

ESCOLA INTEGRAL – CARDÁPIO MARÇO/2025



APLV

	SEGUNDA 3/3/2025	TERÇA 4/3/2025	QUARTA 5/3/2025	QUINTA 6/3/2025	SEXTA 7/3/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE				
Desjejum 7:30H/8:00H	RECESSO	RECESSO	RECESSO	Riscoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de alicce + melancia	Ingente de morango vegano + Salada de frutas (kiwi, maçã e mamão) com aveia sem leite	KCAL	924	Kcal	771			
Almoco 10:30H/11:00H					Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abóbora e vagem) + salada de beterraba + mamão	PTN	43	g	PTN	35	g	
					Lanche 13:00H/13:30H	Suco de morango + tortã de frango com legumes sem leite + banana	LIP	72	g	LIP	68	g
						Jantar 15:00H/15:30H	Potencia + Frango ao molho + salada de repolho + mamão	CALCIO	190	Mg	CALCIO	234
SEGUNDA 10/3/2025						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE				
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite vegetal + biscoito salgado integral sem leite + laranja	Suco de abacaxi natural + pão de leite hot dog sem leite com ovo + maçã	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	Suco maracujá + pão frito integral sem leite com requeijão vegano + mamão	PLANEJAMENTO	KCAL	806	Kcal	701			
Almoco 10:30H/11:00H	Macarrão parafuso + Frango ao molho desidratado + salada de tomate + maçã	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho + potencia + salada de cenoura + laranja	Arroz, Feijão preto, Omelete assado + espinafre + legumes refogados (abóbora e chuchu) + melancia	Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado + espinafre + salada repolho + pera		CHO	19	g	CHO	104		
	Lanche 13:00H/13:30H	Suco maracujá + pão frito integral sem leite com requeijão vegano	Café com leite vegetal + bolo sem leite	Suco de uva integral, sanduiche de pão de hot dog sem leite + queijo vegano + tomate + alicce		PTN	35	g	PTN	30		
		Jantar 15:00H/15:30H	Sopa de feijão (batata, mandioquinha, carne, cenoura) + couve + melão	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de pepino com tomate + maçã		Potencia com almondegas ao molho + salada de batatas sem leite + Frango ao molho + salada de alicce + abacaxi	LIP	16	g	LIP	18	
SEGUNDA 17/3/2025						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE				
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de abacate e banana com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	Suco integral de maçã + bolo sem leite + maçã	Suco integral de uva, sanduiche de pão hot dog sem leite + queijo vegano + tomate + alicce	Ingente morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana	Lettie vegetal com cacau 100% + pão de milho sem leite com requeijão vegano	KCAL	719	Kcal	646			
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pão de carne + salada de beterraba + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho + salada de alicce + melão	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, pure de batata sem leite + salada de brócolis + goiabada	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho + pirão do milho de peixe + salada de alicce		CHO	109	g	CHO	95		
	Lanche 13:00H/13:30H	Café com leite vegetal + pão de cenoura sem leite + queijo vegano/creme vegetal	Ingente morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana	Suco integral de maçã + bolo sem leite + maçã		PTN	35	g	PTN	32		
	Jantar 15:00H/15:30H	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne secas, ervilha) + salada de cenoura + maçã	Arroz com 1 legume (brócolis) + Frango ao molho + abobrinha refogada + agrião + banana		LIP	15	g	LIP	14		
SEGUNDA 24/3/2025						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE				
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de abacate e banana com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	Suco integral de maçã + bolo sem leite + maçã	Suco integral de uva, sanduiche de pão hot dog sem leite + queijo vegano + tomate + alicce	Ingente morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana	Lettie vegetal com cacau 100% + pão de milho sem leite com requeijão vegano	KCAL	719	Kcal	646			
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pão de carne + salada de beterraba + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho + salada de alicce + melão	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, pure de batata sem leite + salada de brócolis + goiabada	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho + pirão do milho de peixe + salada de alicce		CHO	109	g	CHO	95		
	Lanche 13:00H/13:30H	Café com leite vegetal + pão de cenoura sem leite + queijo vegano/creme vegetal	Ingente morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana	Suco integral de maçã + bolo sem leite + maçã		PTN	35	g	PTN	32		
	Jantar 15:00H/15:30H	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne secas, ervilha) + salada de cenoura + maçã	Arroz com 1 legume (brócolis) + Frango ao molho + abobrinha refogada + agrião + banana		LIP	15	g	LIP	14		
SEGUNDA 31/3/2025						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE				
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de abacate e banana com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	Suco integral de maçã + bolo sem leite + maçã	Suco integral de uva, sanduiche de pão hot dog sem leite + queijo vegano + tomate + alicce	Ingente morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana	Lettie vegetal com cacau 100% + pão de milho sem leite com requeijão vegano	KCAL	719	Kcal	646			
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pão de carne + salada de beterraba + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho + salada de alicce + melão	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, pure de batata sem leite + salada de brócolis + goiabada	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho + pirão do milho de peixe + salada de alicce		CHO	109	g	CHO	95		
	Lanche 13:00H/13:30H	Café com leite vegetal + pão de cenoura sem leite + queijo vegano/creme vegetal	Ingente morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana	Suco integral de maçã + bolo sem leite + maçã		PTN	35	g	PTN	32		
	Jantar 15:00H/15:30H	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne secas, ervilha) + salada de cenoura + maçã	Arroz com 1 legume (brócolis) + Frango ao molho + abobrinha refogada + agrião + banana		LIP	15	g	LIP	14		
SEGUNDA 7/4/2025						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE				
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de abacate e banana com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	Suco integral de maçã + bolo sem leite + maçã	Suco integral de uva, sanduiche de pão hot dog sem leite + queijo vegano + tomate + alicce	Ingente morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana	Lettie vegetal com cacau 100% + pão de milho sem leite com requeijão vegano	KCAL	719	Kcal	646			
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pão de carne + salada de beterraba + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho + salada de alicce + melão	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, pure de batata sem leite + salada de brócolis + goiabada	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho + pirão do milho de peixe + salada de alicce		CHO	109	g	CHO	95		
	Lanche 13:00H/13:30H	Café com leite vegetal + pão de cenoura sem leite + queijo vegano/creme vegetal	Ingente morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana	Suco integral de maçã + bolo sem leite + maçã		PTN	35	g	PTN	32		
	Jantar 15:00H/15:30H	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne secas, ervilha) + salada de cenoura + maçã	Arroz com 1 legume (brócolis) + Frango ao molho + abobrinha refogada + agrião + banana		LIP	15	g	LIP	14		
SEGUNDA 14/4/2025						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE				
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de abacate e banana com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	Suco integral de maçã + bolo sem leite + maçã	Suco integral de uva, sanduiche de pão hot dog sem leite + queijo vegano + tomate + alicce	Ingente morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana	Lettie vegetal com cacau 100% + pão de milho sem leite com requeijão vegano	KCAL	719	Kcal	646			
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pão de carne + salada de beterraba + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho + salada de alicce + melão	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, pure de batata sem leite + salada de brócolis + goiabada	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho + pirão do milho de peixe + salada de alicce		CHO	109	g	CHO	95		
	Lanche 13:00H/13:30H	Café com leite vegetal + pão de cenoura sem leite + queijo vegano/creme vegetal	Ingente morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana	Suco integral de maçã + bolo sem leite + maçã		PTN	35	g	PTN	32		
	Jantar 15:00H/15:30H	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne secas, ervilha) + salada de cenoura + maçã	Arroz com 1 legume (brócolis) + Frango ao molho + abobrinha refogada + agrião + banana		LIP	15	g	LIP	14		
SEGUNDA 21/4/2025						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE				
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de abacate e banana com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	Suco integral de maçã + bolo sem leite + maçã	Suco integral de uva, sanduiche de pão hot dog sem leite + queijo vegano + tomate + alicce	Ingente morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana	Lettie vegetal com cacau 100% + pão de milho sem leite com requeijão vegano	KCAL	719	Kcal	646			
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pão de carne + salada de beterraba + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho + salada de alicce + melão	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, pure de batata sem leite + salada de brócolis + goiabada	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho + pirão do milho de peixe + salada de alicce		CHO	109	g	CHO	95		
	Lanche 13:00H/13:30H	Café com leite vegetal + pão de cenoura sem leite + queijo vegano/creme vegetal	Ingente morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana	Suco integral de maçã + bolo sem leite + maçã		PTN	35	g	PTN	32		
	Jantar 15:00H/15:30H	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne secas, ervilha) + salada de cenoura + maçã	Arroz com 1 legume (brócolis) + Frango ao molho + abobrinha refogada + agrião + banana		LIP	15	g	LIP	14		
SEGUNDA 28/4/2025						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE				
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de abacate e banana com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	Suco integral de maçã + bolo sem leite + maçã	Suco integral de uva, sanduiche de pão hot dog sem leite + queijo vegano + tomate + alicce	Ingente morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana	Lettie vegetal com cacau 100% + pão de milho sem leite com requeijão vegano	KCAL	719	Kcal	646			
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pão de carne + salada de beterraba + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho + salada de alicce + melão	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, pure de batata sem leite + salada de brócolis + goiabada	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho + pirão do milho de peixe + salada de alicce		CHO	109	g	CHO	95		
	Lanche 13:00H/13:30H	Café com leite vegetal + pão de cenoura sem leite + queijo vegano/creme vegetal	Ingente morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana	Suco integral de maçã + bolo sem leite + maçã		PTN	35	g	PTN	32		
	Jantar 15:00H/15:30H	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne secas, ervilha) + salada de cenoura + maçã	Arroz com 1 legume (brócolis) + Frango ao molho + abobrinha refogada + agrião + banana		LIP	15	g	LIP	14		
SEGUNDA 5/5/2025						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE				
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de abacate e banana com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	Suco integral de maçã + bolo sem leite + maçã	Suco integral de uva, sanduiche de pão hot dog sem leite + queijo vegano + tomate + alicce	Ingente morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana	Lettie vegetal com cacau 100% + pão de milho sem leite com requeijão vegano	KCAL	719	Kcal	646			
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pão de carne + salada de beterraba + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho + salada de alicce + melão	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, pure de batata sem leite + salada de brócolis + goiabada	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho + pirão do milho de peixe + salada de alicce		CHO	109	g	CHO	95		
	Lanche 13:00H/13:30H	Café com leite vegetal + pão de cenoura sem leite + queijo vegano/creme vegetal	Ingente morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana	Suco integral de maçã + bolo sem leite + maçã		PTN	35	g	PTN	32		
	Jantar 15:00H/15:30H	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne secas, ervilha) + salada de cenoura + maçã	Arroz com 1 legume (brócolis) + Frango ao molho + abobrinha refogada + agrião + banana		LIP	15	g	LIP	14		
SEGUNDA 12/5/2025						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE				
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de abacate e banana com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	Suco integral de maçã + bolo sem leite + maçã	Suco integral de uva, sanduiche de pão hot dog sem leite + queijo vegano + tomate + alicce	Ingente morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana	Lettie vegetal com cacau 100% + pão de milho sem leite com requeijão vegano	KCAL	719	Kcal	646			
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pão de carne + salada de beterraba + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho + salada de alicce + melão	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, pure de batata sem leite + salada de brócolis + goiabada	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho + pirão do milho de peixe + salada de alicce		CHO	109	g	CHO	95		
	Lanche 13:00H/13:30H	Café com leite vegetal + pão de cenoura sem leite + queijo vegano/creme vegetal	Ingente morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana	Suco integral de maçã + bolo sem leite + maçã		PTN	35	g	PTN	32		
	Jantar 15:00H/15:30H	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne secas, ervilha) + salada de cenoura + maçã	Arroz com 1 legume (brócolis) + Frango ao molho + abobrinha refogada + agrião + banana		LIP	15	g	LIP	14		
SEGUNDA 19/5/2025						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE				
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de abacate e banana com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	Suco integral de maçã + bolo sem leite + maçã	Suco integral de uva, sanduiche de pão hot dog sem leite + queijo vegano + tomate + alicce	Ingente morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana	Lettie vegetal com cacau 100% + pão de milho sem leite com requeijão vegano	KCAL	719	Kcal	646			
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pão de carne + salada de beterraba + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho + salada de alicce + melão	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, pure de batata sem leite + salada de brócolis + goiabada	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho + pirão do milho de peixe + salada de alicce		CHO	109	g	CHO	95		
	Lanche 13:00H/13:30H	Café com leite vegetal + pão de cenoura sem leite + queijo vegano/creme vegetal	Ingente morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana	Suco integral de maçã + bolo sem leite + maçã		PTN	35	g	PTN	32		
	Jantar 15:00H/15:30H	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne secas, ervilha) + salada de cenoura + maçã	Arroz com 1 legume (brócolis) + Frango ao molho + abobrinha refogada + agrião + banana		LIP	15	g	LIP	14		
SEGUNDA 26/5/2025						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE				
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de abacate e banana com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	Suco integral de maçã + bolo sem leite + maçã	Suco integral de uva, sanduiche de pão hot dog sem leite + queijo vegano + tomate + alicce	Ingente morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana	Lettie vegetal com cacau 100% + pão de milho sem leite com requeijão vegano	KCAL	719	Kcal	646			
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pão de carne + salada de beterraba + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho + salada de alicce + melão	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, pure de batata sem leite + salada de brócolis + goiabada	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho + pirão do milho de peixe + salada de alicce		CHO	109	g	CHO	95		
	Lanche 13:00H/13:30H	Café com leite vegetal + pão de cenoura sem leite + queijo vegano/creme vegetal	Ingente morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana	Suco integral de maçã + bolo sem leite + maçã		PTN	35	g	PTN	32		
	Jantar 15:00H/15:30H	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne secas, ervilha) + salada de cenoura + maçã	Arroz com 1 legume (brócolis) + Frango ao molho + abobrinha refogada + agrião + banana		LIP	15	g	LIP	14		
SEGUNDA 2/6/2025						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE				
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de abacate e banana com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	Suco integral de maçã + bolo sem leite + maçã	Suco integral de uva, sanduiche de pão hot dog sem leite + queijo vegano + tomate + alicce	Ingente morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana	Lettie vegetal com cacau 100% + pão de milho sem leite com requeijão vegano	KCAL	719	Kcal	646			
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pão de carne + salada de beterraba + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho + salada de alicce + melão	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, pure de batata sem leite + salada de brócolis + goiabada	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho + pirão do milho de peixe + salada de alicce		CHO	109	g	CHO	95		
	Lanche 13:00H/13:30H	Café com leite vegetal + pão de cenoura sem leite + queijo vegano/creme vegetal	Ingente morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana	Suco integral de maçã + bolo sem leite + maçã		PTN	35	g	PTN	32		
	Jantar 15:00H/15:30H	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne secas, ervilha) + salada de cenoura + maçã	Arroz com 1 legume (brócolis) + Frango ao molho + abobrinha refogada + agrião + banana		LIP	15	g	LIP	14		
SEGUNDA 9/6/2025						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE				
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de abacate e banana com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	Suco integral de maçã + bolo sem leite + maçã	Suco integral de uva, sanduiche de pão hot dog sem leite + queijo vegano + tomate + alicce	Ingente morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana	Lettie vegetal com cacau 100% + pão de milho sem leite com requeijão vegano	KCAL	719	Kcal	646			
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pão de carne + salada de beterraba + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho + salada de alicce + melão	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, pure de batata sem leite + salada de brócolis + goiabada	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho + pirão do milho de peixe + salada de alicce		CHO	109	g	CHO	95		
	Lanche 13:00H/13:30H	Café com leite vegetal + pão de cenoura sem leite + queijo vegano/creme vegetal	Ingente morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana	Suco integral de maçã + bolo sem leite + maçã		PTN	35	g	PTN	32		
	Jantar 15:00H/15:30H	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne secas, ervilha) + salada de cenoura + maçã	Arroz com 1 legume (brócolis) + Frango ao molho + abobrinha refogada + agrião + banana		LIP	15	g	LIP	14		
SEGUNDA 16/6/2025						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE				
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de abacate e banana com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	Suco integral de maçã + bolo sem leite + maçã	Suco integral de uva, sanduiche de pão hot dog sem leite + queijo vegano + tomate + alicce	Ingente morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana	Lettie vegetal com cacau 100% + pão de milho sem leite com requeijão vegano	KCAL	719	Kcal	646			
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pão de carne + salada de beterraba + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho + salada de alicce + melão	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, pure de batata sem leite + salada de brócolis + goiabada	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho + pirão do milho de peixe + salada de alicce		CHO	109	g	CHO	95		
	Lanche 13:00H/13:30H	Café com leite vegetal + pão de cenoura sem leite + queijo vegano/creme vegetal	Ingente morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana	Suco integral de maçã + bolo sem leite + maçã		PTN	35	g	PTN	32		
	Jantar 15:00H/15:30H	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne secas, ervilha) + salada de cenoura + maçã	Arroz com 1 legume (brócolis) + Frango ao molho + abobrinha refogada + agrião + banana		LIP	15	g	LIP	14		
SEGUNDA 23/6/2025						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE				
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de abacate e banana com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	Suco integral de maçã + bolo sem leite + maçã	Suco integral de uva, sanduiche de pão hot dog sem leite + queijo vegano + tomate + alicce	Ingente morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana	Lettie vegetal com cacau 100% + pão de milho sem leite com requeijão vegano	KCAL	719	Kcal	646			
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pão de carne + salada de beterraba + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho + salada de alicce + melão	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, pure de batata sem leite + salada de brócolis + goiabada	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho + pirão do milho de peixe + salada de alicce		CHO	109	g	CHO	95		
	Lanche 13:00H/13:30H	Café com leite vegetal + pão de cenoura sem leite + queijo vegano/creme vegetal	Ingente morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana	Suco integral de maçã + bolo sem leite + maçã		PTN	35	g	PTN	32		
	Jantar 15:00H/15:30H	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne secas, ervilha) + salada de cenoura + maçã	Arroz com 1 legume (brócolis) + Frango ao molho + abobrinha refogada + agrião + banana		LIP	15	g	LIP	14		
SEGUNDA 30/6/2025						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE				
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de abacate e banana com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	Suco integral de maçã + bolo sem leite + maçã	Suco integral de uva, sanduiche de pão hot dog sem leite + queijo vegano + tomate + alicce	Ingente morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana	Lettie vegetal com cacau 100% + pão de milho sem leite com requeijão vegano	KCAL	719	Kcal	646			
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feij											

Observação: somente adicionar Leite vegetal quando descrito no cardápio. Pães, biscoitos, bolos, cereais (aveia) e farinhas sem traços de Leite

ESCOLA

ALUNO

Parfêia dos Santos Alves Garcia

Ligia Marçha Toledo Faria Vicente

Camile Consenso de Carvalho

Mat. Funcional nº 7893 CEN 8 RIGÃO N°1781

Mat. Funcional nº 11146 CEN 8 RIGÃO N°2321

Mat. Funcional nº 7894 CEN 8 RIGÃO N°1102

Almoco 10:30H/11:00H

Leite vegetal sem traços de Leite

Mat. Funcional nº 7894 CEN 8 RIGÃO N°1102

ESCOLA INTEGRAL – CARDÁPIO MARÇO/2025

APLV

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
	24/3/2024	25/3/2024	26/3/2024	27/3/2024	28/3/2024	CHO	9	CHO	9
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite vegetal + biscoito de polvilho sem leite + laranja	Suco de morango + torta de frango com legumes sem leite + maçã	Chá com leite vegetal + pão fritoado sem leite + creme vegetal	Café com leite vegetal + biscoito salgado integral sem leite + banana	Suco de maracujá + Pão sem leite com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo sem leite	PTN	9	PTN	9
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado + salada de acelga + melancia	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída com legumes (batata e cenoura) + salada alface + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho + jardineira de legumes (brócolis + couve-fior+cenoura) + manga	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + laranja	Macarrão com molho de carne moída + salada de acelga + melão	LIP	9	LIP	9
Lanche 13:00H/13:30H	Leite vegetal com cacau 100% + pão de milho sem leite com requeijão vegano	Chá com leite vegetal + biscoito salgado integral sem leite + manga	Leite vegetal com morango + bolo sem leite	Suco de morango + torta de frango com legumes sem leite + maçã	Suco de maracujá + Pão sem leite com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo sem leite	CALCIO	165 Mg	CALCIO	102 Mg
Jantar 15:00H/15:30H	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne liscas, ervilha) + salada de cenoura	Macarrão com frango + legumes refogados (brócolis e cenoura) + melão	Purê de batata sem leite + Carne moída ao molho + salada de beterraba + maçã	Polenta + Frango ao molho + salada de acelga + melancia	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + manga	FERRO	4 Mg	FERRO	2 Mg
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	VITAMINA A	265	VITAMINA A	221
	31/3/2025					VITAMINA C	31 Mg	VITAMINA C	37 Mg
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral de uva, sanduíche de pão hot dog sem leite + queijo vegano + tomate + alface					KCAL	706 Kcal	KCAL	601 Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Barrado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja					CHO	29 g	CHO	94 g
Lanche 13:00H/13:30H	Café com leite vegetal + biscoito de polvilho sem leite + maçã					PTN	33 g	PTN	25 g
Jantar 15:00H/15:30H	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + nócula + salada de beterraba					LIP	18 g	LIP	16 g
						CALCIO	197 Mg	CALCIO	140 Mg
						FERRO	4 Mg	FERRO	2 Mg
						VITAMINA A	298 Mcg	VITAMINA A	376 Mcg
						VITAMINA C	42 Mg	VITAMINA C	56 Mg

Observação: somente adicionar Leite vegetal quando descrito no cardápio. Pães,biscoitos, bolos,cerais(aveia) e farinhas sem traços de Leite

ESCOLA

ALUNO


Patricia dos Santos Alves Garcia
Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781


Ligia Marcia Toledo Faria Visente
Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321


Camille Consentino de Carvalho
Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102


Lidiane Farias Costa Balthazar
CRN 8 8101
Coordenadora Operacional


Lais de Jesus Albuquerque
CRN 15644