

# ESCOLA INTEGRAL – CARDÁPIO MARÇO/2025



## DIABETES

	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				logurite de morango desnatado diet+ salada de frutas (kiwi, maçã e mamão) com aveia	Leite desnatado com adoçante com banana + Bolo cenoura sem cobertura diet	KCAL 719 CHO 109 PTN 35 LIP 15	KCAL 646 CHO 96 PTN 32 LIP 14
Almoco 10:30H/11:00H	RECESSO	RECESSO	RECESSO	Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abóbora e vagem) + salada de beterraba + mamão	Arroz integral, Feijão preto + Bolinho de carne ao molho + salada acelga + melancia	PTN 35 LIP 15	PTN 32 LIP 14
Lanche 13:00H/13:30H				Suco de morango com adoçante + lortá de frango com legumes + banana	logurite de morango desnatado diet+ salada de frutas (kiwi, maçã e mamão) com aveia	CALCIO 185 FERRO 4	CALCIO 233 FERRO 2
Jantar 15:00H/15:30H				Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de alface + melancia	Polenta + Frango ao molho + salada de repolho + mamão	VITAMINA A 223 VITAMINA C 38	VITAMINA A 258 VITAMINA C 57
	SEGUNDA 10/3/2025	TERÇA 11/3/2025	QUARTA 12/3/2025	QUINTA 13/3/2025	SEXTA 14/3/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com Leite desnatado com adoçante + biscoito salgado integral + laranja	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo + maçã	Café com Leite desnatado com adoçante + pão de queijo vegano	Suco maracujá + pão fritoado integral com requeijão light + mamão		KCAL 824 CHO 128 PTN 38 LIP 18	KCAL 613 CHO 89 PTN 31 LIP 14
Almoco 10:30H/11:00H	Macarão integral parafuso + Frango ao molho deslido + salada de tomate + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Carne moída ao molho + polenta + salada de cenoura + laranja	Arroz integral, Feijão preto, Omelete assado + legumes refogados (abóbora e chuchu) + melancia	Arroz integral, Feijão carioca, Quibe assado + espinafre + salada repolho + pera		CALCIO 201 FERRO 4	CALCIO 110 FERRO 2
Lanche 13:00H/13:30H	Suco maracujá com adoçante + pão integral fritoado integral com requieijo light	Café com Leite desnatado com adoçante + bolo de laranja diet	Suco de uva integral, sanduiche de pão integral + queijo light + tomate + alface	Leite desnatado com adoçante e banana + biscoito de polvilho	PLANEJAMENTO	VITAMINA A 288 VITAMINA C 42	VITAMINA A 358 VITAMINA C 56
Jantar 15:00H/15:30H	Sopa de feijão (batata, mandioquinha, carne, cenoura) + couve + melão	Risoto de frango (cenoura, batata doce, milho, frango) + rúcula + salada de pepino com tomate + maçã	Polenta com almondegas ao molho + salada de beterraba	Purê de batatas com leite desnatado + Frango ao molho + salada de alface + abacaxi			
	SEGUNDA 17/3/2025	TERÇA 18/3/2025	QUARTA 19/3/2025	QUINTA 20/3/2025	SEXTA 21/3/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de abacate e banana com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet	Suco integral de maçã + bolo de fubá diet + maçã	Suco integral de uva, sanduiche de pão integral + queijo light + tomate + alface	logurite morango desnatado diet+ biscoito doce integral diet + banana	Leite desnatado com adoçante e cacau 70% + pão integral com requieijo light	KCAL 924 CHO 118 PTN 43 LIP 72	KCAL 771 CHO 98 PTN 35 LIP 68
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne + salada de beterraba + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (salsami) ao molho + salada de alface + melão	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata com leite desnatado + salada de brócolis + goiaba	Arroz integral, Feijão carioca, Peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de alface	Arroz integral, Feijão preto, Ovos mexidos + abóbora refogada + melancia	PTN 43 LIP 72	PTN 35 LIP 68
Lanche 13:00H/13:30H	Café com Leite desnatado com adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	logurite morango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana	Café com Leite desnatado com adoçante + pão de queijo vegano	Suco integral de maçã + bolo de fubá diet + maçã	Vitamina de abacate e banana com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet	CALCIO 202 FERRO 4	CALCIO 248 FERRO 2
Jantar 15:00H/15:30H	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Arroz integral carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de cenoura + maçã	Arroz integral com 1 legume (brócolis) + Frango ao molho + abobrinha refogada + banana	Polenta + Carne moída ao molho + salada de acelga + melancia	Macarão integral com frango + legumes refogados (brócolis e cenoura) + goiaba	VITAMINA A 306 VITAMINA C 110	VITAMINA A 385 VITAMINA C 107

Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia

ESCOLA

ALUNO

Partícia dos Santos Alves Garcia  
Mat Funcional nº 7893 CBN 8º REGIÃO Nº 781

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente  
Mat Funcional nº 11146 CBN 8º REGIÃO  
Nº 3231

Camilo Concinuto de Carvalho  
Mat Funcional nº 7894 CBN 8º REGIÃO Nº 102

Adriana Carolina de Oliveira  
CRN 2 4185  
Coordenadora de Operacional

Luiz de Jesus Albuquerque  
Mat Funcional nº 11146 CBN 8º REGIÃO  
CRN 13064



ESCOLA INTEGRAL – CARDÁPIO MARÇO/2025



DIABETES

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	24/3/2024	25/3/2024	26/3/2024	27/3/2024	28/3/2024	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com Leite desnatado com adoçante + biscoito de polvilho + laranja	Suco de morango com adoçante + torta de frango com legumes + maçã	Chá com Leite desnatado com adoçante + pão integral fatiado + manga	Café com Leite desnatado com adoçante + biscoito salgado integral + banana	Suco de maracujá + pão integral com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja diet	CHO	129 g	CHO	104 g
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado + salada de acelga + melancia	Arroz integral integral, Feijão preto, Carne moída com legumes (batata e cenoura) + salada alface + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho + jardineira de legumes ( brócolis + couve-flor+cenoura ) + manga	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + laranja	Macarrão integral com molho de carne moída + salada de acelga + melão	PTN	36 g	PTN	30 g
Lanche 13:00H/13:30H	Leite desnatado com adoçante e cacau 70% + pão integral com requeijão light	Chá com Leite desnatado com adoçante + biscoito salgado integral + manga	Leite desnatado com adoçante e polpa de morango + Bolo cenoura sem cobertura diet	Suco de morango com adoçante + torta de frango com legumes + maçã	Suco de maracujá + pão integral com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja diet	LIP	16 g	LIP	18 g
Jantar 15:00H/15:30H	Arroz integral carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de cenoura	Macarrão integral com frango + legumes refogados (brócolis e cenoura) + melão	Purê de batata com leite desnatado, Carne moída ao molho + salada de beterraba + maçã	Polenta + Frango ao molho + salada de acelga + melancia	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + manga	CALCIO	161 Mg	CALCIO	101 Mg
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	FERRO	4 Mg	FERRO	2 Mg
	31/3/2024					VITAMINA A	256 Mcg	VITAMINA A	233 Mcg
						VITAMINA C	31 Mg	VITAMINA C	38 Mg
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral de uva, sanduiche de pão integral + queijo light + tomate + alface					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz integral, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja					KCAL	824 Kcal	KCAL	671 Kcal
Lanche 13:00H/13:30H	Café com Leite desnatado com adoçante + biscoito de polvilho + maçã					CHO	108 g	CHO	88 g
Jantar 15:00H/15:30H	Risoto de Frango (cenoura, batata ,milho, frango) + rúcula + salada de beterraba					PTN	35 g	PTN	32 g
						LIP	69 g	LIP	71 g
						CALCIO	195 Mg	CALCIO	240 Mg
						FERRO	4 Mg	FERRO	2 Mg
						VITAMINA A	306 Mcg	VITAMINA A	395 Mcg
						VITAMINA C	110 Mg	VITAMINA C	107 Mg

Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia  
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO N°1781

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente  
Mat Funcional nº 71146 CRN 8º REGIÃO N°2321

Camille Consolino de Carvalho  
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO N°1102

Eliana Cristina Costa Batista  
CRN 8 6193  
Coordenadora Operacional

Letícia de Jesus Albuquerque  
Rafaela Oliveira  
CRN 156448