

Risotolbrasil

[illegible]

ESCOLA INTEGRAL – CARDÁPIO MARÇO/2025



		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 + biscoito de polvilho + laranja	Suco de morango + torta de frango com legumes + maçã	Chá com leite + pão frito + manteiga	Café com leite + biscoito salegado integral + banana	Suco de maracujá + Pão de leite com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja	CHO	128	9	CHO	89
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) grelhado + salada de alface + 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-flor+cenoura) + manga	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + laranja	Macarrão com molho de carne moída + salada de alface + melão	LIP	38	9	PTN	31
Lanche 13:00H/13:30H	Leite com cacau 70% + pão de milho com requeijão	Chá com leite + biscoito salegado integral + manga	Leite com polpa de morango + Bolo cenoura sem cobertura	Suco de morango + torta de frango com legumes + maçã	Suco de maracujá + Pão de leite com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja	CALCIO	165	Mg	CALCIO	102
Jantar 15:00H/15:30H	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de cenoura	Macarrão com frango + legumes refogados (brócolis e cenoura) + melão	Purê de batata, Carne moída ao molho + salada de beterraba + maçã	Polenta + Frango ao molho + salada de alface + melancia	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + manga	FERRO	4	Mg	FERRO	2
		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	VITAMINA A	265	VITAMINA A	221
		31/3/2025					VITAMINA C	31	VITAMINA C	37
		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE						
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral de uva, sanduiche de pão de leite hot dog + queijo + tomate + alface					KCAL	708	Kcal	KCAL	601
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja					CHO	29	9	CHO	94
Lanche 13:00H/13:30H	Café com leite + biscoito de polvilho + maçã					PTN	33	9	PTN	25
Jantar 15:00H/15:30H	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de beterraba					LIP	18	9	LIP	16
						CALCIO	197	Mg	CALCIO	140
						FERRO	4	Mg	FERRO	2
						VITAMINA A	298	Mcg	VITAMINA A	376
						VITAMINA C	42	Mg	VITAMINA C	55
Observações:										
CMEI										
ALUNO										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										
Materiais e equipamentos										