

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO ABRIL 2025

DIABETES

	SEGUNDA 14/4/2025	TERÇA 15/4/2025	QUARTA 16/4/2025	QUINTA 17/4/2025	SEXTA 18/4/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, POR DIA			
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, POR DIA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, POR DIA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, POR DIA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, POR DIA
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de maracujá com adoçante + pão fatiado integral com requeijão light	logure de morango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana	Suco integral de maçã + bolo diet + laranja	Café com Leite desnatado com adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	KCAL 855 Kcal 486 Kcal 9				
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + creme de milho + ponkan	Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, Pirão de carne + salada de beterraba + pera	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada alface	Macarrão integral com molho de carne moída + salada de tomate com vagem + melancia	CHO 150 9 CHO 75 9				
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite desnatado e adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	Suco integral de maçã + bolo diet + laranja	logure de morango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana	Suco de maracujá com adoçante + pão fatiado integral com requeijão light	PTN 34 9 PTN 11 9				
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz integral com brócolis + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + pera	Purê de batatas + Frango ao molho + salada de alface + ponkan	Arroz integral carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de tomate com vagem + melancia	Polenta + Frango ao molho + salada de acelga	LP 20 9 LP 10 9				
SEGUNDA 17/4/2025						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, POR DIA			
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite desnatado com cacau (70%) com adoçante + pão integral fatiado com margarina light	Suco de maracujá com adoçante + pão integral com ovo + melancia	Suco integral de uva, sanduíche de pão integral fatiado + queijo light + tomate + alface	Vitamina de mamão e banana com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet	KCAL 870 Kcal 760 Kcal 9				
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz integral, Feijão caroto, Frango ao molho com legumes (cenoura e batata) + salada de beterraba + melão	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alface + ponkan	Arroz integral, Feijão carioca, Omelete assado + legumes refogados (abobrinha e cenoura) + melancia	Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado + salada repolho com tomate + caqui	CHO 153 9 CHO 62 9				
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite desnatado com adoçante + biscoito de polvilho + maçã	Leite desnatado com morango com adoçante + Bolo diet	Vitamina de mamão e banana com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet	Suco integral de uva, sanduíche de pão integral fatiado + queijo light + tomate + alface	PTN 12 9 PTN 14 9				
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz integral carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de alface + ponkan	Sopa de frango + mandioca + abobrinha + beterraba + melão	Polenta + Carne moída ao molho + salada de acelga + caqui	Risoto de frango / arroz integral (batata, cenoura, frango, milho) + salada de vagem + maçã	LP 15 9 LP 10 9				
SEGUNDA 14/4/2025						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, POR DIA			
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite desnatado com banana com adoçante + biscoito de polvilho	Café com leite desnatado e adoçante + pão de queijo	Suco de maracujá com adoçante + pão integral com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo diet + pipoca		KCAL 795 Kcal 460 Kcal 9				
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz integral, Feijoadá com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado + salada de acelga + mamão	Macarrão integral parafuso, Frango ao molho desfiado, salada de repolho com tomate + goiaba		CHO 152 9 CHO 126 9				
Lanche 14:00H/14:30H	Canjica com adoçante + maçã	Leite desnatado com banana e adoçante + biscoito de polvilho	Suco de maracujá com adoçante + pão integral com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo diet + pipoca		PTN 10 9 PTN 14 9				
Jantar 16:00H/16:30H	Polenta + Frango ao molho + salada de acelga	Risoto de carne / arroz integral (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de alface + laranja	Polenta com almeirão ao molho + salada de beterraba + mamão		LP 16 9 LP 8 9				

Observação: Adoçante Sucrose ou Stevia

ALUNO

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

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

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

Adriana Costa Costa Estilada
CPF 1.899
Credenciado(a) Profissional
CRN 13546

Isabel de Jesus
Riscotolândia
CRN 13546

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALIS – CARDÁPIO ABRIL 2025

DIABETES

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
		21/4/2025	22/4/2025	23/4/2025	24/4/2025	25/4/2025				
Desjejum 7:30H/8:00H	FERIADO		Café com leite desnatado e adoçante + biscoito de polvilho + maçã	logurte de morango desnatado diet + salada de frutas (kiwi, mamão e banana)	Suco de acerola com adoçante + torta de frango com legumes + mamão	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura diet	KCAL	786	KCAL	470
			Arroz integral, Feijão preto, Ovo mexido + abóbora refogada + abacaxi	Arroz integral, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + melão	Arroz integral, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho + salada de acelga + maçã	Risoto de frango (batata, cenoura, frango) + salada de pepino com tomate + banana	CHO	125	CHO	85
Lanche 14:00H/14:30H		Leite desnatado com cacau (70%) com adoçante + pão integral fatiado com margarina light	Suco de acerola com adoçante + torta de frango com legumes + mamão	logurte de morango desnatado diet + salada de frutas (kiwi, mamão e banana)	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura diet	PTN	30	PTN	15	
		Jantar 16:00H/16:30H	Risoto de frango c/ arroz integral (batata, cenoura, frango, milho) + rúcula + salada de pepino com tomate + melão	Macarrão integral com carne moída + legumes refogados (brócolis e cenoura) + abacaxi	Arroz integral com cenoura + Frango ao molho + abóbora refogada + banana	Polenta com almondegas ao molho + salada de beterraba + maçã	LIP	21	LIP	13
SEGUNDA 28/4/2025			TERÇA 29/4/2025		QUARTA 30/4/2025		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral de uva, sanduíche de pão integral fatiado + queijo light + tomate + alface	Café com leite desnatado com adoçante + bolo diet	Vitamina de abacate e banana com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet				KCAL	870	KCAL	326
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho + jardineira de legumes (cenoura e brócolis) + mamão		Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de cenoura + melancia			CHO	124	CHO	63
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite desnatado e adoçante + pão integral de milho + margarina light	Vitamina de abacate e banana com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet	Café com leite desnatado com adoçante + bolo diet				PTN	24	PTN	12
Jantar 16:00H/16:30H	Canja (Arroz integral, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Risoto de carne c/ arroz integral (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de repolho com tomate + melancia	Macarrão integral com frango ao molho + legumes refogados (brócolis e cenoura) + mamão				LIP	21	LIP	14
Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia										
ESCOLA										
ALUNO										