

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO ABRIL 2025

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H		Suco de maracujá + pão fatiado integral com requeijão	logurte de morango + biscoito doce integral + banana	Suco integral de maçã + bolo de fubá + laranja	Café com leite + pão de cenoura + queijo/margarina	KCAL 944 Kcal	KCAL 424 Kcal
Almogo 10:30H/11:00H		Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + creme de milho + ponkan	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, Pão de carne + salada de beterraba + pêscoço	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão de milho de peixe, salada alface	Macarrão com molho de carne moída + salada de tomate com vagem + melancia	CHO 154 9	CHO 73 9
Lanche 14:00H/14:30H		Café com leite + pão de cenoura + queijo/margarina	Suco integral de maçã + bolo de fubá + laranja	logurte de morango + biscoito doce integral + banana	Suco de maracujá + pão fatiado integral com requeijão	PTN 36 9	PTN 14 9
Jantar 16:00H/16:30H		Arroz com brocolis + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + pêscoço	Purê de batatas + Frango ao molho + salada de alface + ponkan	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de tomate com vagem + melancia	Polenta + Frango ao molho + salada de acelga	LIP 22 9	LIP 12 9
	SEGUNDA 7/4/2025	TERÇA 8/4/2025	QUARTA 9/4/2025	QUINTA 10/4/2025	SEXTA 11/4/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite com cacau (70%) + pão fatiado com manteiga	Suco de abacaxi natural + pão de leite com ovo + melancia	Suco integral de uva, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alface	Vitamina de mamão e banana + biscoito doce integral	Leite com morango + Bolo cenoura sem cobertura	KCAL 825 Kcal	KCAL 769 Kcal
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (cenoura e batata) + salada de beterraba + melão	Arroz, 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 + espinafre + salada repolho com tomate + caqui	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + maçã	CHO 152 9	CHO 62 9
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite + biscoito de polvilho + maçã	Leite com morango + Bolo cenoura sem cobertura	Vitamina de mamão e banana + biscoito doce integral	Suco integral de uva, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alface	Suco de abacaxi natural + pão de leite com ovo + melancia	PTN 10 9	PTN 18 9
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz 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 (batata, cenoura, frango, milho) + rúcula + salada de vagem + maçã	Purê de batatas + Carne moída ao molho + salada de repolho com tomate	LIP 23 9	LIP 11 9
	SEGUNDA 14/4/2025	TERÇA 15/4/2025	QUARTA 16/4/2025	QUINTA 17/4/2025	SEXTA 18/4/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite com banana + biscoito de polvilho	Café com leite + pão de queijo	Suco de maracujá + Pão de leite com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem cobertura + pipoca			KCAL 786 Kcal	KCAL 419 Kcal
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado + salada de acelga + mamão	Macarrão parafuso, Frango ao molho desfiado, salada de repolho com tomate + goiaba			CHO 137 9	CHO 124 9
Lanche 14:00H/14:30H	Canjica + maçã	Leite com banana + biscoito de polvilho	Suco de maracujá + Pão de leite com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem cobertura + pipoca			PTN 10 9	PTN 18 9
Jantar 16:00H/16:30H	Polenta + Frango ao molho + salada de acelga	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de alface + laranja	Polenta com almondegas ao molho + salada de beterraba + mamão			LIP 16 9	LIP 8 9

CONSELHO DE CLASSE

FERIADO







Patrícia dos Santos Alves Garcia
Matr. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO
Nº 781

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Matr. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
Nº 2321

Camille Consentino de Carvalho
Matr. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO
Nº 1102

Eliana Maria Costa Bualda
CRN 8º e 6º
Coordenadora Operacional

Eliana Maria Costa Bualda
CRN 15644

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO ABRIL 2025

	SEGUNDA 21/4/2025	TERÇA 22/4/2025	QUARTA 23/4/2025	QUINTA 24/4/2025	SEXTA 25/4/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	FERIADO	Café com leite + biscoito de polvilho + maçã	logure de morango + salada de frutas (kiwi, mamão e banana)	Suco de acerola + torta de frango com legumes + mamão	Suco de abacaxi natural + Pão de leite com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura	KCAL 986 Kcal	KCAL 463 Kcal
Almogo 10:30H/11:00H		Arroz, Feijão preto, Ovo mexido + abóbora refogada + abacaxi	Arroz, 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 126 g	CHO 84 g
Lanche 14:00H/14:30H		Lente com cacaú (70%) + pão fatiado com manteiga	Suco de acerola + torta de frango com legumes + mamão	logure de morango + salada de frutas (kiwi, mamão e banana)	Suco de abacaxi natural + Pão de leite com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura	PTN 37 g	PTN 19 g
Jantar 16:00H/16:30H		Risoto de frango (batata, cenoura, frango, milho) + rúcula + salada de pepino com tomate + melão	Macarrão com carne moída + Legumes refogados (brócolis e cenoura) + abacaxi	Arroz com cenoura + Frango ao molho + abóbora refogada + banana	Polenta com almôndegas ao molho + salada de beterraba + maçã	LIP 21 g	LIP 11 g
		SEGUNDA 26/4/2025	TERÇA 28/4/2025	QUARTA 30/4/2025	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral de uva, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alface	Café com leite + bolo de laranja	Vitamina de abacate e banana + biscoito doce integral			KCAL 892 Kcal	KCAL 396 Kcal
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho + jardineira de legumes (cenoura e brócolis) + mamão	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de cenoura + melancia			CHO 124 g	CHO 62 g
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite + pão de milho + manteiga	Vitamina de abacate e banana + biscoito doce integral	Café com leite + bolo de laranja			PTN 24 g	PTN 12 g
Jantar 16:00H/16:30H	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de repolho com tomate + melancia	Macarrão com frango ao molho + legumes refogados (brócolis e cenoura) + mamão			LIP 21 g	LIP 14 g

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

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

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

Leidiane Correa Costa Simões
CRN 8 681
Coordenadora Operacional

Laís de Oliveira
CRN 15646
Nutricionista