

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO ABRIL 2025

SEM CORANTE

SEGUNDA		TERÇA 14/4/2025	QUARTA 24/4/2025	QUINTA 3/4/2025	SEXTA 4/4/2025	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 coco + biscoito doce integral + banana	Suco integral de maçã + bolo de fubá + laranja	Café com leite + pão de cenoura + queijo/margarina	KCAL	944	KCAL	424
Almoco 10:30H/11:00H		Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + ponkan	Arroz, 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 com molho de carne moída + salada de tomate com vagem + melancia	CHO	154	CHO	73
Lanche 14:00H/14:30H		Café com leite + pão de cenoura + queijo/margarina	Suco integral de maçã + bolo de fubá + laranja	logurte de coco + biscoito doce integral + banana	Suco de maracujá + pão fatiado integral com requeijão	PTN	36	PTN	14
Jantar 16:00H/16:30H		Arroz com brócolis + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + pãra	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	LIP	22
SEGUNDA 7/4/2025		TERÇA 8/4/2025		QUARTA 9/4/2025		QUINTA 10/4/2025		SEXTA 11/4/2025	
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	Letite com morango + Bolo cenoura sem cobertura	KCAL	825	KCAL	789
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioica, Frango ao molho com legumes (cenoura e batata) + salada de beterraba + melão	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandiocca + 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 (sassani) ao molho, salada de alface + maçã	CHO	152	CHO	62
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	PTN	18
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de alface + ponkan	Sopa de frango + mandiocca + 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	LIP	11
SEGUNDA 14/4/2025		TERÇA 15/4/2025		QUARTA 16/4/2025		QUINTA 17/4/2025		SEXTA 18/4/2025	
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			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioica, Frango (sassani) grelhado + salada de acelga + mamão	Macarrão parafuso, Frango ao molho desfiado, salada de repolho com tomate + goiaba	CONSELHO DE CLASSE		KCAL	786	KCAL	419
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	FERIADO		CHO	137	CHO	124
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 almeirão-degas ao molho + salada de beterraba + mamão			PTN	10	PTN	18
						LIP	16	LIP	9

Observações: Não utilizar molho/extrato de tomate, somente tomate in natura.

ESCOLA

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia
 Mat Funcional nº 7893 CRN 8º
 DENTISTA Nº 1701

Lúcia Márcia Toledo Faria Vicente
 Mat Funcional nº 11146 CRN 8º
 DENTISTA Nº 1771

Camille Consentinio de Carvalho
 Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO
 DENTISTA Nº 1771

Tatiana Costa Saldanha
 CRN 15603
 Coordenadora Operacional

Larissa de Almeida
 CRN 15604
 Nutricionista

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO ABRIL 2025

SEM CORANTE

	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	FÉRIADO	Café com leite + biscoito de polvilho + maçã	Yogurte de coco + 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
Almoço 10:30H/1:00H		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 alface + maçã	Risoto de frango (batata, cenoura, frango) + salada de pepino com tomate + banana	CHO 126 g	CHO 84 g
Lanche 14:00H/14:30H		Leite com cacau (70%) + pão fatiado com manteiga	Suco de acerola + torta de frango com legumes + mamão	Yogurte de coco + 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
16:00H/16:30H		Risoto de frango (batata, cenoura, frango, milho) + ricota + 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 almondegas ao molho + salada de beterraba + maçã	LIP 21 g	LIP 11 g
Desjejum 7:30H/8:00H	SEGUNDA 28/4/2025	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
Almoço 10:30H/1:00H		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
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
Observações: Não utilizar molho/extrato de tomate, somente tomate in natura.							
ESCOLA							ALUNO

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

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º
REGIÃO Nº 2321

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

Lidiane Cassia Costa Furlan
CRN 8 6305
Coordenadora Operacional

Leila de Jesus Rodrigues
NUTRICIONISTA
CRN 15644