



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS - CARDÁPIO MAIO 2025



OBEESIDADE

SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
12/5/2025		13/5/2025		14/5/2025		15/5/2025		16/5/2025		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
Desjejum 7:30H/8:00H										KCAL	895	Kcal	KCAL	496	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H										CHO	150	9	CHO	75	9
Lanche 14:00H/14:30H										PTN	34	9	PTN	11	9
Jantar 16:00H/16:30H										LIP	20	9	LIP	10	9
SEGUNDA 5/5/2025		TERÇA 6/5/2025		QUARTA 7/5/2025		QUINTA 8/5/2025		SEXTA 9/5/2025		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite desnatado com adoçante + pão integral + queijo/margarina light	Ingurte de morango desnatado diet + salada de frutas (uva, manga e melão) com aveia	Suco integral de uva, pão integral + queijo light + tomate+ alface	Café com leite desnatado com adoçante + bolo diet	Suco de maracujá com adoçante + torta de frango com legumes + mamão	KCAL	870	Kcal	KCAL	760	Kcal				
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (chuchu e cenoura) + salada de açaíça + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Barrado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão do molho de peixe + salada de alface	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho + pão de carne + salada de beterraba + coqui	Arroz integral, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + melancia	CHO	153	9	CHO	62	9				
Lanche 14:00H/14:30H	Leite desnatado com adoçante e banana + biscoito de polvilho	Suco de maracujá com adoçante + torta de frango com legumes + mamão	Café com leite desnatado com adoçante + bolo diet	Ingurte de morango desnatado diet + salada de frutas (uva, manga e melão) com aveia	Café com leite desnatado com adoçante + biscoito doce integral diet ou biscoito salgado integral + banana	PTN	12	9	PTN	14	9				
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz carreteiro integral (cenoura, batata, carne bisco, ervilha) + salada de alface	Purê de batatas + Frango ao molho + salada de beterraba + maçã	Sopa de feijão (batata, mandiequinha, carne, cenoura) + couve + laranja	Risoto de frango integral (cenoura, batata, milho, frango) + ricota + salada de repolho + melancia	Polenta, Carne moída ao molho + salada de açaíça + coqui	LIP	15	9	LIP	10	9				
SEGUNDA 12/5/2025		TERÇA 13/5/2025		QUARTA 14/5/2025		QUINTA 15/5/2025		SEXTA 16/5/2025		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite desnatado com adoçante + biscoito doce integral diet ou biscoito salgado integral + banana	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo + maçã	Vitamina de frutas (banana e mamão) com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet	Leite desnatado com adoçante com morango + bolo diet	Chá com leite desnatado e adoçante + pão integral + manteiga light	KCAL	795	Kcal	KCAL	460	Kcal				
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída com legumes (batata e cenoura), salada alface + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + melão	Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado + espinafre + salada repolho + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (salsani) ao molho + salada de alface + melancia	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de cenoura + ponkan	CHO	152	9	CHO	126	9				
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva, pão integral + queijo light + tomate+ alface	Chá com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet ou biscoito salgado integral + maçã	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo + maçã	Vitamina de frutas (banana e mamão) com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet	Leite desnatado com adoçante com morango + bolo diet	PTN	10	9	PTN	14	9				
Jantar 16:00H/16:30H	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha	Risoto de carne integral (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de pepino com tomate + banana	Polenta + Frango ao molho + salada de açaíça + melão	Arroz integral com brócolis + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + ponkan	Macarrão integral com frango + legumes refogados (abobrinha e cenoura) + melancia	LIP	16	9	LIP	8	9				
Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia															
ESCOLA															
ALUNO															

Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia

ALUNO

Patrícia dos Santos Alves Garcia
Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº7281

Lígia Maria Toledo Pavia Vicente
Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº7281

Camille Consolino de Carvalho
Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº7102

Adilson Geroncio da Silva
Coordenador Operacional

Jéssica de Almeida
FARMACIA
CRN 15049



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS - CARDÁPIO MAIO 2025



OBSESIDADE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	19/5/2025	20/5/2025	21/5/2025	22/5/2025	23/5/2025		
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite desnatado com adoçante com banana + biscoito de polvilho	Suco integral de maçã + bolo diet + melão	Suco de morango com adoçante + torta de frango com legumes + maçã	Ingurte de morango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana	Leite desnatado com adoçante com cacau (70%) + pão fatiado integral com requeijão light	KCAL 796	KCAL 470 Kcal Kcal
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão preto, Ovos mexidos, abóbora refogada + melão	Arroz integral, Feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alface + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, cenoura e abobrinha) + portkan	Arroz integral, Feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, salada de azeitona + melancia	Macarão integral parafruso, Frango ao molho desfiado, salada de repolho C/ tomate + banana	CHO 125	CHO 85 g g
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite desnatado com adoçante + pão integral + queijo/margarina light	Ingurte de morango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana	Vitamina de frutas (abacate + banana) com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet	Suco integral de maçã + bolo diet + melão	Sagu + portkan	PTN 30	PTN 15 g g
Jantar 16:00H/16:30H	Macarão integral com carne moída + legumes refogados (cenoura e chuchu) + maçã	Risoto de frango integral (cenoura, batata, milho, frango) + flocos + salada de repolho C/ tomate + melão	Purê de batatas + Carne moída ao molho + salada de pepino com tomate	Arroz integral com cenoura + Frango ao molho + abóbora refogada + coqui	Poleenta + Carne moída ao molho + salada azeitona	LIP 21	LIP 13 g g
	SEGUNDA 26/5/2025	TERÇA 27/5/2025	QUARTA 28/5/2025	QUINTA 29/5/2025	SEXTA 30/5/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet ou biscoito salgado integral + maçã	Vitamina de frutas (abacate + banana) com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet	Café com leite desnatado com adoçante + pão de queijo vegano	Suco maracujá (polpa/fruta) com adoçante + pão fatiado integral com requeijão light	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com carne moída ao molho, alface, cenoura ralada + bolo diet	KCAL 870	KCAL 326 Kcal Kcal
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijoad com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão do molho de peixe + salada de alface	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho + purê de batata + salada de brócolis + pêssego	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado + salada de azeitona + banana	Risoto de carne integral (batata, cenoura, carne moída) + salada de vagem com tomate + melancia	CHO 124	CHO 63 g g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco maracujá (polpa/fruta) com adoçante + pão fatiado integral com requeijão light	Chá com leite desnatado e adoçante + pão integral + monteniga light	Suco de morango com adoçante + torta de frango com legumes + maçã	Café com leite desnatado com adoçante + pão de queijo vegano	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com carne moída ao molho, alface, cenoura ralada + bolo diet	PTN 24	PTN 12 g g
Jantar 16:00H/16:30H	Purê de batatas + Frango ao molho + salada de vagem com tomate	Arroz carreteiro integral (cenoura, batata, laranja)	Canja (Arroz, Frango, abobrinha, cenoura, batata) + melancia	Arroz integral com cenoura + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + agrião + pêssego	Macarão integral com frango + legumes refogados (brócolis e cenoura) + banana	LIP 21	LIP 14 g g

Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia

ESCOLA

ALUNO

PM

Parceria dos Santos, Alves Garcia
Mat. Funcional nº 7893 CBN B RECÍDIO Nº 7781

Ligia Maria, Toledo para Vicente
Mat. Funcional nº 11146 CBN B RECÍDIO Nº 7231

Camille Casamento de Carvalho
Mat. Funcional nº 7894 CBN B RECÍDIO Nº 7102

Letícia de Jesus, para Suelma
CEN 2 e 403
Cronograma Operacional

Letícia de Jesus, para Suelma
CEN 15 e 14
Cronograma Operacional