

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALS JOÃO ROCHA – CARDÁPIO MAIO 2025

SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
				11/5/2025	21/5/2025								
Desjejum 7:30H/8:00H					Café com leite + biscoito de polvilho + maçã	KCAL	646	Kcal		KCAL	239	Kcal	
Almogo 10:30H/11:00H					Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + banana	CHO	124	g		CHO	41	g	
Lanche 14:00H/14:30H						PTN	20	g		PTN	5	g	
Jantar 16:00H/16:30H					Potenta + Frango ao molho + salada de acelga + laranja	LP	11	g		LP	7	g	
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
	5/5/2025	6/5/2025	7/5/2025	8/5/2025	9/5/2025								
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + pão de cenoura + queijo/manteiga	logurte de morango + salada de frutas (uva, manga e melão) com aveia	Suco integral de uva, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate+ alface	Café com leite + bolo de laranja	Suco de maracujá + torta de frango com legumes + mamão	KCAL	700	Kcal		KCAL	258	Kcal	
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (chuchu e cenoura) + salada de acelga + maçã	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe + salada de alface	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho + pirão de carne + salada de beterraba + caqui	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + melancia	CHO	115	g		CHO	43	g	
Lanche 14:00H/14:30H						PTN	25	g		PTN	8	g	
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de alface	Purê de batatas + Frango ao molho + salada de beterraba + maçã	Sopa de feijão (batata, mandiquinha, carne, cenoura) + couve + laranja	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de repolho + melancia	Potenta, Carne moída ao molho + salada de acelga + caqui	LP	16	g		LP	7	g	
	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								
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + Biscoito doce/salgado integral + banana	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + maçã	Vitamina de frutas (banana e mamão) + biscoito doce integral	Leite com morango + Bolo cenoura sem cobertura	Chá com leite + pão de milho + manteiga	KCAL	655	Kcal		KCAL	203	Kcal	
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (batata e cenoura), salada alface + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + melão	Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado + espinafre + salada repolho + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) ao molho + salada de alface + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, potenta + salada de cenoura + ponkan	CHO	112	g		CHO	51	g	
Lanche 14:00H/14:30H						PTN	20	g		PTN	9	g	
Jantar 16:00H/16:30H	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de pepino com tomate + banana	Potenta + Frango ao molho + salada de acelga + melão	Arroz com brócolis + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + ponkan	Macarrão com frango + legumes refogados (abobrinha e cenoura) + melancia	LP	10	g		LP	7	g	
Observações:													
CMEI													
ALUNO													

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

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

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

Letícia Cassia Costa Saldes
Coordenadora Operacional

Letícia de Souza
Nutricionista
CRN 15644

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS JOÃO ROCHA – CARDÁPIO MAIO 2025

	SEGUNDA 19/5/2025	TERÇA 20/5/2025	QUARTA 21/5/2025	QUINTA 22/5/2025	SEXTA 23/5/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL LAMAR		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARGE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite com banana + biscoito de polvilho	Suco integral de maçã + Bolo de fubá + melão	Suco de morango + torta de frango com legumes + maçã	logure de morango+ biscoito doce integral + banana	Leite com cacau (70%) + pão fatiado integral com requeijão	KCAL	756	KCAL	284
Almôço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, abóbora refogada + melão	Arroz, 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) + ponkan	Arroz, Feijão carioca, Boinho de carne ao molho, salada de acelga + melancia	Macarrão paraíso, Frango ao molho destilado, salada de repolho c/ tomate + banana	CHO	141	CHO	49
Lanche 14:00H/14:30H						PTN	28	PTN	9
Jantar 16:00H/16:30H	Macarrão com carne moída + Legumes refogados (cenoura e chuchu) + maçã	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rodúia + salada de repolho c/ tomate + melão	Purê de batatas + Carne moída ao molho + salada de pepino com tomate	Arroz com cenoura + Frango ao molho + abóbora refogada + caqui	Polenta + Carne moída ao molho + salada acelga	LIP	11	LIP	9
	SEGUNDA 26/5/2025	TERÇA 27/5/2025	QUARTA 28/5/2025	QUINTA 29/5/2025	SEXTA 30/5/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL LAMAR		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARGE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + biscoito doce/salgado integral + maçã	Vitamina de frutas (abacate + banana) + biscoito doce integral	Café com leite + + pão de queijo	Suco maracujá (polpa/fruta) + pão fatiado integral com requeijão	Suco de abacaxi natural + Pão de leite com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate	KCAL	703	KCAL	401
Almôço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijoad com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe + salada de alface	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho + purê de batata + salada de brócolis + pera	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado + salada de acelga + banana	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída) + salada de vagem com tomate + melancia	CHO	115	CHO	64
Lanche 14:00H/14:30H						PTN	27	PTN	13
Jantar 16:00H/16:30H	Purê de batatas + Frango ao molho + salada de vagem com tomate	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de tomate + laranja	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + melancia	Arroz com cenoura + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + agrião + pera	Suco de abacaxi natural + Pão de leite com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate	LIP	14	LIP	11
Observações:									
CMEI					ALUNO				


Patrícia dos Santos Alves Garcia


Lígia Marcia Toledo Faria Vicente


Camille Consentino de Carvalho

Mai Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 781 Mai Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321 Mai Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102


Lidiane Costa Costa Siqueira
CRN 2.403
Coordenadora Operacional


Laís de Oliveira
CRN 15664
Nutricionista