

APLV														
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE							
				15/5/2025	25/5/2025									
Desjejum 7:30H/8:00H					Café com leite vegetal + biscoito de polvilho sem leite + maçã	KCAL 860	Kcal Kcal							
Almôço 10:30H/1:00H					Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + banana	CHO 154	g CHO 71							
Lanche 14:00H/14:30H					Mingau de aveia sem leite com banana e leite vegetal	PTN 35	g PTN 14							
Jantar 16:00H/16:30H					Polenta + Frango ao molho + salada de aceitga + laranja	LIP 21	g LIP 11							
	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 vegetal + pão de cenoura sem leite + requeijão vegano	Iogurte de morango vegano + Salada de frutas (uva, manga e melão) com aveia sem leite	Suco integral de uva, sanduíche de pão sem leite + requeijão vegano + tomate + alface	Café com leite vegetal + bolo sem leite	Suco de maracujá + loria de frango com legumes sem leite + mamão	KCAL 897	Kcal 742							
Almôço 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (chuchu e cenoura) + salada de aceitga + maçã	Arroz, Feijão preto, Burreado, 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 brocolis + melancia	CHO 153	g CHO 61							
Lanche 14:00H/14:30H	Leite vegetal com banana + biscoito de polvilho sem leite	Suco de maracujá + loria de frango com legumes sem leite + mamão	Café com leite vegetal + bolo sem leite	Iogurte de morango vegano + Salada de frutas (uva, manga e melão) com aveia sem leite	Café com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite + banana	PTN 27	g PTN 19							
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de alface	Purê de batatas sem leite + Frango ao molho + salada de beterraba + maçã	Sopa de feijão (batata, mandioquinha, carne, cenoura) + couve + laranja	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de repolho + melancia	Polenta, Carne moída ao molho + salada de aceitga + caqui	LIP 10	g LIP 11							
	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 vegetal + biscoito doce integral sem leite + banana	Suco de abacaxi natural + pão sem leite com ovo + maçã	Vitamina de frutas (banana e mamão) com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	Leite vegetal com morango + Bolo sem leite	Chá com leite vegetal + pão de milho sem leite + creme vegetal	KCAL 790	Kcal 419							
Almôço 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (batata e cenoura), salada alface + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + milho e cenoura refogados + melão	Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado + espinafre + salada repolho + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho + salada de alface + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de cenoura + portkan	CHO 125	g CHO 124							
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva, sanduíche de pão sem leite + requeijão vegano + tomate + alface	Chá com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite + laranja	Suco de abacaxi natural + pão sem leite com ovo + maçã	Vitamina de frutas (banana e mamão) com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	Leite vegetal com morango + Bolo sem leite	PTN 9	g PTN 18							
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	Polenta + Frango ao molho + salada de aceitga + melão	Arroz com brócolis + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + portkan	Macarrão com frango + legumes refogados (abobrinha e cenoura) + melancia	LIP 14	g LIP 9							
Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (aveia) sem traços de leite. Utilizar leite vegetal e creme vegetal ( utilizar em substituição da margarina e manteiga ); Laticínios Veganos.														
ESCOLA														
ALUNO														



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO MAIO 2025

APIV										
	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 vegetal com banana + biscoito de polvilho sem leite	Suco integral de maçã + bolo sem leite + melão	Suco de morango + torta de frango com legumes sem leite + maçã	lojunte de morango vegano+ biscoito doce integral sem leite+ banana	Leite vegetal com cacau (100%) + pão sem leite com requeijão vegano	KCAL	897	Kcal	KCAL	486
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, abóbora refogada + melão	Arroz, Feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alicae + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, cenoura e abobrinha) + ponkan	Arroz, Feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, salada de acelga + melancia	Macarrão parafuso, Frango ao molho desfiado, salada de repolho c/ tomate + banana	CHO	125	g	CHO	85
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite vegetal + pão de cenoura sem leite + requeijão vegano	lojunte de morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana	Vitamina de frutas (abacate + banana) com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	Suco integral de maçã + bolo sem leite + melão	Sagu + ponkan	PTN	35	g	PTN	19
Jantar 16:00H/16:30H	Macarrão com carne moída + Legumes refogados (cenoura e chuchu) + maçã	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de repolho c/ tomate + melão	Purê de batatas sem leite + Carne moída ao molho + salada de pepino om tomate	Arroz com cenoura + Frango ao molho + abóbora refogada + caqui	Polenta + Carne moída ao molho + salada acelga	LIP	23	g	LIP	11
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	26/5/2025	27/5/2025	28/5/2025	29/5/2025	30/5/2025					
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite + maçã	Vitamina de frutas (abacate + banana) com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	Suco maracujá (polpa/fruta) + pão sem leite com requeijão vegano	Suco de abacaxi natural + pão sem leite com carne moída ao molho, alicae, cenoura ralada + bolo sem leite	KCAL	895	Kcal	KCAL	386
Almoco 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 alicae	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho + purê de batata sem leite + salada de brocolis + péra	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) grelhado + salada de acelga + banana	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída) + salada de vagem com tomate + melancia	CHO	125	g	CHO	63
Lanche 14:00H/14:30H	Suco maracujá (polpa/fruta) + pão sem leite com requeijão vegano	Chá com leite vegetal + pão de milho sem leite + creme vegetal	Suco de morango + torta de frango com legumes sem leite + maçã	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	Suco de abacaxi natural + pão sem leite com carne moída ao molho, alicae, cenoura ralada + bolo sem leite	PTN	24	g	PTN	12
Jantar 16:00H/16:30H	Purê de batatas sem leite + 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 + péra	Macarrão com frango + legumes refogados (brócolis e cenoura) + banana	LIP	21	g	LIP	14
Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (aveia) sem traços de leite. Utilizar leite vegetal e creme vegetal (utilizar em substituição da margarina e manteiga); Laticínios Veganos.										
ESCOLA										
ALUNO										

Patricia dos Santos Alves Garcia  
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 781

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

Camile Consantino de Carvalho  
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102

Luiz Carlos Nova Saldade  
CRN 8º 6383  
Coordenador Operacional

Luiz Carlos Nova Saldade  
CRN 15644