






CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO MAIO 2025





SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, BANANA				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, TÁBEE			
Desjejum 7:30H/8:00H						1/5/2025				Café com leite + biscoito de polvilho + maçã		KCAL 656		KCAL 321		KCAL	
Almôgo 10:30H/11:00H						FERRADO				Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + banana		CHO 121		CHO 52		CHO 9	
Lanche 14:00H/14:30H										Mingau de aveia com banana		PTN 20		PTN 9		PTN 9	
Jantar 16:00H/16:30H										Polenta + Frango ao molho + salada de acelga + laranja		LP 11		LP 9		LP 7 9	
SEGUNDA 6/5/2025		TERÇA 6/5/2025		QUARTA 7/5/2025		QUINTA 8/5/2025		SEXTA 9/5/2025		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, BANANA				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, TÁBEE			
Desjejum 7:30H/8:00H		Café com leite + pão de cenoura + queijo/manteiga		Iogurte de morango + salada de frutas (uva, manga e melão) com aveia		Suco integral de uva, sanduíche de pão frito + queijo + tomate+ alicace		Café com leite + bolo de laranja		Suco de maracujá + torta de frango com legumes + mamão		KCAL 703		KCAL 359		KCAL	
Almôgo 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 alicace		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		CHO 53		CHO 9	
Lanche 14:00H/14:30H		Leite com banana + biscoito de polvilho		Suco de maracujá + torta de frango com legumes + mamão		Café com leite + bolo de laranja		Iogurte de morango + Salada de frutas (uva, manga e melão) com aveia		Café com leite + biscoito doce/salgado integral + banana		PTN 25		PTN 15		PTN 9	
Jantar 16:00H/16:30H		Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de alicace		Purê de batatas + 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 acelga + caqui		LP 16		LP 11		LP 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, BANANA				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, TÁBEE			
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 293		KCAL	
Almôgo 10:30H/11:00H		Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (batata e cenoura), salada alicace + maçã		Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + creme de milho + melão		Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado + espinafre + salada repolho + laranja		Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho + salada de alicace + melancia		Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de cenoura + ponkan		CHO 112		CHO 51		CHO 9	
Lanche 14:00H/14:30H		Chá com limão, sanduíche de pão frito + queijo + tomate+ alicace		Chá com leite + biscoito doce/salgado integral + laranja		Suco de abacaxi natural + pão com ovo + maçã		Vitamina de frutas (banana e mamão) + biscoito doce integral		Leite com morango + Bolo cenoura sem cobertura		PTN 20		PTN 9		PTN 9	
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 acelga + melão		Arroz com brócolis + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + ponkan		Macarrão com frango + legumes refogados (abobrinha e cenoura) + melancia		LP 10		LP 9		LP 7 9	
Observações:																	
CMEI																	
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


Camille Consolino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 102



Maria Clara Costa Duarte
Coordenadora de Alimentação



Leticia de Souza
Nutricionista
CRM 15544

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – 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 MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	756	KCAL	382
						CHO	141	CHO	62
						PTN	26	PTN	12
						LP	11	LP	9
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	703	KCAL	364
						CHO	115	CHO	40
						PTN	27	PTN	9
						LP	14	LP	7
Observações:									
CMEI									
ALUNO									


Patrícia dos Santos Alves Garcia
Mdi Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781


Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Mdi Funcional nº 11140 CRN 8º REGIÃO Nº2321


Camile Consolino de Carvalho
Mdi Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102


Edilaine Gomes Costa Simião
CRN 8 6703
Coordenação Operacional


Laís de Souza Almeida
Nutricionista
CRN 15644