

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO JUNHO/2025

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + pão de cenoura + manteiga	Vitamina de frutas de banana e abacate + biscoito doce integral	Suco de abacaxi natural + pão frito integral com requeijão + maçã	Leite com morango + Bolo de cenoura sem cobertura	Suco integral de uva, sanduíche de alface	KCAL 851 Kcal 9	KCAL 495 Kcal 9
Almôço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca), creme de milho + ponkan	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne + salada de beterraba	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (salsam) ao molho, salada de alface + melão	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de cenoura + melancia	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (cenoura e abobrinha) + caqui	CHO 135 9	CHO 86 9
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva, sanduíche de pão frito + queijo + tomate + alface	Leite com morango + Bolo de cenoura sem cobertura	Suco de morango + laranja de frango com legumes + ponkan	Vitamina de frutas de banana e abacate + biscoito doce integral	Chá com leite + pão de cenoura + manteiga	PTN 27 9	PTN 15 9
Jantar 16:00H/16:30H	Sopa de feijão (batata, mandioca, carne, cenoura) + maçã	Polenta + Frango ao molho + salada de azeitona + caqui	Purê de batatas + Carne moída ao molho + salada de tomate + melancia	Arroz com brócolis + Frango ao molho + abóbora refogada + melão	Macarrão com carne moída + chuchu e cenoura refogados + ponkan	LIP 21 9	LIP 10 9
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + biscoito doce/salgado integral + banana	Café com leite + Bolo de laranja	Suco de morango + laranja de frango com legumes + ponkan	logurte de morango + salada de frutas (melão, manga e morango) com aveia	Café com leite + pão de milho + queijo/margarina	KCAL 906 Kcal 9	KCAL 501 Kcal 9
Almôço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina + farofa de cenoura + laranja	Arroz cozido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do milho de peixe + salada de alface	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata + salada de brócolis + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (cenoura e mandioca) + salada de repolho + melancia	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, abóbora refogada + mamão	CHO 136 9	CHO 102 9
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite + pão de milho + queijo/margarina	logurte de morango + salada de frutas (melão, manga e morango) com aveia	Suco de morango + mandioca + ovo + mamão	Café com leite + Bolo de laranja	Chá com leite + biscoito doce/salgado integral + banana	PTN 29 9	PTN 20 9
Jantar 16:00H/16:30H	Purê de batatas + Frango ao molho + salada de cenoura	Arroz com cenoura + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + ponkan	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + melancia	Polenta + Almondões ao molho + salada de beterraba + laranja	Macarrão com frango + abobrinha e cenoura refogados + melão	LIP 20 9	LIP 17 9
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + biscoito doce/salgado integral + maçã	Suco de maracujá + pão frito integral com requeijão	Suco integral de uva + Cachoito quente + Pinhão + Pipoca + Bolo de milho			KCAL 882 Kcal 9	KCAL 785 Kcal 9
Almôço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura + salada de brócolis + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (cenoura e chuchu) + salada alface + ponkan	Macarrão parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de beterraba + banana			CHO 139 9	CHO 115 9
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de maracujá + pão frito integral com requeijão	Café com leite + biscoito doce/salgado integral + maçã	Suco integral de uva + Cachoito quente + Pinhão + Pipoca + Bolo de milho			PTN 27 9	PTN 23 9
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de repolho com tomate	Risoto de frango (batata, cenoura, frango, milho) + salada de beterraba + melancia	Polenta + Carne moída ao molho + salada de azeitona + ponkan			LIP 19 9	LIP 17 9

Observações:

CMEI

ALUNO

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

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

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

Leiliane Cristina Costa Bisbalda
Mat Funcional nº 7895 CRN 8º
Coordenadora Operacional

Leila de Souza Almeida
Mat Funcional nº 7896 CRN 15646

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO JUNHO/2025

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
	23/6/2025	24/6/2025	25/6/2025	26/6/2025	27/6/2025						
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas de banana e mamão + biscoito doce integral	Yogurte morango + biscoito doce integral + banana	Suco integral de maçã + Bolo de fubá + melão	Café com leite + Pão de queijo	Suco de abacaxi natural + Pão com Frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + Bolo de laranja	KCAL	841	Kcal	KCAL	796	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Barreado, laranja de banana da terra + salada cebola com tomate + laranja	Arroz, Feijão preto, Frango (sassam) grelhado, salada de açaí + maçã	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe + salada de alface	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (abobrinha, cenoura e brócolis) + casquinha	Macarrão com molho de carne moída + salada de beterraba + melancia	CHO	121	g	CHO	119	g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de maçã + Bolo de fubá + melão	Café com leite + Pão de queijo	Vitamina de frutas de banana e mamão + biscoito doce integral	Yogurte morango + biscoito doce integral + banana	Suco de abacaxi natural + Pão com Frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + Bolo de laranja	PTN	23	g	PTN	20	g
Jantar 16:00H/16:30H	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + maçã	Polenta + Almondôgas ao molho + salada de beterraba	Purê de batatas + Frango ao molho + salada de tomate + laranja	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de cenoura + melancia	Arroz com brócolis + Frango ao molho + abóbora refogada + casquinha	LIP	15	g	LIP	13	g
SEGUNDA 30/6/2025						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite com cacau 70% + Pão fatiado com requeijão					KCAL	703	Kcal	KCAL	464	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Risoto de frango (batata, cenoura, frango) + salada de tomate + melão					CHO	115	g	CHO	80	g
Lanche 14:00H/14:30H	Arroz doce + maçã					PTN	27	g	PTN	18	g
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de repolho com tomate					LIP	14	g	LIP	14	g
Observações:						ALUNO					
CMEI											
Patricia dos Santos Alves Garcia Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 781						Ligia Márcia Toledo Faria Vicente Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321					
Camilo Consermino de Carvalho Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102						Leticia de Souza Mat. Funcional nº 7895 CRN 8º REGIÃO Nº 1564					