

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO JUNHO/2025

SEM CORANTE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
						KCAL	Kcal	KCAL	KCAL	Kcal	Kcal
	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	Iogurte de coco + 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 refogado, alface, cenoura ralada + Bolo de laranja	KCAL	841	Kcal	KCAL		Kcal
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Carne refogada farta de banana da terra + salada, <u>cebola</u> com tomate + laranja	Arroz, Feijão preto, Frango (sassam) grelhado, salada de açaí + maçã	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao grelhado, abobrinha e cenoura refogados + salada de alface	Arroz, Feijão preto, Frango grelhado jardineira de legumes (abobrinha, cenoura e brócolis) + <u>caqui</u>	Macarão com carne moída refogada + salada de beterraba + <u>melancia</u>	CHO	121	g	CHO		g
Lanche 14:00H/14:30H						PTN	23	g	PTN		g
Jantar 16:00H/16:30H						LIP	15	g	LIP		g
	SEGUNDA					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	30/6/2025					KCAL	703	Kcal	KCAL		Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite com cacau 70% + Pão fatiado com requeijão					CHO	115	g	CHO		g
Almoco 10:30H/11:00H	Risoto de frango (batata, cenoura, frango) + salada de tomate + melão					PTN	27	g	PTN		g
Lanche 14:00H/14:30H						LIP	14	g	LIP		g
Jantar 16:00H/16:30H											

Observações: Não utilizar molho/extrato de tomate, somente tomate in natura, Carnes/ Frango e Peixe refogados ou grelhados. Utilizar iogurte coco. ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS : SUCOS INDUSTRIALIZADOS E ALIMENTOS - SEM ESCOLA

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

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

 Camille Consentino de Carvalho
Matr Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

 Silvana Costa Sisti
Coordenadora Operacional

 Letícia de Souza
Coordenadora
CRN 15644