

APPLY

Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (aveia) sem adição de leite. Única fonte vegetal: refogada c/ creme vegetal.	
ESCOLA	ALUNO

Lait de ~~condensé~~ *condensé*
suicrématisé
C.N. 1564A

Environ Biol Fish (2015) 98:1031–1040

1

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO JUNHO/2025

APLV

APLV																	
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 com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite		Iogurte de morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana		Suco integral de maçã + Bolo sem leite + melão		Café com leite vegetal + Pão de queijo vegano		Suco de abacaxi natural + Pão sem leite com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + Bolo sem leite		KCAL	821	Kcal	KCAL	755	Kcal
Almoo 10:30H/11:00H		Arroz, Feijão carioca, Barreado, farofa de banana da terra + salada cenola com tomate + laranja		Arroz, Feijão preto, Frango (salsam) grelhado, salada de aipoia + 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) + caju		Macarrão com molho de carne moída + salada de beterraba + melancia		CHO	115	g	CHO	103	g
Lanche 14:00H/14:30H		Suco integral de maçã + Bolo sem leite + melão		Café com leite vegetal + Pão de queijo vegano		Vitamina de frutas de banana e mamão com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite		Iogurte de morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana		Suco de abacaxi natural + Pão sem leite com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + Bolo sem leite		PTN	20	g	PTN	19	g
Jantar 16:00H/16:30H		Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + maçã		Polenta + Almondégas ao molho + salada de beterraba		Batata refogada + 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 + caju		LIP	17	g	LIP	15	g
SEGUNDA		SEGUNDA										MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
30/6/2025																	
Desjejum 7:30H/8:00H		Leite vegetal com cacau 100% + Pão sem leite com requeijão vegano										KCAL	895	Kcal	KCAL	386	Kcal
Almoo 10:30H/11:00H		Risoto de frango (batata, cenoura, frango) + salada de tomate + melão										CHO	125	g	CHO	63	g
Lanche 14:00H/14:30H		Arroz doce com leite vegetal + maçã										PTN	24	g	PTN	12	g
Jantar 16:00H/16:30H		Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de repolho com tomate										LIP	21	g	LIP	14	g
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. Purê de batata substituir por batata refogada c/ creme vegetal.												ALUNO					
ESCOLA																	
PATRICIA DOS SANTOS ALVES GARCIA Matr. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781																	
LIGIA MARCIA TOLEDO FARIAS VICENTE Matr. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321																	
CAMILLE CONSENTINO DE CARVALHO Matr. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102																	
LÍZIO DE CARVALHO OLIVEIRA CRN 15644																	

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

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

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

Elaine Pereira Costa Sáez
Coordenadora Operacional

Leite de soja sem açúcar
Nutricionista
CRN 15644