

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO JUNHO/2025

DIABETES/OBESIDADE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
	23/6/2025	24/6/2025	24/6/2025	26/6/2025	27/6/2025	821	9	755	9
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas de banana e mamão com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet	Iogurte de morango diet + biscoito doce integral diet + banana	Suco integral de maçã + bolo diet + melão	Café com leite desnatado e adoçante + Pão de queijo vegano	Suco de abacaxi natural com adoçante + Pão integral com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo diet	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Barrado, farofa de banana da terra + salada, cebola com tomate + laranja	Arroz integral, Feijão preto, Frango (saassam) grelhado, salada de acelga + maçã	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão de queijo de peixe + salada de alface	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho, Jardineira de legumes (abobrinha, cenoura e brócolis) + sagui	Macarão integral com molho de carne moída + salada de beterraba + melancia	CHO	9	CHO	103
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de maçã + bolo diet + melão	Café com leite desnatado e adoçante + Pão de queijo vegano	Vitamina de frutas de banana e mamão com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet	Iogurte de morango diet + biscoito doce integral diet + banana	Suco de abacaxi natural com adoçante + Pão integral com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo diet	PTN	9	PTN	19
Jantar 16:00H/16:30H	Canja (Arroz integral, frango, abobrinha, cenoura, batata) + maçã	Polenta + Almondégas ao molho + salada de beterraba	Purê de batatas + Frango ao molho + salada de tomate + laranja	Risoto de carne integral (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de cenoura + melancia	Arroz integral com brócolis + Frango ao molho + abóbora refogada + caqui	LIP	17	LIP	15
	SEGUNDA					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	30/6/2025					KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite desnatado com cacau 100% e adoçante + Pão integral com requeijão light					870	9	326	9
Almoco 10:30H/11:00H	Risoto de frango integral (batata, cenoura, frango) + salada de tomate + melão					CHO	9	CHO	63
Lanche 14:00H/14:30H	Arroz doce com leite desnatado e adoçante + maçã					PTN	9	PTN	12
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz integral careteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de repolho com tomate					LIP	21	LIP	14

Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia. Cacau 100 %. Margarina, Requeijão e Queijo light.

ESCOLA

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia
Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Camille Consentino de Carvalho
Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781
Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321
Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Edilaine Cezar Costa Batista
CRN 8º REGIÃO Nº1564
Condomínio 4º Regional
Lar de São José
CRN 1564