

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALIS - CARDÁPIO JULHO/2025											
SEM CORANTE											
		TERÇA 17/7/2025	QUARTA 27/7/2025	QUINTA 3/7/2025	SEXTA 4/7/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
Desjejum 7:30H/8:00H		Chá com leite + pão de milho com manteiga	Café com leite + pão de queijo	Leite com morango + Bolo cenoura sem cobertura	Suco integral uva, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate+ alface	KCAL	751	Kcal	KCAL		Kcal
Almoço 10:30H/11:00H		Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina refogada com mandioca + salada de alface + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + creme de milho + <u>ponkan</u>	Arroz, Feijão preto, Carne moída refogada com legumes (abobrinha e cenoura) + salada de alface + caqui	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + <u>melancia</u>	CHO	135	g	CHO		g
Lanche 14:00H/14:30H						PTN	27	g	PTN		g
Jantar 16:00H/16:30H						LIP	21	g	LIP		g
	SEGUNDA 7/7/2025	TERÇA 8/7/2025	QUARTA 9/7/2025	QUINTA 10/7/2025	SEXTA 11/7/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
Desjejum 7:30H/8:00H						KCAL		Kcal	KCAL		Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	CHO		g	CHO		g
Lanche 14:00H/14:30H						PTN		g	PTN		g
Jantar 16:00H/16:30H						LIP		g	LIP		g
	SEGUNDA 14/7/2025	TERÇA 15/7/2025	QUARTA 16/7/2025	QUINTA 17/7/2025	SEXTA 18/7/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
Desjejum 7:30H/8:00H						KCAL		Kcal	KCAL		Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	CHO		g	CHO		g
Lanche 14:00H/14:30H						PTN		g	PTN		g
Jantar 16:00H/16:30H						LIP		g	LIP		g
Observações: Não utilizar molho/extrato de tomate, somente tomate in natura. Carnes/ Frango e Peixe refogados ou grelhados. Utilizar logurte coco. ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS : SUCOS INDUSTRIALIZADOS E ALIMENTOS - SEM CORANTE											
ESCOLA						ALUNO					

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

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

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

Luciana dos Santos
CRN 8 6199
Quadrante Operacional

Leila dos Santos
CRN 15644

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO JULHO/2025											
SEM CORANTE											
	SEGUNDA 21/7/2025	TERÇA 22/7/2025	QUARTA 23/7/2025	QUINTA 24/7/2025	SEXTA 25/7/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
Desjejum 7:30H/8:00H	RECESSO	Suco integral de maçã + bolo de fubá + maçã	logurte de coco + biscoito doce integral + banana	Café com leite + pão de cenoura + queijo/margarina	Suco de maracujá + Pão de leite com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de laranja	KCAL	741	Kcal	KCAL		Kcal
Almoço 10:30H/11:00H		Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao grelhado, abobrinha e cenoura refogados + salada de alface	Arroz, Feijão preto, Carne refogada, batata refogada + salada de beterraba + ponkan	Arroz, Feijão carioca, Frango grelhado, jardineira de legumes (brócolis, cenoura e couve flor) + caqui	Macarrão com carne moída refogada + salada de cenoura + melão	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 28/7/2025	TERÇA 29/7/2025	QUARTA 30/7/2025	QUINTA 31/7/2025		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + biscoito doce integral + mamão	FERIADO	Vitamina de banana e abacate + biscoito doce integral	Suco de acerola + torta frango com legumes + melão		KCAL	703	Kcal	KCAL		Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango grelhado com legumes (batata e cenoura) + salada de acelga com tomate + melancia		Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de alface + mamão	Arroz, Feijão preto, Carne refogada farofa de banana da terra + salada cebola com tomate + laranja		CHO	115	g	CHO		g
Lanche 14:00H/14:30H						PTN	27	g	PTN		g
Jantar 16:00H/16:30H						LIP	14	g	LIP		g
Observações: Não utilizar molho/extrato de tomate, somente tomate in natura. Carnes/ Frango e Peixe refogados ou grelhados. Utilizar logurte coco. ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS : SUCOS INDUSTRIALIZADOS E ALIMENTOS - SEM CORANTE											
ESCOLA						ALUNO					

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

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

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

Lucas
Liliane Cristina Costa Bezerra
CRN 8ª REGIÃO
Coordenadora Organizacional

Leite de Condensado
Milk 15644
CRN 15644