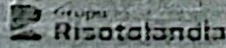

		CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO JULHO/2025									
APLV											
		TERÇA 1/7/2025	QUARTA 2/7/2025	QUINTA 3/7/2025	SEXTA 4/7/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
Desjejum 7:30H/8:00H		Chá com leite vegetal + pão sem leite com creme vegetal	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	Leite vegetal com morango + bolo sem leite	Suco integral uva, sanduíche de pão sem leite + queijo vegano + tomate + alface	KCAL	743	Kcal	KCAL	882	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H		Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + milho e cenoura refogados + ponkan	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (abobrinha e cenoura) + salada de alface + caqui	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + melancia	CHO	132	g	CHO	84	g
Lanche 14:00H/14:30H		Suco integral uva, sanduíche de pão sem leite + queijo vegano + tomate + alface	Leite vegetal com morango + bolo sem leite	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	Chá com leite vegetal + pão sem leite com creme vegetal	PTN	25	g	PTN	13	g
Jantar 16:00H/16:30H		Risoto de frango (batata, cenoura, frango, milho) + salada de repolho com tomate + ponkan	Polenta com almôndegas ao molho + salada de beterraba + maçã	Sopa de frango + mandioca+ beterraba + abobrinha + melancia	Macarrão com carne moída + Legumes refogados (cenoura e chuchu) + caqui	LIP	20	g	LIP	9	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	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	KCAL		Kcal	KCAL		Kcal
Almoço 10:30H/11:00H						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	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	KCAL		Kcal	KCAL		Kcal
Almoço 10:30H/11:00H						CHO		g	CHO		g
Lanche 14:00H/14:30H						PTN		g	PTN		g
Jantar 16:00H/16:30H						LIP		g	LIP		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.											
ESCOLA				ALUNO							

  
 Patricia dos Santos Alves Garcia  
 Mat Funcional nº 7893 CRN 8ª REGIÃO Nº 1781

  
 Ligia Márcia Toledo Faria Vicente  
 Mat Funcional nº 11146 CRN 8ª REGIÃO Nº 2321

  
 Camile Consentino de Carvalho  
 Mat Funcional nº 7894 CRN 8ª REGIÃO Nº 1102

  
 Lidiane Gomes Costa Bordin  
 CRN 8ª REGIÃO Nº 13444



APLV

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	21/7/2025	22/7/2025	23/7/2025	24/7/2025	25/7/2025						
Desjejum 7:30H/8:00H	RECESSO	Suco integral de maçã + bolo sem leite + maçã	iogurte de morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana	Café com leite vegetal + pão sem leite + queijo vegano/creme vegetal	Suco de maracujá + Pão sem leite com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo sem leite	KCAL	721	Kcal	KCAL	855	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H		Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe + salada de alface	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho, Pirão de carne + salada de beterraba + ponkan	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, cenoura e couve flor) + caqui	Macarrão com molho de carne moída + salada de cenoura + melão	CHO	115	g	CHO	103	g
Lanche 14:00H/14:30H		Chá com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite + mamão	Suco integral de maçã + bolo sem leite + maçã	iogurte de morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana	Suco de maracujá + Pão sem leite com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo sem leite	PTN	20	g	PTN	19	g
Jantar 16:00H/16:30H		Arroz com brócolis + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + melão	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Arroz carreiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de tomate com pepino + ponkan	Polenta + Frango ao molho desfiado, salada de acelga + caqui	LIP	17	g	LIP	15	g
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	26/7/2025	29/7/2025	30/7/2025	31/7/2025							
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite + mamão	FERIADO	Vitamina de banana e abacate com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	Suco de acerola + pão sem leite com frango desfiado ao molho + melão		KCAL	795	Kcal	KCAL	686	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (batata e cenoura) + salada de acelga com tomate + melancia		Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) ao molho, salada de alface + mamão	Arroz, Feijão preto, Barreado, Farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja		CHO	125	g	CHO	63	g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de acerola + pão sem leite com frango desfiado ao molho + melão		Suco de maracujá + pão sem leite com requeijão vegano	Vitamina de banana e abacate com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite		PTN	24	g	PTN	12	g
Jantar 16:00H/16:30H	Sopa de feijão (batata, mandioquinha, carne, cenoura) + couve + laranja		Polenta + Carne moída ao molho + salada de acelga + melancia	Arroz com cenoura + Frango ao molho + abóbora refogada + mamão		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.											
ESCOLA						ALUNO					

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

Leila dos Santos  
CRN 8º REGIÃO  
Cirurgiã de Oculoplastia

Leila dos Santos  
CRN 15644