

# CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO FEVEREIRO/2025

## SEM CORANTE

	SEGUNDA 3/2/2025	TERÇA 4/2/2025	QUARTA 5/2/2025	QUINTA 6/2/2025	SEXTA 7/2/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H			Café com leite + pão de cenoura + queijo/margarina	Leite com cacau (70%) + pão fatiado com manteiga	Leite com morango+ bolo cenoura sem cobertura	719		646	
Almoço 10:30H/11:00H	FÉRIAS	FÉRIAS	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata, salada de brócolis, manga	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + creme de milho + goiaba	Arroz coladito, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada alicée	109	g	CHO	96 g
Lanche 14:00H/14:30H			Leite com morango+ bolo cenoura sem cobertura	Café com leite + pão de cenoura + queijo/margarina	Leite com cacau (70%) + pão fatiado com manteiga	35	g	PTN	32 g
Jantar 16:00H/16:30H			Risoto de frango (cenoura, batata, frango e milho) + salada de repolho com tomate + banana	Polenta + Carne moída ao molho + salada acelga+ manga	Purê de batatas + Frango ao molho + salada de brócolis + goiaba	LIP	15 g	LIP	14 g
	SEGUNDA 10/2/2025	TERÇA 11/2/2025	QUARTA 12/2/2025	QUINTA 13/2/2025	SEXTA 14/2/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + pão milho + manteiga	Suco integral de maçã+ bolo de fubá + laranja	logurte de coco + biscoito doce integral + banana	Café com leite + pão de queijo + mamão	Suco de abacaxi natural + pão de leite com ovo + manga	KCAL	824 Kcal	KCAL	613 Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (cenoura e batata), salada de beterraba + melancia	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne, salada acelga com tomate+melião	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (cenoura + brócolis), manga	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alicée + maçã	CHO	128 g	CHO	89 g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pão de leite com ovo + melão	Chá com leite + pão milho + manteiga	Suco integral de maçã+ bolo de fubá + laranja	logurte de coco + biscoito doce integral + banana	Café com leite + pão de queijo+mamão	PTN	38 g	PTN	31 g
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz, carreteiro (batata, cenoura, carne iscas, ervilha) + salada de acelga com tomate + mamão	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Polenta com almondegas ao molho + salada de brócolis + maçã	Risoto de frango (batata, cenoura, frango, milho) + ricota + salada de alicée + melancia	Macarrão com carne moída + legumes refogados (cenoura e brócolis) + manga	LIP	18 g	LIP	14 g
Observações: Não utilizar molho/extrato de tomate, somente tomate in natura.									
CMEI					ALUNO				

Patricia dos Santos Alves Garcia  
Ligia Marcia Toledo Faria Vicente  
Camile Constantino de Carvalho  
Mai Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781  
Mai Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321  
Mai Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Letícia Correas Costa Bastião  
CRN 8 9503  
Coordenadora Operacional

MARIA EDUARDA VICENTE  
Nutricionista Dietética  
CRN 12.280

# CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO FEVEREIRO/2025

## SEM CORANTE

	SEGUNDA 17/2/2025	TERÇA 18/2/2025	QUARTA 19/2/2025	QUINTA 20/2/2025	SEXTA 21/2/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + biscoito salgado+meio	Suco de acerola + Torta de frango com legumes + melancia	Vitamina de frutas (banana e mamão) + biscoito doce integral	Suco de manga + pão fatiado integral com requeijão	Café com leite + bolo de laranja	KCAL 924 Kcal	KCAL 771 Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina, farofa de cenoura, laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão do molho de peixe, salada alface	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos + abóbora refogada + pera	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) grelhado, salada de açaí com tomate + manga	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída), salada de cenoura+ mamão picado	CHO 118 g	CHO 98 g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de manga + pão fatiado integral com requeijão	Curau de milho +maçã	Suco de acerola + Torta de frango com legumes + melancia	Café com leite + bolo de laranja	Vitamina de frutas (banana e mamão) + biscoito doce integral	PTN 43 g	PTN 35 g
Jantar 16:00H/16:30H	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + espinafre + mamão	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de cenoura + pera	Potemia+ Frango ao molho + salada de açaí com tomate + melancia	Arroz carreteiro (batata, cenoura, carne iscas, ervilha) + espinafre + salada de alface + laranja	Arroz com cenoura + Frango ao molho + abóbora refogada + manga	LIP 72 g	LIP 68 g
	SEGUNDA 24/2/2025	TERÇA 25/2/2025	QUARTA 26/2/2025	QUINTA 27/2/2025	SEXTA 28/2/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + biscoito salgado integral + abacaxi picado	logurte de coco + salada de frutas com aveia (manga, melão e uva)	Suco integral de uva + sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alface	Vitamina de frutas (banana e abacate) + biscoito doce integral	Suco de abacaxi natural + Pão de leite com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem cobertura	KCAL 808 Kcal	KCAL 701 Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Omelete assado + espinafre, legumes refogados (vagem e cenoura) + laranja	Arroz, Feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alface + melancia	Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + maçã	Arroz colorido, Feijão carioca, quibe assado, espinafre+salada repolho com tomate + manga	Macarrão parafuso, Frango ao molho desfiado, salada de beterraba + melão	CHO 129 g	CHO 104 g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alface	le frutas (banana e abacate) + biscoito de	Café com leite + biscoito salgado + melão	logurte de coco + salada de frutas com aveia (manga, melão e uva)	Suco de abacaxi natural + Pão de leite com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem cobertura	PTN 36 g	PTN 30 g
Jantar 16:00H/16:30H	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de alface + maçã	Potemia+ Frango ao molho + salada de açaí + manga	Purê de batatas + Carne moída ao molho + escarola + salada de repolho com tomate	Macarrão com frango + Legumes refogados (cenoura + brócolis) + melancia	Arroz com brócolis + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + abacaxi picado	LIP 16 g	LIP 18 g

Observações: Não utilizar molho/extrato de tomate, somente tomate in natura.

ALUNO

CMEI

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

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

Camile Consentino de Carvalho  
Matr. Funcional nº 7891 CRN 8ª REGIÃO Nº1102

Alana Regina Vaz  
Matr. Funcional nº 7892 CRN 8ª REGIÃO Nº1103

MARIA REGINA VICENTE  
21/05/2025  
CRN 12140