CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO FEVEREIRO/2025

SEM OVOS

	SEGUNDA 3/2/2025	TERÇA 4/2/2025	QUARTA 5/2/2025	QUINTA 6/2/2025	SEXTA 7/2/2025
Desjejum 7:30H/8:00H	FÉRIAS	FÉRIAS	Café com leite + pão sem ovos + queijo/margarina	Leite com cacau (70%) + pão fatiado sem ovo com manteiga	Leite com morango + bolo sem ovo
Almoço 10:30H/11:00H			Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata, salada de brócolis, manga	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + goiaba	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada alface
Lanche 14:00H/14:30H			Leite com morango + bolo sem ovos	Café com leite + pão sem ovos + queijo/margarina	Leite com cacau (70%) + pão sem ovos com manteiga
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

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL	719	Kcal	KCAL	646	Kcal
CHO	109	g	CHO	96	g
PTN	35	g	PTN	32	g
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
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + pão sem ovo + manteiga	Suco integral de maçã + bolo sem ovo + laranja	Iogurte de morango + biscoito doce integral sem ovo + banana	Café com leite + pão de queijo vegano + mamão	Suco de abacaxi natural + pão tipo hot dog s/ ovos c/ carne ao molho + manga
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (cenoura e batata), salada de beterraba + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho , salada acelga com tomate+melão	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 alface + maçã
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pão tipo hot dog s/ ovos c/ frango desfiado ao molho + melão	Chá com leite + pão sem ovo + manteiga	Suco integral de maçã + bolo sem ovo + laranja	Iogurte de morango + biscoito doce integral sem ovo + banana	Café com leite + pão de queijo vegano + mamão
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 carne moida ao molho + salada de brócolis + maçã	Risoto de frango (batata, cenoura, frango, milho) + rúcula + salada de alface + melancia	Macarrão sem ovos com carne moída + Legumes refogados (cenoura e brócolis) + manga

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL	824	Kcal	KCAL	613	Kcal
CHO	128	g	CHO	89	g
PTN	38	g	PTN	31	g
LIP	18	g	LIP	14	g

Observação: Leite, Pães,biscoitos, bolos,cereais(aveia) e farinhas sem traços de ovo

CMEI	ALUNO

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

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2221

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

Liliane Correia Costa Anafalla
CRN 8 6303
Coordenação Operacional

MARIA EDUARDA VICENTE
Nutricionista Controlei
CRN8 12340

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO FEVEREIRO/2025

SEM OVOS

	SEGUNDA 17/2/2025	TERÇA 18/2/2025	QUARTA 19/2/2025	QUINTA 20/2/2025	SEXTA 21/2/2025
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + biscoito salgado integral sem ovo +melão	Suco de acerola + pão sem ovos com frango desfiado ao molho + melancia	Vitamina de frutas (banana e mamão) + biscoito doce integral sem ovo	Suco de manga + pão fatiado sem ovo com requeijão	Café com leite + bolo sem ovo
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijoada com cubos de carne bovina, farofa de cenoura, laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada alface	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho + abóbora refogada + pera	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga com tomate + manga	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída), salada de cenoura+ mamão picado
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de manga + pão fatiado sem ovo com requeijão	Curau de milho + maçã	Suco de acerola + pão sem ovos com frango desfiado ao molho+ melancia	Café com leite + bolo sem ovo	Vitamina de frutas (banana e mamão) + biscoito doce integral sem ovo
Jantar 16:00H/16:30H	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + espinafre + mamão	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moida, ervilha) + salada de cenoura + pera	Polenta+ frango ao molho + salada de acelga com tomate + melancia	Arroz carreteiro (batata, cenoura, carne iscas, ervilha) + espinafre + salada de alface + laranja	Arroz com cenoura + frango ao molho + abóbora refogada + manga

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL	924	Kcal	KCAL	771	Kcal
CHO	118	g	CHO	98	g
PTN	43	g	PTN	35	g
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
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + biscoito salgado integral sem ovo + abacaxi picado	Iogurte de morango + salada de frutas com aveia sem ovo (manga,melão e uva)	Suco integral de uva + sanduíche de pão fatiado sem ovo + queijo + tomate + alface	Vitamina de frutas (banana e abacate) + biscoito doce integral sem ovo	Suco de abacaxi natural + Pão de leite sem ovo com carne moida, alface, cenoura ralada + bolo sem ovo
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Frango grelhado + 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, Carne moída ao molho, espinafre + salada repolho com tomate + manga	Macarrão sem ovos, frango ao molho desfiado, salada de beterraba + melão
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva, sanduíche de pão fatiado sem ovo + queijo + tomate + alface	Vitamina de frutas (banana e abacate) + biscoito doce integral sem ovos	Café com leite + biscoito salgado integral sem ovo + melão	Iogurte de morango + salada de frutas com aveia sem ovo (manga,melão e uva)	Suco de abacaxi natural + Pão de leite sem ovo com carne moida, alface, cenoura ralada + bolo sem ovo
Jantar 16:00H/16:30H	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moida, ervilha) + salada de alface + maçã	Polenta+ frango ao molho + salada de acelga + manga	Purê de batatas + Carne moída ao molho + escarola + salada de repolho com tomate	Macarrão sem ovos com frango + Legumes refogados (cenoura + brócolis) + melancia	Arroz com brócolis + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + abacaxi picado

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL	806	Kcal	KCAL	701	Kcal
CHO	129	g	CHO	104	g
PTN	36	g	PTN	30	g
LIP	16	g	LIP	18	g

Observação: Leite, Pães,biscoitos, bolos,cereais(aveia) e farinhas sem traços de ovo

CMEI	ALUNO

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

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

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

Lidiane Correia Costa Stofella
CRN 8 6303
Coordenação Operacional

MARIA EDUARDA VICENTE
Nutricionista Controller
CRN8 12040