

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO FEVEREIRO/2025

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
		3/2/2025	4/2/2025	5/2/2025	6/2/2025	7/2/2025						
Desjejum 7:30H/8:00H	FÉRIAS			Café com leite + pão de cenoura + queijo/margarina	Leite com cacau (70%) + pão fatiado com manteiga	Leite com morango+ bolo cenoura sem cobertura	KCAL	924	Kcal	KCAL	771	Kcal
Almoco 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	CHO	118	g	CHO	98	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	PTN	43	g	PTN	35	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	72	g	LIP	68
				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 morango+ biscoito doce integral + banana	Café com leite + pão de queijo + mamão	Suco de abacaxi natural + pão de leite com ovo + manga	KCAL	806	Kcal	KCAL	701	Kcal	
Almoco 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 + 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	CHO	129	g	CHO	104	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 morango + biscoito doce integral + banana	Café com leite + pão de queijo+mamão	PTN	36	g	PTN	30	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) + ricula + salada de alface + melancia	Macarrão com carne moída + legumes refogados (cenoura e brócolis) + manga	LIP	16	g	LIP	18	g	
Observações:												
CMEI												
ALUNO												

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

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11140 LCN 8º REGIÃO Nº7331

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

Edição: 01/2025
Cópia nº 8.430.1
Exatidão: 01/2025

MARIA EDUARDA VICENTE
Téc. em Saúde Escolar
CRN 8º 12340

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO FEVEREIRO/2025

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
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 frito integral com requeijão	Café com leite + bolo de laranja	719		646	
Almoo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina, farofa de cenoura, laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão de melho de leite, salada alface	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos + abóbora refogada + pera	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) grelhado, salada de azeite com tomate + manga	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída), salada de cenoura+ mamão picado	109	9	96	9
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de manga + pão frito 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	35	9	32	9
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	Potenta+ frango ao molho + salada de azeite com tomate + melancia	Arroz carreteiro (batata, cenoura, carne iscas, ervilha) + espinafre + salada de alface + laranja	Arroz com cenoura + frango ao molho + abóbora refogada + manga	15	9	14	9
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	24/2/2025	25/2/2025	26/2/2025	27/2/2025	28/2/2025				
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + biscoito salgado integral + abacaxi picado	logurte de morango + salada de frutas com azeite (manga, melão e uva)	Suco integral de uva + sanduíche de pão frito + 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	824	Kcal	613	Kcal
Almoo 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, Sobrecoca 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	128	9	89	9
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva, sanduíche de pão frito + queijo + tomate + alface	Vitamina de frutas (banana e abacate) + biscoito doce integral	Café com leite + biscoito salgado + melão	logurte de morango + salada de frutas com azeite (manga, melão e uva)	Suco de abacaxi natural + Pão de leite com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem cobertura	38	9	31	9
Jantar 16:00H/16:30H	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de alface + maçã	Potenta+ frango ao molho + salada de azeite + 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	18	9	14	9
Observações:									
CMEI					ALUNO				

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

Ligia Maria Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

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

Adriana de Souza Lima
Mat Funcional nº 6101
Coordenadora do Curso

Marcelo Eduardo Vicente
Mat Funcional nº 6101
CRN 1230