CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO FEVEREIRO/2024

APLV

	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	FÉRIAS	Café com leite vegetal + pão sem leite + queijo vegano + creme vegetal	Leite vegetal com cacau (100%) + pão sem leite com creme vegetal	Leite vegetal com morango+ bolo sem leite	KCAL	924	Kcal	KCAL	771	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H			Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata s/ leite , salada de brócolis, manga	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + cenoura e milho refogados + goiaba	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada alface	CHO	118	g	CHO	98	g
Lanche 13:30H/14:30H			Leite vegetal com morango+ bolo sem leite	Café com leite vegetal + pão sem leite + queijo vegano + creme vegetal	Leite vegetal com cacau (100%) + pão sem leite com creme vegetal	PTN	43	g	PTN	35	g
Jantar 15:30H			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 sem leite + Frango ao molho + salada de brócolis + goiaba	LIP	72	g	LIP	68	g
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	10/2/2025	11/2/2025	12/2/2025	13/2/2025	14/2/2025						
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite vegetal + pão sem leite + creme vegetal	Suco integral de maçã+ bolo sem leite + laranja	Iogurte de morango vegano + biscoito doce integral s/ leite + banana	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano + mamão	Suco de abacaxi natural + pão tipo hot dog sem leite com ovo+ manga	KCAL	806	Kcal	KCAL	701	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+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 13:30H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pão tipo hot dog sem leite com ovo+ melão	Chá com leite vegetal + pão sem leite + creme vegetal	Suco integral de maçã+ bolo sem leite + laranja	Iogurte de morango vegano + biscoito doce integral s/ leite + banana	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano + mamão	PTN	36	g	PTN	30	g
Jantar 15:30H	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) + rúcula + salada de alface + melancia	Macarrão com carne moída + Legumes refogados (cenoura e brócolis) + manga	LIP	16	g	LIP	18	g
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	17/2/2025	18/2/2025	19/2/2025	20/2/2025	21/2/2025						
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite vegetal + biscoito salgado integral s/ leite +melão	Suco de acerola + torta de frango com legumes sem leite + melancia	Vitamina de frutas com leite vegetal (banana e mamão) + biscoito doce integral sem leite	Suco de manga + pão fatiado integral s/ leite com requeijão vegano	Café com leite vegetal + bolo s/ leite	KCAL	719	Kcal	KCAL	646	Kcal
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, Ovos mexidos + 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	CHO	109	g	CHO	96	g
Lanche 13:30H/14:30H	Suco de manga + pão fatiado integral sem leite com requeijão vegano	Curau de milho com leite vegetal + maçã	Suco de acerola + Torta de frango com legumes sem leite + melancia	Café com leite vegetal + bolo sem leite	Vitamina de frutas com leite vegetal (banana e mamão) + biscoito doce integral sem leite	PTN	35	g	PTN	32	g
Jantar 15:30H	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + espinafre + mamão	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, 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	LIP	15	g	LIP	14	g
	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 vegetal + biscoito salgado integral s/ leite +melão	Iogurte de morango vegano + salada de frutas com aveia sem leite (manga,melão e uva)	Suco integral de uva + sanduíche de pão tipo hot dog s/ leite + queijo vegano + tomate + alface	Vitamina de frutas com leite vegetal (banana e abacate) + biscoito doce integral sem leite	Suco de abacaxi natural + Pão hot dog sem leite com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo sem leite	KCAL	824	Kcal	KCAL	613	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	128	g	CHO	89	g
Lanche 13:30H/14:30H	Suco integral de uva, sanduíche de pão sem leite + queijo + tomate + alface	Vitamina de frutas com leite vegetal (banana e abacate) + biscoito doce integral sem leite	Café com leite vegetal + biscoito salgado integral s/ leite +melão	Iogurte de morango vegano + salada de frutas com aveia sem leite (manga,melão e uva)	Suco de abacaxi natural + Pão hot dog sem leite com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo sem leite	PTN	38	g	PTN	31	g
Jantar 15:30H	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de alface + maçã	Polenta+ frango ao molho + salada de acelga + manga	Purê de batatas sem leite + 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	18	g	LIP	14	g

Observação: somente adicionar Leite vegetal quando descrito no cardápio. Pães,biscoitos, bolos,cereais(aveia) e farinhas sem traços de Leite

ESCOLA	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 Nº2321

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

Liliane Correia Costa Andrade
CRN 8 6303
Coordenação Operacional

MARIA EDUARDA VICENTE
Nutricionista Substituta
CRN 12319