

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO FEVEREIRO/2025



DIABETES

	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			
Desjejum 7:30H/8:00H	FÉRIAS	FÉRIAS	Café com leite desnatado c/ adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	Leite desnatado com Cacau (70 %) c/ adoçante + pão integral com margarina light	Leite desnatado com polpa de morango com adoçante + bolo diet	KCAL	719	Kcal	KCAL	646	Kcal
Almoco 10:30H/11:00H			Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata, salada de brócolis, manga	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + goiabada	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada aïfance	CHO	109	g	CHO	96	g
Lanche 14:00H/14:30H			Leite desnatado com polpa de morango com adoçante + bolo diet	Café com leite desnatado c/ adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	Leite desnatado com Cacau (70 %) c/ adoçante + pão integral com margarina light	PTN	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 açaig+ manga	Purê de batatas + Frango ao molho + salada de brócolis + goiabada	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 desnatado c/ adoçante + pão integral + margarina light	Suco integral de maçã + bolo diet + laranja	logurte de morango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana	Café com leite desnatado c/ adoçante + pão de queijo vegano + mamão	Suco de abacaxi natural com adoçante+ pão de leite integral com ovos+ manga	KCAL	824	Kcal	KCAL	613	Kcal
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (cenoura e batata), salada de beterraba + melancia	Arroz integral, Feijão preto, Bolinho de carne, salada açaiga com tomate+melão	Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (cenoura + brócolis), manga	Arroz integral, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de aïfance + maçã	CHO	128	g	CHO	89	g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural com adoçante+ pão de leite integral com ovos+ melão	Chá com leite desnatado c/ adoçante + pão integral + margarina light	Suco integral de maçã + bolo diet + laranja	logurte de morango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana	Café com leite desnatado c/ adoçante + pão de queijo vegano + mamão	PTN	38	g	PTN	31	g
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz carreteiro (batata, cenoura, carne iscas, ervilha) + salada de açaiga 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 aïfance + melancia	Macarrão integral com carne moída + Legumes refogados (cenoura e brócolis) + manga	LIP	18	g	LIP	14	g
Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia											
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

Camille Constantino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8ª REGIÃO Nº1102

Edsonmar Soares Sousa Siqueira
CRN 8 6303
Coordenadora Operacional

Mariana Eliudiana Vicente
Patricinha Toledo Faria
CRN 12348

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO FEVEREIRO/2025

DIABETES

DIABÉTICOS											
	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 desnatado c/ adoçante + biscoito salgado integral + melão	Suco de acerola com adoçante + torta de frango com legumes + melancia	Vitamina de frutas com leite desnatado e adoçante (banana e mamão) + biscoito doce integral diet	Suco de manga c/ adoçante + pão fatiado integral com requeijão light	Café com leite desnatado c/ adoçante + bolo diet	KCAL 924	Kcal 771				
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijoadá com cubos de carne bovina, farofa de cenoura, laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão do molho de peixe, salada alicae	Arroz integral, Feijão preto, Ovos mexidos + abóbora refogada + pera	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado, salada de azeitona com tomate + manga	Risoto de carne integral (batata, cenoura, carne moída), salada de cenoura+ mamão picado	CHO 118	CHO 98				
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de manga c/ adoçante + pão fatiado integral com requeijão light	Curau de milho c/ leite desnatado c/ adoçante + maçã	Suco de acerola com adoçante + torta de frango com legumes + melancia	Café com leite desnatado c/ adoçante + bolo diet	Vitamina de frutas (banana e mamão) com leite desnatado com adoçante + biscoito doce integral diet	PTN 43	PTN 35				
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	Potenia+ frango ao molho + salada de azeitona com tomate + melancia	Arroz carreteiro (batata, cenoura, carne iscas, ervilha) + espinafre + salada de alicae + laranja	Arroz integral com cenoura + frango ao molho + abóbora refogada + manga	LIP 72	LIP 68				
SEGUNDA 24/2/2025						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ					
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite desnatado com adoçante + biscoito salgado integral + abacaxi picado	logurte de morango desnatado diet + salada de frutas com azeitona (manga,melão e uva)	Suco integral de uva + sanduíche de pão de fatiado integral + queijo light + tomate + alicae	Vitamina de frutas (banana e abacate) com leite desnatado com adoçante + biscoito doce integral diet	Suco de abacaxi natural c/ adoçante + Pão de leite integral c/ carne moída, alicae, cenoura ralada + bolo diet	KCAL 806	Kcal 701				
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão preto, Omelete assado + espinafre, legumes refogados (vagem e cenoura) + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alicae + melancia	Arroz integral, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + maçã	Arroz colorido, Feijão carioca, quibe assado, espinafre+salada repolho com tomate + manga	Macarrão integral, Frango ao molho desfiado, salada de beterraba + melão	CHO 129	CHO 104				
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + sanduíche de pão de fatiado integral + queijo light + tomate + alicae	Vitamina de frutas (banana e abacate) com leite desnatado com adoçante + biscoito doce integral diet	Café com leite desnatado com adoçante + biscoito salgado integral + melão	logurte de morango desnatado diet + salada de frutas com azeitona (manga,melão e uva)	Suco de abacaxi natural c/ adoçante + Pão de leite integral c/ carne moída, alicae, cenoura ralada + bolo diet	PTN 36	PTN 30				
Jantar 16:00H/16:30H	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de alicae + maçã	Potenia+ frango ao molho + salada de azeitona + manga	Purê de batatas + Carne moída ao molho + escarola + salada de repolho com tomate	Macarrão integral com frango + Legumes refogados (cenoura + brócolis) + melancia	Arroz integral com brócolis + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + abacaxi picado	LIP 16	LIP 18				
Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia											
ALUNO											

Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia

ALUNO

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

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

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

Elaine Maria Costa Costa
CRN 8º 0003
Coordenadora Administrativa

MARCELA EDUARDO VINCENTE
ADMINISTRATIVO
CRN 32487