



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO OUTUBRO/2024



SEM OVOS

SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
		1/10/2024	2/10/2024	3/10/2024	4/10/2024	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal	
Desjejum 7:30H/8:00H		L Leite com cacau (70%) + pão sem ovos com manteiga	Café com leite + bolo sem ovos	Vitamina de frutas (banana + morango) + biscoito sem ovos doce integral	Chá com leite + biscoito sem ovos salgado integral + banana	586	9	491	9	
		Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado + salada de acelga + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batatas + salada de brócolis + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + manga	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	83	9	72	9	
Almoco 10:30H/11:00H		Suco de abacaxi natural + pão sem ovo com frango desfiado ao molho + laranja	Suco de morango + pão sem ovos com frango desfiado ao molho + manga	L Leite com cacau (70%) + pão sem ovos com manteiga	Café com leite + bolo sem ovos	PTN	9	PTN	9	
		Lanche 13:30H/14:30H	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de beterraba + melão	Quireira + Frango ao molho + abóbora refogada + maçã	Sopa de feijão (batata, mandioca, carne, cenoura) + couve + laranja	Purê de batatas + Frango ao molho + salada de pepino e tomate + manga	LIP	14	LIP	16
Jantar 15:30H		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
		7/10/2024	8/10/2024	9/10/2024	10/10/2024	11/10/2024	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H		Café com leite + pão sem ovos + queijo/margarina	lgurte de morango + biscoito sem ovos doces integral + banana	Suco miraculj (polpa/fruta) + pão sem ovos faliado integral com queijo	Suco de abacaxi natural + pão sem ovos de leite com carne moída, alicce, cenoura ralada + pipoca + bolo sem ovos	586	9	517	9	
		Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho, polenta + salada de beterraba + laranja	Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + mamão	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe + salada de alicce	Suco de abacaxi natural + pão sem ovos de leite com carne moída, alicce, cenoura ralada + pipoca + bolo sem ovos	CHO	84	CHO	88
Lanche 13:30H/14:30H		Suco de morango + pão sem ovos com frango desfiado ao molho + melão	Café com leite + pão sem ovos + queijo/margarina	lgurte de morango + biscoito sem ovos doce integral + banana	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de alicce + mamão	PTN	26	PTN	28	
		Jantar 15:30H	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + maçã	Quireira, Carne moída ao molho + abobrinha refogada + melancia	Macarrão sem ovos com frango ao molho + legumes refogados (brócolis e couve flor) + laranja	LIP	9	LIP	16	
Desjejum 7:30H/8:00H		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
		14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Almoco 10:30H/11:00H		Suco integral de uva, sanduiche de pão sem ovos faliado + queijo + tomate + alicce	Suco integral de maçã + bolo sem ovos + mamão	Café com leite + biscoito sem ovos salgado integral + laranja	Vitamina de frutas (abacate + banana) + biscoito sem ovos doce integral	557	9	428	9	
		Desjejum 7:30H/8:00H	Arroz, Feijão preto, Frango grelhado, abóbora refogada + melão	Arroz, Feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alicce + maçã	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salsa, cenoura, chuchu) + banana	Arroz colorido, Feijão carioca, Carne moída ao molho + salada de repolho + manga	CHO	86	CHO	77
Lanche 13:30H/14:30H		RECESSO ESCOLAR	Vitamina de frutas (abacate + banana) + biscoito sem ovos doces integral	Suco miraculj (polpa/fruta) + pão sem ovos faliado integral com queijo	lgurte de morango + salada de frutas (maçã, manga e lva) com aveia	PTN	25	PTN	21	
		Jantar 15:30H	Polenta com carne moída ao molho + salada de beterraba + laranja	Macarrão sem ovos com frango ao molho + legumes refogados (brócolis e couve flor) + manga	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de alicce + maçã	Suco integral de maçã + bolo sem ovos + mamão	LIP	13	LIP	7
Observação: Pães, biscoitos, bolos, cereais (aveia) e farinhas sem traços de ovos										
ESCOLA										
ALUNO										



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO OUTUBRO/2024



SEM OVOS

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL					
						VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	VALOR NUTRICIONAL TARDE				
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + pão sem ovos + carne desfiada ao molho	Leite com mamão + biscoito sem ovos de polvilho salgado	Suco de morango + pão sem ovos com frango desfiado ao molho + melão	Logure de morango + salada de frutas (maçã, manga e uva) com aveia	Suco de maracujá + pão sem ovos de leite com carne moída, açafrão, cenoura ralada + bolo sem ovos	KCAL	595	Kcal	KCAL	565	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (salsam) ao molho + salada de açafrão + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho + salada acelga + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango grelhado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, quiçera + salada de beterraba + banana	Risoto de Frango (batata, cenoura e frango) + salada de vagem + ameixa	CHO	87	9	CHO	87	9
Lanche 13:30H/14:30H	Café com leite + biscoito sem ovos salgado integral + melão	Chá com limão, sanduiche de pão sem ovos frito + queijo + tomate + açafrão	Vitamina de frutas (banana + morango) + biscoito sem ovos doce integral	Chá com leite + pão sem ovos + manteiga	Suco de maracujá + pão sem ovos de leite com carne moída, açafrão, cenoura ralada + bolo sem ovos	PTN	31	9	PTN	28	9
Jantar 15:30H	Macarrão sem ovos com carne moída + Legumes refogados (cenoura e vagem) + laranja	Potenta + Frango ao molho + salada de acelga com tomate + maçã	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de açafrão + ameixa	Caril (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + melancia	Quiçera + Carne moída ao molho + abobrinha refogada	LIP	11	9	LIP	15	9
	SEGUNDA 28/10/2024	TERÇA 29/10/2024	QUARTA 30/10/2024	QUINTA 31/10/2024	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural + pão sem ovos com frango desfiado ao molho + melão	Café com leite + pão de queijo vegano	Suco de morango + pão sem ovos com frango desfiado ao molho + banana	Suco integral de uva, sanduiche de pão sem ovos frito + queijo + tomate + açafrão		KCAL	493	Kcal	KCAL	385	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + melão	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pião do molho de peixe, salada de açafrão	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (vagem e cenoura) + salada de couve flor + manga		CHO	71	9	CHO	60	9
Lanche 13:30H/14:30H	Leite com mamão + biscoito sem ovos de polvilho salgado	Sagu + manga	Suco de abacaxi natural + pão sem ovos com frango desfiado ao molho + melão	Café com leite + pão de queijo vegano		PTN	22	9	PTN	22	9
Jantar 15:30H	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + melão	Potenta + Carne moída ao molho + salada de acelga + maçã	Risoto de frango (batata, cenoura, frango, milho) + salada de beterraba + manga	Purê de batatas + Carne moída ao molho + salada de açafrão / tomate + mamão		LIP	7	9	LIP	13	9

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

ESCOLA

ALUNO

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

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2121

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

Edilaine Carolina Costa Simões
CRN 8 6103
Coordenadora Operacional

Amanda Aguiarinho
CRN 8 12483
Nutricionista Coordenadora Operacional

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAS – CARDÁPIO OUTUBRO/2024

SEM LACTOSE

	SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	11/10/2024	14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024	19/10/2024	20/10/2024	21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024	26/10/2024
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite sem lactose com cacau (100%) + pão sem lactose de cenoura com manteiga sem lactose		Café com Leite sem lactose + bolo de laranja sem lactose		Vitaminha de frutas com leite sem lactose (banana + morango) + biscoito sem lactose doce integral		Chá com Leite sem lactose + banana lactose salgado integral + banana		KCAL 586 Kcal 491 Kcal		586 Kcal 491 Kcal			
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassem) grelhado + salada de acelga + maçã		Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, Purê de batatas sem leite + salada de brócolis + melão		Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + cenoura e milho refogados + manga		Arroz, Feijão preto, Burreado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja		CHO 83 9 72 9		83 9 72 9			
Lanche 13:30H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pão de milho sem lactose com ovo + laranja		Suco de morango + torta de frango com legumes sem lactose + manga		Leite sem lactose com cacau (100%) + pão sem lactose de cenoura com manteiga sem lactose		Café com Leite sem lactose + bolo de laranja sem lactose		PTN 23 9 28 9		23 9 28 9			
Jantar 15:30H	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de beterraba + melão		Quirera + Frango ao molho + abobora refogada + maçã		Sopa de feijão (batata, mandioquinha, carne, cenoura) + couve + laranja		Purê de batatas sem leite + Frango ao molho + salada de pepino e tomate + manga		LIP 14 9 18 9		14 9 18 9			
	SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	7/10/2024		8/10/2024		9/10/2024		10/10/2024		11/10/2024		586 Kcal 517 Kcal		586 Kcal 517 Kcal	
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com Leite sem lactose + pão sem lactose de cenoura + queijo sem lactose/margarina sem lactose		Iogurte de morango sem lactose + biscoito sem lactose doce integral + banana		Suco maracujá (polpa/fruta) + pão sem lactose salgado integral + queijo sem lactose		Suco de abacaxi natural + pão sem lactose hot dog com carne moída, alicace, cenoura ralada + pipoca + bolo de cenoura c/ cobertura de cacau 100% com leite sem lactose		KCAL 586 Kcal 517 Kcal		586 Kcal 517 Kcal			
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho, polenta + salada de beterraba + laranja		Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + mamão		Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe + salada de alicace		Macarrão parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de vagem + melancia		CHO 84 9 88 9		84 9 88 9			
Lanche 13:30H/14:30H	Suco de morango + 1 torta de frango com legumes sem lactose + melão		Café com Leite sem lactose + pão sem lactose de cenoura + queijo sem lactose/margarina sem lactose		Iogurte de morango sem lactose + biscoito sem lactose doce integral + banana		Suco de abacaxi natural + pão sem lactose hot dog com carne moída, alicace, cenoura ralada + pipoca + bolo de cenoura c/ cobertura de cacau 100% com leite sem lactose		PTN 26 9 28 9		26 9 28 9			
Jantar 15:30H	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + maçã		Quirera, Carne moída ao molho + abobrinha refogada + melancia		Macarrão com frango ao molho + legumes refogados (brócolis e couve flor) + laranja		Arroz arreiteiro (cenoura, batata, carne icasas, ervilha) + salada de alicace + mamão		LIP 9 9 16 9		9 9 16 9			
	SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	14/10/2024		15/10/2024		16/10/2024		17/10/2024		18/10/2024		557 Kcal 428 Kcal		557 Kcal 428 Kcal	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral de uva, sanduíche de pão sem lactose frito + queijo sem lactose + tomate + alicace		Suco integral de maçã + bolo de tubá sem lactose + mamão		Café com Leite sem lactose + biscoito sem lactose salgado integral + laranja		Café com Leite sem lactose + biscoito sem lactose salgado integral + laranja		KCAL 557 Kcal 428 Kcal		557 Kcal 428 Kcal			
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, abobora refogada + melão		Arroz, Feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alicace + maçã		Arroz, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salada, cenoura, chuchu) + banana		Vitaminha de frutas com leite sem lactose (abacate + banana) + biscoito sem lactose		CHO 86 9 77 9		86 9 77 9			
Lanche 13:30H/14:30H	Vitaminha de frutas com leite sem lactose (abacate + banana) + biscoito sem lactose doce integral		Suco maracujá (polpa/fruta) + pão sem lactose salgado integral com queijo sem lactose		Iogurte de morango sem lactose + salada de frutas (maçã, manga e uva) com aveia sem lactose		Suco integral de maçã + bolo de tubá sem lactose + mamão		PTN 25 9 21 9		25 9 21 9			
Jantar 15:30H	Polenta com almondegas ao molho + salada de beterraba + laranja		Macarrão com frango ao molho + legumes refogados (brócolis e couve flor) + manga		Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de alicace + maçã		Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + melão		LIP 13 9 7 9		13 9 7 9			


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

ESCOLA

ALUNO


 Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
 Mãe Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2521

Camille Consentino de Carvalho
 Mãe Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº102


 Associação Cultural Onda Branca
 CNPJ nº 08.141.818/0001-00
 Rua: ... nº ...
 Município: ...


 Associação Paulista
 CNPJ nº 08.141.818/0001-00
 Rua: ... nº ...
 Município: ...

SEM LACTOSE

Dia	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL					
						VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	VALOR NUTRICIONAL TARDE				
21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024		KCAL	Kcal	KCAL	Kcal		
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite sem lactose + pão sem lactose de milho + manteiga sem lactose	Leite sem lactose com mamão + biscoito sem lactose de polvilho saigado	Suco de morango + torta de frango com legumes sem lactose + melão	Logurte de morango sem lactose + salada de frutas (maçã, manga e uva) com aveia sem lactose	Suco de maracujá + pão sem lactose hot dog com carne moída, alicace, cenoura ralada + bolo de chocolate sem lactose	595	9	565	9		
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (sossani) ao molho + salada de alicace + maçã	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho + salada acelga + laranja	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, quiteria + salada de beterraba + banana	Risoto de Frango (batata, cenoura e frango) + salada de vagem + ameixa	87	9	87	9		
Lanche 13:30H/14:30H	Café com Leite sem lactose + biscoito sem lactose saigado integral + melão	Chá com limão, sanduiche de pão sem lactose fatiado + queijo sem lactose + tomate + alicace	Vitamina de frutas com leite sem lactose (banana + morango) + Biscoito sem lactose doce integral	Chá com Leite sem lactose + pão sem lactose de milho + manteiga sem lactose	Suco de maracujá + pão sem lactose hot dog com carne moída, alicace, cenoura ralada + bolo de chocolate sem lactose	31	9	28	9		
Jantar 15:30H	Macarrão com carne moída + Legumes refogados (cenoura e vagem) + laranja	Polenta + Frango ao molho + salada de acelga com tomate + maçã	Arroz carrelato (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de alicace + ameixa	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + melancia	Quiteria + Carne moída ao molho + abobrinha refogada	LIP	11	9	LIP	15	9
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
	28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024		KCAL	Kcal	KCAL	Kcal		
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo + melão	Café com Leite sem lactose + pão de queijo vegano	Suco de morango + torta de frango com legumes sem lactose + banana	Suco integral de uva, sanduiche de pão sem lactose fatiado + queijo sem lactose + tomate + alicace		493	9	385	9		
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijoado com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + melão	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Prádo do molho de peixe, salada de alicace	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (vagem e cenoura) + salada de couve flor + manga		71	9	60	9		
Lanche 13:30H/14:30H	Leite sem lactose com mamão + biscoito sem lactose de polvilho saigado	Sagu + manga	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo + melão	Café com Leite sem lactose + pão de queijo vegano		22	9	22	9		
Jantar 15:30H	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + melão	Polenta + Carne moída ao molho + salada de acelga + maçã	Risoto de frango (batata, cenoura, frango, milho) + salada de beterraba + manga	Puré de batatas sem leite + Carne moída ao molho + salada de alicace / tomate + mamão		LIP	7	9	LIP	13	9

ESCOLA

ALUNO

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

Patricia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321

Camile Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102

Andressa Carolina Costa Siqueira
Coordenadora Operacional

Andressa Aguiar
CRN 8 15489
Nutricionista Coordenadora Operacional

SEM GLÚTEN

SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
		1/10/2024	2/10/2024	3/10/2024	4/10/2024		
Desjejum 7:30H/8:00H	Lente com cacau (70%) + pão sem glúten com manteiga	Café com leite + bolo sem glúten	Vitamina de frutas (banana + morango) + biscoito doce integral sem glúten	Chá com leite + biscoito salgado integral sem glúten + banana	KCAL 566 Kcal	KCAL 491 Kcal	
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) grelhado + salada de acelga + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batatas + salada de brócolis + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrexoa) + cenoura e milho refogados + manga	Arroz, Feijão preto, Barreado, mandioca refogada, banana da terra assada + salada de tomate e cebola + laranja	CHO 83 g	CHO 72 g	
Lanche 13:30H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pão s/ glúten com ovo + laranja	Suco de morango + pão sem glúten com frango desfiado ao molho + manga	Lente com cacau (70%) + pão fritoado sem glúten com manteiga	Café com leite + bolo sem glúten	PTN 23 g	PTN 26 g	
Jantar 15:30H	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de beterraba + melão	Macarrão sem glúten + Frango ao molho + abóbora refogada + maçã	Sopa de feijão (batata, mandioquinha, carne, cenoura) + couve + laranja	Purê de batatas + Frango ao molho + salada de pepino e tomate + manga	LIP 14 g	LIP 16 g	
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	7/10/2024	8/10/2024	9/10/2024	10/10/2024	11/10/2024		
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + pão sem glúten + queijomargarina	Logurete de morango + biscoito doce integral sem glúten + banana	Suco maracujá (polpa/fruta) + pão sem glúten com requeijão	Suco de abacaxi natural + Pão sem glúten com carne moída, alface, cenoura ralada + pipoca + bolo sem glúten	KCAL 586 Kcal	KCAL 517 Kcal	
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho, Purê de batatas + salada de beterraba + laranja	Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + mamão	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, abobrinha e cenoura refogados + salada de alface	Macarrão sem glúten parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de vagem + melancia	CHO 84 g	CHO 88 g	
Lanche 13:30H/14:30H	Suco de morango + pão sem glúten com frango desfiado ao molho + melão	Café com leite + pão sem glúten + queijomargarina	logurete de morango + biscoito doce integral sem glúten + banana	Suco de abacaxi natural + Pão sem glúten com carne moída, alface, cenoura ralada + pipoca + bolo sem glúten	PTN 26 g	PTN 26 g	
Jantar 15:30H	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + maçã	Mandioca refogada, Carne moída ao molho + abobrinha refogada + melancia	Macarrão sem glúten com frango ao molho + legumes refogados (brócolis e couve flor) + laranja	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne Iscás, ervilha) + salada de alface + mamão	LIP 9 g	LIP 16 g	
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024		
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral de uva, sanduíche de pão fritoado sem glúten + queijo + tomate + alface	Suco integral de maçã + bolo sem glúten + mamão	Café com leite + biscoito salgado integral sem glúten + laranja	Vitamina de frutas (abacaxi + banana) + biscoito doce integral sem glúten	KCAL 557 Kcal	KCAL 428 Kcal	
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, abóbora refogada + melão	Arroz, Feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alface + maçã	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salta, cenoura, chuchu) + banana	Arroz colorido, Feijão carioca, Carne moída ao molho + salada de repolho + manga	CHO 86 g	CHO 77 g	
Lanche 13:30H/14:30H	Vitamina de frutas (abacaxi + banana) + biscoito doce integral sem glúten	Suco maracujá (polpa/fruta) + pão sem glúten com requeijão	logurete de morango + salada de frutas (maçã, manga e uva) com aveia sem glúten	Suco integral de maçã + bolo sem glúten + mamão	PTN 25 g	PTN 21 g	
Jantar 15:30H	Purê de batatas com carne moída ao molho + salada de beterraba + laranja	Macarrão sem glúten com frango ao molho + legumes refogados (brócolis e couve flor) + manga	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de alface + maçã	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + melão	LIP 13 g	LIP 7 g	
Observação: Os utensílios para preparação e servimento da merenda deverão ser individualizados. Inclusive a esponja para higienização.							
Observação: Leite, Pães, biscoitos, bolos, cereais(aveia) e farinhas sem traços de glúten							
Não utilizar farinha de trigo nas preparações (bolinho de carne, tortas)							
ESCOLA							
ALUNO							

Patrícia dos Santos Alves Garcia

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente

Camile Consuelino de Carvalho

Adriana Regina de Fátima

Armanda Augustinho

Mat. Funcional nº 7993 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Mat. Funcional nº 7994 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Cristina Regina de Fátima

Municipal de Curitiba



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAS – CARDÁPIO OUTUBRO/2024



SEM GLÚTEN

	SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024	26/10/2024	27/10/2024	28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024				
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + pão sem glúten + manteiga	Leite com mamão + biscoito de polvilho sem glúten	Suco de morango + pão sem glúten com frango desfiado ao molho + melão	Yogurte de morango + salada de frutas (maçã, manga e uva) com aveia sem glúten	Suco de maracujá + Pão sem glúten com carne moída, alicafe, cenoura ralada + bolo sem glúten										
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho + salada de alicafe + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho + salada acelga + laranja	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, purê de batatas + salada de beterraba + banana	Risolo de Frango (batata, cenoura e frango) + salada de vagem + ameixa										
Lanche 13:30H/14:30H	Café com leite + biscoito salgado integral sem glúten + melão	Chá com limão, sanduiche de pão fatiado sem glúten + queijo + tomate + alicafe	Vitamina de frutas (banana + morango) + biscoito doce integral sem glúten	Chá com leite + pão sem glúten + manteiga	Suco de maracujá + Pão sem glúten com carne moída, alicafe, cenoura ralada + bolo sem glúten										
Jantar 15:30H	Macarrão sem glúten com carne moída + Legumes refogados (cenoura e vagem) + laranja	Batata refogada+ Frango ao molho + salada de acelga com tomate + maçã	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de alicafe + ameixa	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + melancia	Macarrão sem glúten + Carne moída ao molho + abobrinha refogada										
	SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	28/10/2024		29/10/2024		30/10/2024		31/10/2024								
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural + pão sem glúten com ovo + melão	Café com leite + pão de queijo vegano	Suco de morango + pão sem glúten com frango desfiado ao molho + banana	Suco integral de uva, sanduiche de pão fatiado sem glúten + queijo + tomate + alicafe											
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz, Feijoadada com cubos de carne bovina, mandioca refogada, salada de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + melão	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, abobrinha e cenoura refogados, salada de alicafe	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (vagem e cenoura) + salada de couve flor + manga											
Lanche 13:30H/14:30H	Leite com mamão + biscoito de polvilho sem glúten	Sagu + manga	Suco de abacaxi natural + pão sem glúten com ovo + melão	Café com leite + pão de queijo vegano											
Jantar 15:30H	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + melão	Macarrão sem glúten + Carne moída ao molho + salada de acelga + maçã	Risoto de frango (batata, cenoura, frango, milho) + salada de beterraba + manga	Purê de batatas + Carne moída ao molho + salada de alicafe c/ tomate + mamão											

Observação: Os utensílios para preparação e servimento da merenda deverão ser individualizados. Inclui-se a esponja para higienização.

Observação: Leite, Pães, biscoitos, bolos, cereais (aveia) e farinhas sem traços de glúten Não utilizar farinha de trigo nas preparações (bolinho de carne, tortas)

ESCOLA

ALUNO

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

Ligia Marcia Mjedo Para Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

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

Adriana Cristina Caram Baidella
CRN 8 1569
Especialista em Nutrição

Amanda Augustinho
CRN 8 1569
Nutricionista Consultor Especialista

		DIABETES											
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE					
	1/10/2024	2/10/2024	3/10/2024	4/10/2024	5/10/2024								
Desjejum 7:30H/8:00H	L Leite desnatado com adoçante com cacau (70%) + pão integral com margarina light	Café com Leite desnatado com adoçante + bolo diet	Vitamina de frutas com leite desnatado com adoçante (banana + morango) + biscoito doce integral diet	Chá com Leite desnatado com adoçante + biscoito salgado integral + banana	KCAL	566	Kcal	KCAL	491	Kcal			
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (saxassi) grelhado + salada de acalga + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batatas + salada de brócolis + melão	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + manga	Arroz integral, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	CHO	83	g	CHO	72	g			
Lanche 13:30H/14:30H	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo + laranja	Suco de morango com adoçante + torta de frango com legumes + manga	Leite desnatado com adoçante com cacau (70%) + pão integral frito com margarina light	Café com Leite desnatado com adoçante + bolo diet	PTN	23	g	PTN	26	g			
Jantar 15:30H	Risoto de carne integral (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de beterraba + melão	Quireira + Frango ao molho + abóbora refogada + maçã	Sopa de feijão (batata, manduquinha, carne, cenoura) + couve + laranja	Purê de batatas + Frango ao molho + salada de pepino e tomate + manga	LIP	14	g	LIP	16	g			
SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
		7/10/2024		8/10/2024		9/10/2024		10/10/2024		11/10/2024			
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com Leite desnatado com adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	Iogurte de morango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana	Suco maracujá com adoçante + pão integral frito com queijo light	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com carne moída, alface, cenoura ralada + pipoca + bolo diet	KCAL	586	Kcal	KCAL	517	Kcal			
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Carne moída ao molho, polenta + salada de beterraba + laranja	Arroz integral, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + mamão	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe + salada de alface	Macarrão integral parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de vagem + melancia	CHO	84	g	CHO	88	g			
Lanche 13:30H/14:30H	Suco de morango com adoçante + torta de frango com legumes + melão	Café com Leite desnatado com adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	Iogurte de morango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com carne moída, alface, cenoura ralada + pipoca + bolo diet	PTN	26	g	PTN	28	g			
Jantar 15:30H	Carne (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + maçã	Quireira, Carne moída ao molho + abobrinha refogada + melancia	Macarrão integral com frango ao molho + legumes refogados (brócolis e couve flo) + laranja	Arroz integral carretelito (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de alface + mamão	LIP	9	g	LIP	16	g			
SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
		14/10/2024		15/10/2024		16/10/2024		17/10/2024		18/10/2024			
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral de uva, sanduíche de pão integral frito + queijo light + tomate + alface	Suco integral de maçã + bolo diet + mamão	Café com Leite desnatado com adoçante + biscoito salgado integral + laranja	Vitamina de frutas com leite desnatado com adoçante (abacate + banana) + biscoito doce integral diet	KCAL	557	Kcal	KCAL	428	Kcal			
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz integral, Feijão preto, Ovos mexidos, abóbora refogada + melão	Arroz integral, Feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alface + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho, Jandieira de legumes (batata salada, cenoura, chuchu) + banana	Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado + salada de repolho + manga	CHO	86	g	CHO	77	g			
Lanche 13:30H/14:30H	Vitamina de frutas com leite desnatado com adoçante (abacate + banana) + biscoito doce integral diet	Suco maracujá com adoçante + pão integral frito com queijo light	Iogurte de morango desnatado diet + salada de frutas (maçã, manga e uva) com aveia	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + melão	PTN	25	g	PTN	21	g			
Jantar 15:30H	Polenta com azeitonas ao molho + salada de beterraba + laranja	Macarrão integral com frango ao molho + legumes refogados (brócolis e couve flo) + manga	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de alface + maçã	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + melão	LIP	13	g	LIP	7	g			

ESCOLA

Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia
 Mãe Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 781
 Ligia Marcia Toledo Para Vicente
 Mãe Funcional nº 1146 CRN 8º REGIÃO Nº 232

Camille Consantino de Carvalho
 Mãe Funcional nº 7891 CRN 8º REGIÃO Nº 1102

DIABETES

	SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024	26/10/2024	27/10/2024	28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024				
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com Leite desnatado com adoçante + pão integral + margarina light	Leite desnatado com adoçante com mamão + biscoito de polvilho salgado	Suco de morango com adoçante + torta de frango com legumes + melão	Logure de morango desnatado diet + salada de frutas (maçã, manga e uva) com aveia	Suco de maracujá com adoçante + pão integral com carne moída, alicafe, cenoura ralada + bolo diet							KCAL	595	Kcal	595
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (sossinho) ao molho + salada de alicafe + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho + salada acelga + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + melancia	Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, quireira + salada de beterraba + banana	Risoto de Frango integral (batata, cenoura e frango) + salada de vagem + ameixa							CHO	87	9	CHO
Lanche 13:30H/14:30H	Café com Leite desnatado com adoçante + biscoito salgado integral + melão	Chá com limão com adoçante, sanduíche de pão integral frito + queijo light + tomate + alicafe	Vitamina de frutas com leite desnatado com adoçante (banana + morango) + biscoito doce integral diet	Chá com Leite desnatado com adoçante + pão integral + margarina light	Suco de maracujá com adoçante + pão integral com carne moída, alicafe, cenoura ralada + bolo diet							PTN	31	9	PTN
Jantar 15:30H	Macarrão integral com carne moída + Legumes refogados (cenoura e vagem) + laranja	Polenta + Frango ao molho + salada de acelga com tomate + maçã	Arroz integral, carreteiro (cenoura, batata, carne seca, ervilha) + salada de alicafe + ameixa	Canja (Arroz integral, frango, abobrinha, cenoura, batata) + melancia	Quireira + Carne moída ao molho + abobrinha refogada							LIP	11	9	LIP
	SEGUNDA 28/10/2024		TERÇA 29/10/2024		QUARTA 30/10/2024		QUINTA 31/10/2024		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo + melão	Café com Leite desnatado com adoçante + pão de queijo vegano	Suco de morango com adoçante + torta de frango com legumes + banana	Suco integral de uva, sanduíche de pão integral frito + queijo light + tomate + alicafe								KCAL	493	Kcal	385
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijoad com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + melão	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicafe	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (vagem e cenoura) + salada de couve flor + manga								CHO	71	9	CHO
Lanche 13:30H/14:30H	Leite desnatado com adoçante com mamão + biscoito de polvilho salgado	Sagu + manga	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo + melão	Café com Leite desnatado com adoçante + pão de queijo vegano								PTN	22	9	PTN
Jantar 15:30H	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + melão	Polenta + Carne moída ao molho + salada de acelga + maçã	Risoto de frango integral (batata, cenoura, frango, milho) + salada de beterraba + manga	Purê de batatas + Carne moída ao molho + salada de alicafe + tomate + mamão								LIP	7	9	LIP

ESCOLA
Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia
ALUNO

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

Lígia Marcia Toledo Para Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

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

Adriana Carolina Costa Breda
Coordenadora Operacional

Amoeda Augustinho
CRN 8 16489
Nutricionista Controlador Operacional

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO OUTUBRO/2024

APLV

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		
					MANHÃ	TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite vegetal com cacau (100%) + pão sem leite de canoura com creme vegetal	Café com Leite vegetal + Bolo sem leite	Vitamina de frutas com leite vegetal (banana + morango) + biscoito sem leite doce integral	Chá com Leite vegetal + biscoito sem leite salgado integral + banana	KCAL 586	Kcal 491	
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado + salada de alface + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, Purê de batatas sem leite + salada de brócolis + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + cenoura e milho refogados + manga	Arroz, Feijão preto, Burreado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	CHO 83	CHO 72	
Lanche 13:30H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pão sem leite com ovo + laranja	Suco de morango + torta de frango com legumes sem leite + manga	Leite vegetal com cacau (100%) + pão sem leite fatiado com creme vegetal	Café com Leite vegetal + Bolo sem leite	PTN 23	PTN 26	
Jantar 15:30H	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de beterraba + melão	Quirera + Frango ao molho + abóbora refogada + maçã	Sopa de feijão (batata, mandioca, carne, cenoura) + couve + laranja	Purê de batatas sem leite + Frango ao molho + salada de pepino e tomate + manga	LIP 14	LIP 16	
	SEGUNDA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	7/10/2024	8/10/2024	9/10/2024	10/10/2024	11/10/2024	12/10/2024	
Almoco 10:30H/11:00H	Café com Leite vegetal + pão sem leite de canoura + queijo vegano/creme vegetal	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho, polenta + salada de beterraba + laranja	Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + mamão	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Frito do molho de peixe + salada de alface	Suco de abacaxi natural + pão sem leite hot dog com carne moída, alface, cenoura ralada + pipoca + Bolo sem leite	KCAL 586	Kcal 517
Lanche 13:30H/14:30H	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho, polenta + salada de beterraba + laranja	Café com Leite vegetal + pão sem leite de canoura + queijo vegano/creme vegetal	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Frito do molho de peixe + salada de alface	Suco de abacaxi natural + pão sem leite hot dog com carne moída, alface, cenoura ralada + pipoca + Bolo sem leite	PTN 26	PTN 28	
Jantar 15:30H	Suco de morango + torta de frango com legumes sem leite + melão	Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + mamão	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Frito do molho de peixe + salada de alface	Suco de abacaxi natural + pão sem leite hot dog com carne moída, alface, cenoura ralada + pipoca + Bolo sem leite	LIP 9	LIP 16	
	FERIADO	QUINTA	SEXTA	SABADO	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024	19/10/2024	
Almoco 10:30H/11:00H	Suco integral de uva, sanduíche de pão sem leite fatiado + queijo vegano + tomate + alface	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, abóbora refogada + melão	Arroz, Feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandiocca + salada alface + maçã	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho, Jardineira de legumes (batata salsa, cenoura, chuchu) + banana	Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado + salada de repolho + manga	KCAL 557	Kcal 428
Lanche 13:30H/14:30H	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, abóbora refogada + melão	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho + abóbora refogada + maçã	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho, Jardineira de legumes (batata salsa, cenoura, chuchu) + banana	Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado + salada de repolho + manga	PTN 25	PTN 21	
Jantar 15:30H	Vitamina de frutas com leite vegetal (abacate + banana) + biscoito sem leite doce integral	Suco maracujá (polpa/frutão) + pão sem leite fatiado integral com queijo vegano	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho, Jardineira de legumes (batata salsa, cenoura, chuchu) + banana	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + melão	LIP 13	LIP 7	
	RECESSO ESCOLAR	SEXTA	SABADO	SABADO			
Desjejum 7:30H/8:00H	14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024	19/10/2024	
Almoco 10:30H/11:00H	Suco integral de uva, sanduíche de pão sem leite fatiado + queijo vegano + tomate + alface	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, abóbora refogada + melão	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho, Jardineira de legumes (batata salsa, cenoura, chuchu) + banana	Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado + salada de repolho + manga	KCAL 557	Kcal 428	
Lanche 13:30H/14:30H	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, abóbora refogada + melão	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho + abóbora refogada + maçã	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho, Jardineira de legumes (batata salsa, cenoura, chuchu) + banana	Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado + salada de repolho + manga	PTN 25	PTN 21	
Jantar 15:30H	Vitamina de frutas com leite vegetal (abacate + banana) + biscoito sem leite doce integral	Suco maracujá (polpa/frutão) + pão sem leite fatiado integral com queijo vegano	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho, Jardineira de legumes (batata salsa, cenoura, chuchu) + banana	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + melão	LIP 13	LIP 7	
	Observação: somente adicionar leite vegetal quando descrito no cardápio. Pães, biscoito sem leites, bolos, cereais (aveia) e farinhas sem traços de leite	ALUNO					
ESCOLA							

Patrícia dos Santos Alves Garcia
 Mãe Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781
 Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
 Mãe Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321
 Camille Constanino de Carvalho
 Mãe Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Zuleide Costa de Sousa
 Coordenadora Operacional
 Amanda Augusta
 CRN 8 15483
 Nutricionista Coordenadora Operacional

APLV

	SEGUNDA 21/10/2024	TERÇA 22/10/2024	QUARTA 23/10/2024	QUINTA 24/10/2024	SEXTA 25/10/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal		
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com Leite vegetal + pão sem leite de milho + creme vegetal	Leite vegetal com mamão + biscoito sem leite de polvilho saigado	Suco de morango + torta de frango com legumes sem leite + melão	Iogurte de morango Vegano + salada de frutas (maçã, manga e uva) com aveia sem leite	Suco de maracujá + pão sem leite hot dog com carne moída, alicafe, cenoura ralada + Bolo sem leite	KCAL	595	KCAL	565	Kcal	
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho + salada de alicafe + maçã	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho + salada acelga + laranja	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, quítera + salada de beterraba + banana	Risoto de Frango (batata, cenoura e frango) + salada de vagem + ameixa	CHO	87	CHO	87		9
Lanche 13:30H/14:30H	Café com Leite vegetal + biscoito sem leite saigado integral + melão	Chá com limão, sanduiche de pão sem leite fatiado + queijo vegano + tomate + alicafe	Vitamina de frutas com leite vegetal (banana + morango) + biscoito sem leite doce integral	Chá com Leite vegetal + pão sem leite de milho + creme vegetal	Suco de maracujá + pão sem leite hot dog com carne moída, alicafe, cenoura ralada + Bolo sem leite	PTN	31	PTN	28		9
Jantar 15:30H	Macarrão com carne moída + Legumes refogados (cenoura e vagem) + laranja	Polenta + Frango ao molho + salada de acelga com tomate + maçã	Arroz carreleiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de alicafe + ameixa	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + melancia	Quítera + Carne moída ao molho + abobrinha refogada	LIP	11	LIP	15		9
	SEGUNDA 28/10/2024	TERÇA 29/10/2024	QUARTA 30/10/2024	QUINTA 31/10/2024	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural + pão sem leite com ovo + melão	Café com Leite vegetal + pão de queijo vegano	Suco de morango + torta de frango com legumes sem leite + banana	Suco integral de uva, sanduiche de pão sem leite fatiado + queijo vegano + tomate + alicafe		KCAL	493	Kcal	385		Kcal
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + melão	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicafe	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (vagem e cenoura) + salada de couve flor + manga		CHO	71	CHO	60		9
Lanche 13:30H/14:30H	Leite vegetal com mamão + biscoito sem leite de polvilho saigado	Sagu + manga	Suco de abacaxi natural + pão sem leite com ovo + melão	Café com Leite vegetal + pão de queijo vegano		PTN	22	PTN	22		9
Jantar 15:30H	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + melão	Polenta + Carne moída ao molho + salada de acelga + maçã	Risoto de frango (batata, cenoura, frango, milho) + salada de beterraba + manga	Purê de batatas sem leite + Carne moída ao molho + salada de alicafe c/ tomate + mamão		LIP	7	LIP	13		9

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

ESCOLA

ALUNO

Patricia 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

Katharina Correa Costa Siqueira
Coordenadora Operacional

Amanda Augustinho
CRN 8 15469
Nutricionista Coordenadora Operacional



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALS – CARDÁPIO OUTUBRO/2024



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal		
Desjejum 7:30H/8:00H		Leite com cacau (70%) + pão de cenoura com manteiga	Café com leite + bolo de laranja	Vitamina de frutas (banana + morango) + biscoito doce integral	Chá com leite + biscoito salgado integral + banana	KCAL	586	KCAL	491	Kcal	
Almoco 10:30H/1:00H		Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) grelhado + salada de acelga + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batatas + salada de brócolis + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + manga	Arroz, Feijão preto, Barrado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	CHO	83	CHO	72	g	
Lanche 13:30H/14:30H		Suco de abacaxi natural + pão de milho com ovo + laranja	Suco de morango + torta de frango com legumes + manga	Leite com cacau (70%) + pão frito com manteiga	Café com leite + bolo de laranja	PTN	23	PTN	26	g	
Jantar 15:30H		Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de beterraba + melão	Quirera + Frango ao molho + abóbora refogada + maçã	Sopa de feijão (batata, mandioca, carne, cenoura) + couve + laranja	Purê de batatas + Frango ao molho + salada de pepino e tomate + manga	LIP	14	LIP	16	g	
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
	7/10/2024	8/10/2024	9/10/2024	10/10/2024	11/10/2024	KCAL	586	KCAL	517	Kcal	
Desjejum 7:30H/8:00H		Café com leite + pão de cenoura + queijo/margarina	Logure de morango + biscoito doce integral + banana	Suco maracujá (polpa/fruta) + pão frito integral com queijo	Suco de abacaxi natural + Pão de leite com carne moída, alicia, cenoura ralada + pipoca + bolo de cenoura c/ cobertura de cacau	KCAL	586	KCAL	517	Kcal	
Almoco 10:30H/1:00H		Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho, polenta + salada de beterraba + laranja	Arroz, Feijão preto, Sobrecoca ao molho com cenoura + salada de brócolis + mamão	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho + pipão do molho do peixe, salada de alicia	Macarrão parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de vagem + melancia	CHO	84	CHO	88	g	
Lanche 13:30H/14:30H		Suco de morango + torta de frango com legumes + melão	Café com leite + pão de cenoura + queijo/margarina	Logure de morango + biscoito doce integral + banana	Suco de abacaxi natural + Pão de leite com carne moída, alicia, cenoura ralada + pipoca + bolo de cenoura c/ cobertura de cacau	PTN	26	PTN	28	g	
Jantar 15:30H		Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + maçã	Café com leite + pão de cenoura + queijo/margarina	Macarrão com frango ao molho + legumes refogados (brócolis e couve flor) + laranja	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de alicia + mamão	LIP	9	LIP	16	g	
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
	14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024	KCAL	557	KCAL	428	Kcal	
Desjejum 7:30H/8:00H		Suco integral de uva, sanduíche de pão frito + queijo + tomate + alicia	Suco integral de maçã + bolo de tubá + melão	Café com leite + biscoito salgado integral + laranja	Vitamina de frutas (abacate + banana) + biscoito doce integral	KCAL	557	KCAL	428	Kcal	
Almoco 10:30H/1:00H		Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, abóbora refogada + melão	Arroz, Feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alicia + maçã	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salsa, cenoura, chuchu) + banana	Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado + salada de repolho + manga	CHO	86	CHO	77	g	
Lanche 13:30H/14:30H		Vitamina de frutas (abacate + banana) + biscoito doce integral	Suco maracujá (polpa/fruta) + pão frito integral com queijo	Logure de morango + salada de frutas (maçã, manga e uva) com aveia	Suco integral de maçã + bolo de tubá + mamão	PTN	25	PTN	21	g	
Jantar 15:30H		Polenta com almondegas ao molho + salada de beterraba + laranja	Macarrão com frango ao molho + legumes refogados (brócolis e couve flor) + manga	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de alicia + maçã	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + melão	LIP	13	LIP	7	g	

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 Consantino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO
Nº1102

Amândia Augustinho
CRN 8 15449
Nutricionista Controlador Operacional

	SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE							
	21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024	26/10/2024														
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + pão de milho + manteiga	Leite com mamão + biscoito de polvilho salgado	Suco de morango + torte de frango com legumes + melão	Iogurte de morango + salada de frutas (maçã, manga e uva) com aveia	Suco de maracujá + Pão de leite com carne moída, alicia, cenoura ralada + bolo de chocolate							KCAL	595	Kcal		KCAL	565	Kcal		
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho + salada de alicia + maçã	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho + salada azeite + laranja	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, quireira + salada de beerraba + banana	Risoto de Frango (batata, cenoura e frango) + salada de vagem + ameixa							CHO	87	g		CHO	87	g		
Lanche 13:30H/14:30H	Café com leite + biscoito salgado integral + melão	Chá com limão, sanduiche de pão fatiado + queijo + tomate + alicia	Vitamina de frutas (banana + morango) + biscoito doce integral	Chá com leite + pão de milho + manteiga	Suco de maracujá + Pão de leite com carne moída, alicia, cenoura ralada + bolo de chocolate							PTN	31	g		PTN	28	g		
Jantar 16:30H	Macarrão com carne moída + Legumes refogados (cenoura e vagem) + laranja	Polenta + Frango ao molho + salada de azeite com tomate + maçã	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de alicia + ameixa	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + melancia	Quireira + Carne moída ao molho + abobrinha refogada							LIP	11	g		LIP	15	g		
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA							MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE						
	28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024																
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + melão	Café com leite + pão de queijo	Suco de morango + torte de frango com legumes + banana	Suco integral de uva, sanduiche de pão fatiado + queijo + tomate + alicia								KCAL	493	Kcal		KCAL	395	Kcal		
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + melão	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho + pirão do molho do peixe, salada de alicia	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (vagem e cenoura) + salada de couve flor + manga								CHO	71	g		CHO	60	g		
Lanche 13:30H/14:30H	Leite com mamão + biscoito de polvilho salgado	Sagu + manga	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + melão	Café com leite + pão de queijo								PTN	22	g		PTN	22	g		
Jantar 16:30H	Sopa de frango + mandioca + beerraba + abobrinha + melão	Polenta + Carne moída ao molho + salada de azeite + maçã	Risoto de frango (batata, cenoura, frango, milho) + salada de beerraba + manga	Purê de batatas + Carne moída ao molho + salada de alicia / tomate + mamão								LIP	7	g		LIP	13	g		

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

Ligia Marcia Tugio Faria Vicente
Maf Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
Nº2321

Gamilie Consentino de Carvalho
Maf Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO
Nº1102

Associação de Nutricionistas do Brasil
Associação de Nutricionistas do Brasil
Associação de Nutricionistas do Brasil

Associação de Nutricionistas do Brasil
Associação de Nutricionistas do Brasil
Associação de Nutricionistas do Brasil

Associação de Nutricionistas do Brasil
Associação de Nutricionistas do Brasil
Associação de Nutricionistas do Brasil

Associação de Nutricionistas do Brasil
Associação de Nutricionistas do Brasil
Associação de Nutricionistas do Brasil