

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALIS – CARDÁPIO DEZEMBRO/2024

	SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	21/12/2024	31/12/2024	41/12/2024	51/12/2024	61/12/2024	71/12/2024	81/12/2024	91/12/2024	01/12/2024	11/12/2024	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal	
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + pão de cenoura com manteiga	Café com leite + pão de queijo	Suco integral de uva + sanduiche de pão frito + queijo + tomate + alicafe	Logure de morango + salada de frutas com aveia (banana, mamão, maçã)	Suco de maracujá + Pão de leite com ovo mexido, alicafe, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura						661	661	545	545	
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, Jardiniera de legumes (abobrinha, cenoura, vagem) + maçã	Arroz, Feijoad com cubos de carne bovina, fatia de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + goiaba	Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (mandioca e cenoura), salada azeite + melancia	Macarão parafuso, Frango ao molho desfiado, salada de beterraba + abacaxi						97	97	84	84	
Lanche 13:30H/14:30H	Suco de maracujá + Pão integral com queijo	Logure de morango + salada de frutas com aveia (banana, mamão, maçã)	Café com leite + pão de queijo	Suco de morango + Torta de frango com legumes + laranja	Suco de maracujá + Pão de leite com ovo mexido, alicafe, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura						PTN	33	33	29	29
Jantar 16:30H	Arroz carreteiro (batata, cenoura, carne iscas, ervilha) + salada de repolho com tomate + laranja	Polenia + Frango ao molho + salada de azeite	Macarão com carne moída + Legumes refogados (brócolis e couve-flor) + abacaxi	Purê de batatas + Frango ao molho + salada de cenoura + goiaba	Quiteria + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + melancia						LIP	12	12	16	16
	SEGUNDA 8/12/2024	TERÇA 10/12/2024	QUARTA 11/12/2024	QUINTA 12/12/2024	SEXTA 13/12/2024						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
Desjejum 7:30H/8:00H		Suco de abacaxi natural + pão de cenoura com ovo + maçã	Logure de morango + biscoito doce integral + banana	Suco de morango + Torta de frango com legumes + laranja	Café com leite + bolo de laranja						KCAL	548	548	488	488
Almooço 10:30H/11:00H	CONSELHO DE CLASSE	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassarim) grelhado, salada de azeite + manga	Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, quiteria + salada de beterraba	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + melão	Macarão com molho de carne moída, salada de alicafe com tomate + laranja						CHO	87	87	76	76
Lanche 13:30H/14:30H		Chá com leite + pão de milho com manteiga	Café com leite + bolo de laranja	Logure de morango + biscoito doce integral + banana	Suco de abacaxi natural + pão de milho com ovo + maçã						PTN	24	24	22	22
Jantar 16:30H		Polenta com almondegas ao molho + salada de beterraba + laranja	Macarão com frango + Legumes refogados (chuchu e cenoura) + manga	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de cenoura + melão	Quiteria + Frango ao molho + abobora refogada + melão						LIP	13	13	9	9
	SEGUNDA 16/12/2024	TERÇA 17/12/2024	QUARTA 18/12/2024	QUINTA 19/12/2024	SEXTA 20/12/2024						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + pão integral com queijo e margarina	Chá com leite + biscoito selgado integral + banana	Vitamina de frutas (banana e mamão) + biscoito doce integral								KCAL	483	483	377	377
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassarim) ao molho, salada de alicafe + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, Abobora refogada + melão	ENTREGA DE BOLETIM	ENTREGA DE BOLETIM						CHO	63	63	67	67
Lanche 13:30H/14:30H	Vitamina de frutas (banana e mamão) + biscoito doce integral	Chá com limão, sanduiche de pão frito + queijo + tomate + alicafe	Café com leite + pão integral com queijo e margarina								PTN	21	21	19	19
Jantar 16:30H	Purê de batatas + Carne moída ao molho + salada de repolho + laranja	Risoto de frango (batata, cenoura, frango, milho) + salada de tomate + melão	Polenia, Carne moída ao molho + salada de azeite + maçã								LIP	9	9	10	10

Patricia dos Santos Alves Garcia
Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO N°1781

Ligia Márcia Ribeiro Faria Vicente
Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO N°2321

Camille Consantino de Carvalho
Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO N°1102

Administradora
CRN 8 15489

Administradora
CRN 8 15489

Administradora
CRN 8 15489



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALS – CARDÁPIO DEZEMBRO/2024

APLV



SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H Chá com leite vegetal + pão sem leite + queijo vegano/creme vegetal	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	Suco integral uva, sanduiche de pão fatiado sem leite + queijo vegano + tomate + alicce	logurite vegano + salada de frutas com aveia sem leite (banana, mamão, maçã)	Suco de maracujá + Pão sem leite com ovo mexido, alicce, cenoura ralada + bolo sem leite	661	545
Almooço 10:30H/11:00H Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, Jardineira de legumes (abobrinha, cenoura, vagem) + maçã	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + goiaba	Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (mandioca e cenoura), salada acelga + melancia	Macarrão parafuso, Frango ao molho desfiado, salada de beterraba + abacaxi	97	84
Lanche 13:30H/14:30H Suco maracujá + pão fatiado integral sem leite com requeijão vegano	logurite vegano + salada de frutas com aveia sem leite (banana, mamão, maçã)	Chá com leite vegetal + pão sem leite + queijo vegano/creme vegetal	Suco de morango + Torta de frango com legumes sem leite + laranja	Suco de maracujá + Pão sem leite com ovo mexido, alicce, cenoura ralada + bolo sem leite	33	29
Jantar 15:30H Arroz carretelero (batata, cenoura, carne lscas, ervilha) + salada de repolho com tomate + laranja	Polenta + Frango ao molho + salada de acelga	Macarrão com carne moída + Legumes refogados (brócolis e couve-flor) + abacaxi	Purê de batatas sem leite + Frango ao molho + salada de cenoura + goiaba	Quirera + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + melancia	12	16
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
9/12/2024	10/12/2024	11/12/2024	12/12/2024	13/12/2024	548	488
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural + pão sem leite com ovo + maçã	logurite de morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana	Suco de morango + Torta de frango com legumes sem leite + laranja	Café com leite vegetal + bolo de laranja sem leite	87	76
Almooço 10:30H/11:00H CONSELHO DE CLASSE	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) grelhado, salada de acelga + manga	Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, quirera + salada de beterraba	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + cenoura e milho refogados + melão	Macarrão com molho de carne moída, salada de alicce com tomate + laranja	24	22
Lanche 13:30H/14:30H	Chá com leite vegetal + pão sem leite com creme vegetal	Café com leite vegetal + bolo sem leite	logurite de morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana	Suco de abacaxi natural + pão sem leite com ovo + maçã	13	9
Jantar 15:30H	Polenta com almofardegas ao molho + salada de beterraba + laranja	Macarrão com frango + Legumes refogados (chuchu e cenoura) + manga	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de cenoura + maçã	Quirera + Frango ao molho + abobora refogada + melão	9	9
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
18/12/2024	17/12/2024	18/12/2024	19/12/2024	20/12/2024	483	377
Desjejum 7:30H/8:00H Café com leite vegetal + pão sem leite com queijo vegano/creme vegetal	Chá com leite vegetal + biscoito salgado integral sem leite + banana	Vitaminas de frutas com leite vegetal (banana e mamão) + biscoito doce integral sem leite	ENTREGA DE BOLETIM	ENTREGA DE BOLETIM	63	67
Almooço 10:30H/11:00H Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho, salada de alicce + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + melão			21	19
Lanche 13:30H/14:30H Vitaminas de frutas com leite vegetal (banana e mamão) + biscoito doce integral sem leite	Chá com limão, sanduiche de pão sem leite + queijo vegano + tomate + alicce	Café com leite vegetal + pão sem leite com queijo vegano e creme vegetal			9	9
Jantar 15:30H Purê de batatas sem leite + Carne moída ao molho + salada de repolho + laranja	Risoto de frango (batata, cenoura, frango, milho) + salada de tomate + melão	Polenta, Carne moída ao molho + salada de acelga + maçã			9	10
Observação: somente adicionar Leite vegetal quando descrito no cardápio. Pães, biscoitos, bolos, cereais (aveia) e farinhas sem traços de Leite ESCOLA						
ALUNO						

PM
 Patricia dos Santos Alves Garcia
 Mãe Funcional nº 7893, CBN 8º REGIÃO N°1781

[Assinatura]
 Ligia Mariana de Azevedo Franca Vicente
 Mãe Funcional nº 1146, CBN 8º REGIÃO N°231

[Assinatura]
 Camilo Consolino de Carvalho
 Mãe Funcional nº 7894, CBN 8º REGIÃO N°1102

[Assinatura]
 Educação Infantil e Ensino Fundamental

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE MARINGÁ
 Universidade Estadual de Maringá
 GRUPO RISOLETANDINA

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO DEZEMBRO/2024



DIABETES

	SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
	21/12/2024	31/12/2024	10/12/2024	11/12/2024	12/12/2024	13/12/2024	14/12/2024	15/12/2024	16/12/2024	17/12/2024	18/12/2024	19/12/2024	20/12/2024	21/12/2024		
Almoo 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (abobrinha, cenoura, vagem) + maçã	Café com leite desnatado c/ adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	Arroz integral, Feijoadá com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Sobrecoca ao molho com cenoura + salada de brócolis + goiaba	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída com molho, polenta, salada de cenoura + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + melão	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída com molho, polenta, salada de cenoura + laranja	Macarrão integral com molho de tomate + abacaxi	Macarrão integral com molho de tomate + abacaxi	Arroz integral, Feijão preto, Frango assado (sobrecoca) + creme de milho + melão	Macarrão integral com molho de carne moída, salada de alface com tomate + laranja	Suco de maracujá com adoçante + Pão de leite integral com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo diet	KCAL 661	Kcal 9	KCAL 545	Kcal 9
Lanche 13:30H/14:30H	Suco de maracujá c/ adoçante + pão frito integral com queijo light	Café com leite desnatado c/ adoçante + pão de queijo vegano	Iogurte de morango desnatado diet + salada de frutas com aveia (banana, mamão, maçã)	Café com leite desnatado c/ adoçante + pão de queijo vegano	Suco de morango com adoçante + Torta de frango com legumes + laranja	Suco de morango com adoçante + Torta de frango com legumes + goiaba	Suco de morango com adoçante + Torta de frango com legumes + laranja	Purê de batatas + Frango ao molho + salada de cenoura + goiaba	Purê de batatas + Frango ao molho + salada de cenoura + goiaba	Suco de morango desnatado diet + salada de frutas com aveia (banana, mamão, maçã)	Suco de maracujá com adoçante + Pão de leite integral com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo diet	KCAL 548	Kcal 9	KCAL 488	Kcal 9	
																PTN 12
Jantar 15:30H	Arroz carreiro integral (batata, cenoura, carne seca, ervilha) + salada de repolho com tomate + laranja	Café com leite desnatado c/ adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	Polenta + Frango ao molho + salada de acelga	Macarrão integral com carne moída + Legumes refogados (brócolis e couve-flor) + abacaxi	Suco de morango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana	Suco de morango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana	Suco de morango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana	Purê de batatas + Frango ao molho + salada de cenoura + goiaba	Purê de batatas + Frango ao molho + salada de cenoura + goiaba	Suco de maracujá com adoçante + Pão de leite integral com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo diet	Macarrão integral com molho de carne moída, salada de alface com tomate + laranja	Suco de abacaxi natural com adoçante + bolo diet	KCAL 548	Kcal 9	KCAL 488	Kcal 9
Lanche 13:30H/14:30H	CONSELHO DE CLASSE	Café com leite desnatado c/ adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	Café com leite desnatado c/ adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	Café com leite desnatado c/ adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	Café com leite desnatado c/ adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	Café com leite desnatado c/ adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	Café com leite desnatado c/ adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	Café com leite desnatado c/ adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	Café com leite desnatado c/ adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	Café com leite desnatado c/ adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	Café com leite desnatado c/ adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	KCAL 463	Kcal 9	KCAL 377	Kcal 9	
																PTN 21
Almoo 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (salsam) ao molho, salada de alface + maçã	Café com leite desnatado c/ adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + laranja	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + laranja	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + laranja	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + laranja	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + laranja	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + laranja	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + laranja	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + laranja	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + laranja	KCAL 463	Kcal 9	KCAL 377	Kcal 9	
																PTN 21
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite desnatado c/ adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	Café com leite desnatado c/ adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	Café com leite desnatado c/ adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	Café com leite desnatado c/ adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	Café com leite desnatado c/ adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	Café com leite desnatado c/ adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	Café com leite desnatado c/ adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	Café com leite desnatado c/ adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	Café com leite desnatado c/ adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	Café com leite desnatado c/ adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	Café com leite desnatado c/ adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	KCAL 463	Kcal 9	KCAL 377	Kcal 9	
																PTN 21
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite desnatado c/ adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	Café com leite desnatado c/ adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	Café com leite desnatado c/ adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	Café com leite desnatado c/ adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	Café com leite desnatado c/ adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	Café com leite desnatado c/ adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	Café com leite desnatado c/ adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	Café com leite desnatado c/ adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	Café com leite desnatado c/ adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	Café com leite desnatado c/ adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	Café com leite desnatado c/ adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	KCAL 463	Kcal 9	KCAL 377	Kcal 9	
																PTN 21
Jantar 15:30H	Purê de batatas + Carne moída ao molho + salada de repolho + laranja	Café com leite desnatado c/ adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	Riso de frango integral (batata, cenoura, frango, milho) + salada de tomate + melão	Polenta, Carne moída ao molho + salada de acelga + maçã	Polenta, Carne moída ao molho + salada de acelga + maçã	Polenta, Carne moída ao molho + salada de acelga + maçã	Polenta, Carne moída ao molho + salada de acelga + maçã	Polenta, Carne moída ao molho + salada de acelga + maçã	Polenta, Carne moída ao molho + salada de acelga + maçã	Polenta, Carne moída ao molho + salada de acelga + maçã	Polenta, Carne moída ao molho + salada de acelga + maçã	LIP 9	LIP 9	LIP 10	LIP 9	
																PTN 21

ESCOLA

Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia

ALUNO



 Patricia dos Santos Alves Garcia

 Mãe Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781



 Ligia Marcia Toledo Faria Vicente

 Mãe Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321



 Camille Consantino de Carvalho

 Mãe Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102



 Laboratório Químico Quanta Saúde

 CRN 6 e 6303

 Controle de Qualidade e Responsabilidade



 INSTITUTO LANDIA

 Instituto de Diagnóstico e Referencia Epidemiológicos

 CRN 17349

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO DEZEMBRO/2024



DIABETES

	SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
	21/12/2024	31/12/2024	10/12/2024	11/12/2024	12/12/2024	13/12/2024	14/12/2024	15/12/2024	16/12/2024	17/12/2024	18/12/2024	19/12/2024	20/12/2024	21/12/2024		
Almoo 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (abobrinha, cenoura, vagem) + maçã	Café com leite desnatado c/ adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	Arroz integral, Feijoadá com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Sobrecoca ao molho com cenoura + salada de brócolis + goiaba	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída com molho, polenta, salada de cenoura + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + melão	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída com molho, polenta, salada de cenoura + laranja	Macarrão integral com molho de tomate + abacaxi	Macarrão integral com molho de tomate + abacaxi	Arroz integral, Feijão preto, Frango assado (sobrecoca) + creme de milho + melão	Macarrão integral com molho de carne moída, salada de alface com tomate + laranja	Suco de maracujá com adoçante + Pão de leite integral com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo diet	KCAL 97	Kcal 9	CHO 84	Kcal 9
Jantar 15:30H	Arroz carreteiro integral (batata, cenoura, carne seca, ervilha) + salada de repolho com tomate + laranja	Café com leite desnatado c/ adoçante + pão de queijo vegano	Polenta + Frango ao molho + salada de azeite	Macarrão integral com carne moída + Legumes refogados (brócolis e couve-flor) + abacaxi	Purê de batatas + Frango ao molho + salada de cenoura + goiaba	Quirera + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + melancia	Suco de maracujá com adoçante + Pão de leite integral com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo diet	Suco de maracujá com adoçante + Pão de leite integral com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo diet	Quirera + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + melancia	Suco de maracujá com adoçante + Pão de leite integral com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo diet	Macarrão integral com molho de carne moída, salada de alface com tomate + laranja	Suco de abacaxi natural com adoçante + bolo diet	KCAL 12	Kcal 9	LIP 16	g 9
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de maracujá c/ adoçante + pão frito integral com requeijão light	Café com leite desnatado c/ adoçante + pão de morango desnatado diet + salada de frutas com aveia (banana, mamão, maçã)	Iogurte de morango desnatado diet + salada de frutas com aveia (banana, mamão, maçã)	Café com leite desnatado c/ adoçante + pão de queijo vegano	Suco de morango com adoçante + Torta de frango com legumes + laranja	Suco de morango com adoçante + Torta de frango com legumes + laranja	Suco de morango com adoçante + Torta de frango com legumes + laranja	Suco de morango com adoçante + Torta de frango com legumes + laranja	Suco de morango com adoçante + Torta de frango com legumes + laranja	Suco de morango com adoçante + Torta de frango com legumes + laranja	Suco de morango com adoçante + Torta de frango com legumes + laranja	KCAL 548	Kcal 488	KCAL 488	Kcal 488	
																PTN 24
Almoo 10:30H/11:00H	CONSELHO DE CLASSE	Café com leite desnatado c/ adoçante + pão integral + margarina light	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (saasami) grelhado, salada de azeite + manga	Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, quirera + salada de beterraba	Café com leite desnatado c/ adoçante + bolo diet	Risoletto de carne integral (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de cenoura + maçã	Suco de abacaxi natural com adoçante + bolo diet	Suco de abacaxi natural com adoçante + bolo diet	Suco de abacaxi natural com adoçante + bolo diet	Suco de abacaxi natural com adoçante + bolo diet	Suco de abacaxi natural com adoçante + bolo diet	Suco de abacaxi natural com adoçante + bolo diet	KCAL 87	Kcal 76	CHO 76	g 9
Lanche 13:30H/14:30H	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	LIP 13	g 9	LIP 9	g 9	
																16/12/2024
Jantar 15:30H	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	KCAL 463	Kcal 377	KCAL 377	Kcal 377	
																16/12/2024
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite desnatado c/ adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	Chá com leite desnatado com adoçante+biscoito salgado integral +banana	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + laranja	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + laranja	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + laranja	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + laranja	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + laranja	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + laranja	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + laranja	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + laranja	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + laranja	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + laranja	CHO 63	g 9	CHO 67	g 9
Almoo 10:30H/11:00H	Vitaminas de frutas com leite desnatado com adoçante (banana e mamão) + biscoito doce integral diet	Chá com limão c/ adoçante + sanduíche de pão integral + queijo light + tomate + alface	Café com leite desnatado c/ adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	Café com leite desnatado c/ adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	Café com leite desnatado c/ adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	Café com leite desnatado c/ adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	Café com leite desnatado c/ adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	Café com leite desnatado c/ adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	Café com leite desnatado c/ adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	Café com leite desnatado c/ adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	Café com leite desnatado c/ adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	Café com leite desnatado c/ adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	PTN 21	g 9	PTN 19	g 9
Lanche 13:30H/14:30H	Purê de batatas + Carne moída ao molho + salada de repolho + laranja	Risoletto de frango integral (batata, cenoura, frango, milho) + salada de tomate + melão	Polenta, Carne moída ao molho + salada de azeite + maçã	Polenta, Carne moída ao molho + salada de azeite + maçã	Polenta, Carne moída ao molho + salada de azeite + maçã	Polenta, Carne moída ao molho + salada de azeite + maçã	Polenta, Carne moída ao molho + salada de azeite + maçã	Polenta, Carne moída ao molho + salada de azeite + maçã	Polenta, Carne moída ao molho + salada de azeite + maçã	Polenta, Carne moída ao molho + salada de azeite + maçã	Polenta, Carne moída ao molho + salada de azeite + maçã	LIP 9	g 9	LIP 10	g 9	
																LIP 9
OBSERVAÇÃO: Adoçante Sucralose ou Stevia												ALUNO				



 Patricia dos Santos Alves Garcia

 Mãe Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781



 Ligia Marcia Toledo Faria Vicente

 Mãe Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321



 Camille Consantino de Carvalho

 Mãe Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102



 Colégio Estadual de Curitiba

 Rua Curitiba, 1234 - Curitiba, PR



 Instituto Landia

 Rua Curitiba, 1234 - Curitiba, PR

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAS – CARDÁPIO DEZEMBRO/2024

SEM CORANTE

SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
21/12/2024		31/12/2024		4/12/2024		5/12/2024		6/12/2024			
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + pão de cenoura com manteiga	Café com leite + pão de queijo	Suco integral de uva + sanduíche de pão frito + queijo + tomate + alicace	Suco integral de leite + queijo + alicace	Logure de coco + salada de frutas com aveia (banana, mamão, maçã)	Suco de maracujá + Pão de leite com ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura	Logure de coco + salada de frutas com aveia (banana, mamão, maçã)	Suco de maracujá + Pão de leite com ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura	Suco de maracujá + Pão de leite com ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura	KCAL 661	Kcal 545
Almogo 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango grelhado, jardineira de legumes (abobrinha, cenoura, vagem) + maçã	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa assada com cenoura + salada de brócolis + goiaba	Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes refogados (brócolis e couve-flor) + abacaxi	Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (mandioca e cenoura), salada acelga + melancia	Macarrão parafuso, Frango desfiado, salada de beterraba + abacaxi	Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (mandioca e cenoura), salada acelga + melancia	Macarrão parafuso, Frango desfiado, salada de beterraba + abacaxi	Macarrão parafuso, Frango desfiado, salada de beterraba + abacaxi	CHO 97	CHO 84
Lanche 13:30H/14:30H	Suco de maracujá + Pão integral com requeijão	Logure de coco + salada de frutas com aveia (banana, mamão, maçã)	Café com leite + pão de queijo	Suco de morango + Torta de frango com legumes + laranja	Suco de maracujá + Pão de leite com ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura					PTN 33	PTN 29
Jantar 15:30H	Arroz carreteiro (batata, cenoura, carne iscas, ervilha) + salada de repolho com tomate + laranja	Poleia + Frango refogado + salada de alicage	Macarrão com carne moída sem molho + Legumes refogados (brócolis e couve-flor) + abacaxi	Purê de batatas + Frango grelhado + salada de cenoura + goiaba	Suco de maracujá + Pão de leite com ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura					LIP 12	LIP 16
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	9/12/2024	10/12/2024	11/12/2024	12/12/2024	13/12/2024						
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + maçã	Logure de coco + biscoito doce integral + banana	Logure de coco + biscoito doce integral + banana	Suco de morango + Torta de frango com legumes + laranja	Café com leite + bolo de laranja					KCAL 548	Kcal 488
Almogo 10:30H/1:00H	CONSELHO DE CLASSE	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + manga	Arroz integral, Feijão preto, Carne refogada, quireira + salada de beterraba	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + melão	Macarrão com carne moída sem molho, salada de alicace com tomate + laranja					CHO 87	CHO 76
Lanche 13:30H/14:30H		Chá com leite + pão de milho com manteiga	Café com leite + bolo de laranja	Logure de coco + biscoito doce integral + banana	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + maçã					PTN 24	PTN 22
Jantar 15:30H		Poleia com almôndegas sem molho + salada de beterraba + laranja	Macarrão com frango sem molho + Legumes refogados (chuchu e cenoura) + manga	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de cenoura + maçã	Quireira + Frango grelhado + abobora refogada + melão					LIP 13	LIP 9
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	16/12/2024	17/12/2024	18/12/2024	19/12/2024	20/12/2024						
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + pão integral com queijo e margarina	Chá com leite + biscoito salgado integral + banana	Vitamina de frutas (banana e mamão) + biscoito doce integral							KCAL 463	Kcal 377
Almogo 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) refogado, salada de alicace + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne moída refogada, poleia, salada de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, Abobora refogada + melão							CHO 63	CHO 67
Lanche 13:30H/14:30H	Vitamina de frutas (banana e mamão) + biscoito doce integral	Chá com limão, sanduíche de pão frito + queijo + tomate + alicace	Café com leite + pão integral com queijo e margarina							PTN 21	PTN 19
Jantar 15:30H	Purê de batatas + Carne moída refogada + salada de repolho + laranja	Risoto de frango (batata, cenoura, frango, milho) + salada de tomate + melão	Poleia, Carne moída refogada + salada de acelga + maçã							LIP 9	LIP 10

Observações: Não utilizar molho/extrato de tomate, somente tomate in natura.

ESCOLA

ALUNO



PM

[Handwritten signature]

EE

[Handwritten signature]

[Handwritten signature]

Patrícia dos Santos Alves Garcia

Lígia Marcia Toledo Faria Vicente

Camile Consenso de Carvalho

[Handwritten signature]

YARA ESTABRAM VICENTE
MAGGIANO GOTTALDO
CRN 12340

Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781

Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321

Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102

[Handwritten signature]

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAS – CARDÁPIO DEZEMBRO/2024

SEM GLÚTEN

MOMENTO	SEGUNDA 21/12/2024	TERÇA 31/12/2024	QUARTA 4/12/2024	QUINTA 6/12/2024	SEXTA 6/12/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + pão sem glúten com manteiga	Café com leite + pão de queijo vegano	Suco integral de uva + sanduíche de pão sem glúten + queijo + tomate + alface	logurte de morango + salada de frutas (banana, maçã)	Suco de maracujá + Pão sem glúten com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo sem glúten	661	661	545	545
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, Jandineira de legumes (abobrinha, cenoura, vagem) + maçã	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina, mandioca refogada e cenoura cozida + laranja	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + goiaba	Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (mandioca e cenoura), salada acelga + melancia	Macarrão sem glúten parafuso, Frango ao molho destiçado, salada de beterraba + abacaxi	97	97	84	84
Lanche 13:30H/14:30H	Suco de maracujá + Pão sem glúten com requeijo	logurte de morango + salada de frutas com aveia sem glúten (banana, mamão, maçã)	Café com leite + pão de queijo vegano	Suco de morango + pão sem glúten com frango destiçado ao molho + laranja	Suco de maracujá + Pão sem glúten com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo sem glúten	33	33	29	29
Jantar 15:30H	Arroz carreiro (batata, cenoura, carne iscas, ervilha) + salada de repolho com tomate + laranja	Batata refogada + Frango ao molho + salada de acelga	Macarrão sem glúten com carne moída + Legumes refogados (brócolis e couve flor) + abacaxi	Purê de batatas + Frango ao molho + salada de cenoura + goiaba	Mandioca refogada + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + melancia	12	12	16	16
	SEGUNDA 9/12/2024	TERÇA 10/12/2024	QUARTA 11/12/2024	QUINTA 12/12/2024	SEXTA 13/12/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
Desjejum 7:30H/8:00H		Suco de abacaxi natural + pão sem glúten com ovo + maçã	logurte de morango + biscoito doce integral sem glúten + banana	Suco de morango + pão sem glúten com frango destiçado ao molho + laranja	Café com leite + bolo sem glúten	548	548	488	488
Almooço 10:30H/11:00H	CONSELHO DE CLASSE	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) grelhado, salada de acelga + manga	Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, batata refogada + salada de beterraba	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + cenoura e milho refogados + melão	Macarrão sem glúten com molho de carne moída, salada de alface com tomate + laranja	87	87	76	76
Lanche 13:30H/14:30H		Chá com leite + pão sem glúten com manteiga	Café com leite + bolo sem glúten	logurte de morango + biscoito doce integral sem glúten + banana	Suco de abacaxi natural + pão sem glúten com ovo + maçã	24	24	22	22
Jantar 15:30H		Purê de batata com alhoôndegas ao molho + salada de beterraba + laranja	Macarrão sem glúten com frango + Legumes refogados (chuchu e cenoura) + manga	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de cenoura + maçã	Mandioca refogada + Frango ao molho + abobora refogada + melão	13	13	9	9
	SEGUNDA 16/12/2024	TERÇA 17/12/2024	QUARTA 18/12/2024	QUINTA 19/12/2024	SEXTA 20/12/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
Desjejum 7:30H/8:00H		Café com leite + biscoito integral sem glúten com queijo e margarina	Chá com leite + biscoito salgado integral sem glúten + banana	Vitamina de frutas (banana e mamão) + biscoito doce integral sem glúten		463	463	377	377
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho, salada de alface + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, mandioca refogada, salada de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, Abobora refogada + melão			63	63	67	67
Lanche 13:30H/14:30H	Vitamina de frutas (banana e mamão) + biscoito doce integral sem glúten	Chá com limão, sanduíche de pão frito sem glúten + queijo + tomate + alface	Café com leite + pão integral sem glúten com queijo e margarina	ENTREGA DE BOLETIM	ENTREGA DE BOLETIM	21	21	19	19
Jantar 15:30H	Purê de batatas + Carne moída ao molho + salada de repolho + laranja	Risoto de frango (batata, cenoura, frango, milho) + salada de tomate + melão	Macarrão sem glúten, Carne moída ao molho + salada de acelga + maçã			9	9	10	10

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 (polinho de carne, tortas)

ESCOLA

ALUNO


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

 Ligia Marica Toledo Faria Vicente
 Mãe Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

 Camille Consuêlo de Carvalho
 Mãe Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102



MARISE EDUARDA VIGENTE
 Responsável Docente
 12916 12/85

SEMI OVOS

SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE				
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + pão s/ ovos com manteiga	Café com leite + pão de queijo vegano	Suco integral de uva + sanduíche de pão de leite s/ ovos + queijo + tomate + alicae	logurte de morango + salada de frutas com aveia (banana, mamão, maçã)	Suco de maracujá + Pão de leite s/ ovos com carne desidratada ao molho, alicae, cenoura ralada + bolo sem ovos	KCAL	661	Kcal	KCAL	545	Kcal					
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (abobrinha, cenoura, vagem) + maçã	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, fatia de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + goiaba	Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (mandioca e cenoura), salada acelga + melancia	Macarrão sem ovos, Frango ao molho destilado, salada de beterraba + abacaxi	CHO	97	g	CHO	84	g					
Lanche 13:30H/14:30H	Suco de maracujá + pão fatiado integral s/ ovos com requeijão	logurte de morango + salada de frutas com aveia (banana, mamão, maçã)	Café com leite + pão de queijo vegano	Suco de morango + pão sem ovos com frango destilado ao molho + laranja	Suco de maracujá + Pão de leite s/ ovos com carne desidratada ao molho, alicae, cenoura ralada + bolo sem ovos	PTN	33	g	PTN	29	g					
Jantar 15:30H	Arroz carreteiro (batata, cenoura, carne iscas, ervilha) + salada de repolho com tomate + laranja	Polenta + Frango ao molho + salada de acelga	Macarrão sem ovos com carne moída + Legumes refogados (brócolis e couve-flor) + abacaxi	Purê de batatas + Frango ao molho + salada de cenoura + goiaba	Quirera + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + melancia	LIP	12	g	LIP	16	g					
Desjejum 7:30H/8:00H	SEGUNDA 16/12/2024	TERÇA 17/12/2024	QUARTA 18/12/2024	QUINTA 19/12/2024	SEXTA 20/12/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE								
Almogo 10:30H/11:00H	CONSELHO DE CLASSE	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + manga	Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, quirera + salada de beterraba	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + melão	Macarrão sem ovos com molho de carne moída, salada de alicae com tomate + laranja	CHO	87	g	CHO	76	g					
Lanche 13:30H/14:30H	Chá com leite + pão sem ovos com manteiga	Chá com leite + pão sem ovos com manteiga	Café com leite + bolo sem ovos	logurte de morango + biscoito doce integral sem ovos + banana	Suco de abacaxi natural + pão s/ ovos c/ carne moída ao molho + maçã	PTN	24	g	PTN	22	g					
Jantar 15:30H	SEGUNDA 16/12/2024	TERÇA 17/12/2024	QUARTA 18/12/2024	QUINTA 19/12/2024	SEXTA 20/12/2024	LIP	13	g	LIP	9	g					
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + pão sem ovo com queijo e margarina	Chá com leite + biscoito salgado integral s/ ovos + banana	Vitamina de frutas (banana e mamão) + biscoito salgado integral s/ ovos	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de cenoura + maçã	Quirera + Frango ao molho + abobora refogada + melão	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE								
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alicae + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango grelhado, Abobora refogada + melão	ENTREGA DE BOLETIM		KCAL	463	Kcal	KCAL	377	Kcal					
Lanche 13:30H/14:30H	Vitamina de frutas (banana e mamão) + biscoito doce integral sem ovos	Chá com limão, sanduíche de pão sem ovos + queijo + tomate + alicae	Café com leite + pão sem ovo com queijo e margarina	ENTREGA DE BOLETIM		CHO	83	g	CHO	67	g					
Jantar 15:30H	Purê de batatas + Carne moída ao molho + salada de repolho + laranja	Risoto de frango (batata, cenoura, frango, milho) + salada de tomate + melão	Polenta, Carne moída ao molho + salada de acelga + maçã	ENTREGA DE BOLETIM		PTN	21	g	PTN	19	g					
Observação: Leite, Pães, biscoitos, bolos, cereais(aveia) e farinhas sem traços de ovo											LIP	9	g	LIP	10	g

ESCOLA

ALUNO

Patricia 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

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

Associação Cultural e Esportiva RisoTolândia
Rua... nº 4333
Cidade de RisoTolândia - SP

MARINA VICENTE VICENTE
NUNCIADA VICENTE
CNPJ nº 2240

TEA - SELETIVIDADE ALIMENTAR

	SEGUNDA 21/12/2024	TERÇA 31/12/2024	QUARTA 41/12/2024	QUINTA 6/12/2024	SEXTA 6/12/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H						KCAL	KCAL
						Kcal	545 Kcal
Almoco 10:30H/11:00H						CHO	CHO
						g	84 g
						PTN	PTN
						g	29 g
Lanche 13:30H/14:30H	Suco de maracujá + Pão frito com queijão	Iogurte de morango + biscoito doce integral	Vitamina de banana + pão de queijo	Suco de morango + Pão com frango desfiado + laranja	Suco de maracujá + Pão de leite com ovo mexido + bolo de canoana sem cobertura	PTN	PTN
						g	9 g
Jantar 15:30H	Arroz, Feijão carreta + Carne iscas + laranja	Arroz, Feijão preto + Frango ao molho	Macarrão com carne moída + abacaxi	Purê de batatas + Frango ao molho + goiaba	Arroz + Carne moída ao molho + melancia	LIP	LIP
						g	9 g
Desjejum 7:30H/8:00H						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
						KCAL	KCAL
						Kcal	488 Kcal
Almoco 10:30H/11:00H						CHO	CHO
						g	76 g
						PTN	PTN
						g	22 g
Lanche 13:30H/14:30H						LIP	LIP
						g	9 g
Jantar 15:30H						LIP	LIP
						g	9 g
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
						KCAL	KCAL
						Kcal	377 Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H						CHO	CHO
						g	67 g
Almoco 10:30H/11:00H						PTN	PTN
						g	19 g
Lanche 13:30H/14:30H	Vitamina de frutas (banana e mamão) + biscoito doce integral	Suco de laranja + pão com queijo	Suco de uva integral + pão com queijo e margarina			LIP	LIP
						g	9 g
Jantar 15:30H	Purê de batatas + Carne moída ao molho + laranja	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho + maio	Arroz, feijão carreta, Carne moída ao molho + maçã			LIP	LIP
						g	10 g
						g	9 g

Observações: Período da tarde - Lanche: Sucos, vitamina de frutas, iogurte, biscoitos, bolos, pão, pão de queijo. Jantar: Macarrão ou purê de batatas ou arroz + feijão + carne ou frango ou ovo + Sem legumes e verduras + frutas (incentivar).

ESCOLA	ALUNO
ROSCICLAIR DA SILVA	OLIVER MIGUEL AUZIER DA SILVA

Patricia dos Santos Alves Garcia
Matr. Funcional nº 7893 CRN 8ª REGIÃO
Nº1781

Ligia Mircia Toledo Faria Vicente
Matr. Funcional nº 11146 CRN 8ª REGIÃO
Nº2321

Camille Consolino de Carvalho
Matr. Funcional nº 7894 CRN 8ª REGIÃO
Nº1102

MARINA CALHEIROS VIEIRA
Mestre de Cozinha
CNPJ nº 15.830.753/0001-01

MARINA CALHEIROS VIEIRA
Mestre de Cozinha
CNPJ nº 15.830.753/0001-01