

		SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		SABADO		DOMINGO	
		17/7/2024		21/7/2024		31/7/2024		4/7/2024		5/7/2024		12/7/2024		13/7/2024	
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite com cacau (70%) + pão fatiado sem ovo com manteiga	Suco de morango + pão sem ovo com frango desfiado ao molho + maçã	Café com leite + pão de queijo vegano	Leite com morango + Bolo sem ovo + ponkan	Suco integral lva, sanduiche de pão fatiado sem ovo + queijo + tomate+ alicafe	Suco integral lva, sanduiche de pão fatiado sem ovo + queijo + tomate+ alicafe	Suco integral lva, sanduiche de pão fatiado sem ovo + queijo + tomate+ alicafe	Suco integral lva, sanduiche de pão fatiado sem ovo + queijo + tomate+ alicafe	Suco integral lva, sanduiche de pão fatiado sem ovo + queijo + tomate+ alicafe	Suco integral lva, sanduiche de pão fatiado sem ovo + queijo + tomate+ alicafe	Suco integral lva, sanduiche de pão fatiado sem ovo + queijo + tomate+ alicafe	Suco integral lva, sanduiche de pão fatiado sem ovo + queijo + tomate+ alicafe	Suco integral lva, sanduiche de pão fatiado sem ovo + queijo + tomate+ alicafe	Suco integral lva, sanduiche de pão fatiado sem ovo + queijo + tomate+ alicafe	Suco integral lva, sanduiche de pão fatiado sem ovo + queijo + tomate+ alicafe
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, quirola, salada debrarraba +ponkan	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, Jardineira de legumes (batata salsa, couve-fior e brócolis) + laranja	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + mamão	Arroz colorido, Feijão carioca Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicafe	Arroz, Feijão preto, Frango assado (sobrecoxa) creme de milho + melão	Arroz, Feijão preto, Frango assado (sobrecoxa) creme de milho + melão	Arroz, Feijão preto, Frango assado (sobrecoxa) creme de milho + melão	Arroz, Feijão preto, Frango assado (sobrecoxa) creme de milho + melão	Arroz, Feijão preto, Frango assado (sobrecoxa) creme de milho + melão	Arroz, Feijão preto, Frango assado (sobrecoxa) creme de milho + melão	Arroz, Feijão preto, Frango assado (sobrecoxa) creme de milho + melão	Arroz, Feijão preto, Frango assado (sobrecoxa) creme de milho + melão	Arroz, Feijão preto, Frango assado (sobrecoxa) creme de milho + melão	Arroz, Feijão preto, Frango assado (sobrecoxa) creme de milho + melão	Arroz, Feijão preto, Frango assado (sobrecoxa) creme de milho + melão
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de morango + pão sem ovo com frango desfiado ao molho + laranja	Canjica+ponkan	Leite com banana + Bolo sem ovo + ponkan	Café com leite + pão de queijo vegano	Suco integral lva, sanduiche de pão fatiado sem ovo + queijo + tomate+ alicafe	Suco integral lva, sanduiche de pão fatiado sem ovo + queijo + tomate+ alicafe	Suco integral lva, sanduiche de pão fatiado sem ovo + queijo + tomate+ alicafe	Suco integral lva, sanduiche de pão fatiado sem ovo + queijo + tomate+ alicafe	Suco integral lva, sanduiche de pão fatiado sem ovo + queijo + tomate+ alicafe	Suco integral lva, sanduiche de pão fatiado sem ovo + queijo + tomate+ alicafe	Suco integral lva, sanduiche de pão fatiado sem ovo + queijo + tomate+ alicafe	Suco integral lva, sanduiche de pão fatiado sem ovo + queijo + tomate+ alicafe	Suco integral lva, sanduiche de pão fatiado sem ovo + queijo + tomate+ alicafe	Suco integral lva, sanduiche de pão fatiado sem ovo + queijo + tomate+ alicafe	Suco integral lva, sanduiche de pão fatiado sem ovo + queijo + tomate+ alicafe
Almoco II	Risoto de frango (batata, cenoura, frango, milho) + rúcula + salada de repolho + maçã	Macarrão sem ovo com carne moída + Legumes refogados (abobora com chuchu) + melancia	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Polenta, Carne moída ao molho + salada de acorda + melão	Arroz carreiteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de tomate + ponkan	Arroz carreiteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de tomate + ponkan	Arroz carreiteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de tomate + ponkan	Arroz carreiteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de tomate + ponkan	Arroz carreiteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de tomate + ponkan	Arroz carreiteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de tomate + ponkan	Arroz carreiteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de tomate + ponkan	Arroz carreiteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de tomate + ponkan	Arroz carreiteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de tomate + ponkan	Arroz carreiteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de tomate + ponkan	Arroz carreiteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de tomate + ponkan
Desjejum 7:30H/8:00H															
Almoco 10:30H/11:00H	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
Lanche 14:00H/14:30H															
Almoco II															
Desjejum 7:30H/8:00H															
Almoco 10:30H/11:00H															
Lanche 14:00H/14:30H															
Almoco II															

Patricia dos Santos Alves Garcia
 Ligia Marcia Toledo Faria Viçente
 Camille Consentino de Carvalho
 Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 781
 Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321
 Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 102

Endereço: Rua...
 Avenida...
 CEP: 81304-100
 Telefone: (41) 3333-3333

ESCOLA: Observação: Leite, Biscoitos, Bolos, cereais, arroz e farinhas sem glúten de ovo ALUNO

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALIS – CARDÁPIO JULHO/2024

		SEGUNDA 22/7/2024	TERÇA 23/7/2024	QUARTA 24/7/2024	QUINTA 26/7/2024	SEXTA 28/7/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL (Média)	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL (Média)
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + biscoito salgado/ Integral sem ovo + laranja	Café com leite + pão sem ovo + queijão/margarina	Suco Integral de maçã+ bolo sem ovo + maçã	Iogurte de morango + Salada de frutas (mamão, melão e uva) com aveia sem ovo	Iogurte de morango + Salada de frutas (mamão, melão e uva) com aveia sem ovo	Suco de maracujá + Pão sem ovo com carne moída ao molho, alicace, cenoura ralada + bolo chocolate sem ovo	NCL	KCAL
							125	228
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, frango grelhado + Abóbora refogada + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, quibe assado sem ovo + salada repolho + ponkan	Arroz/ Feijão preto, Frango ao molho com legumes (brócolis+cenoura), salada de pepino com tomate + melancia	Arroz, Feijão carioca + Carne cubos/liscas ao molho com mandioca+ salada de alicace+ maçã	Macarrão parafuso sem ovo, Frango ao molho desfiado, salada de beterraba + banana	Sopa de feijão (batata, mandioquinha, carne, cenoura) + couve + maçã	CHO	NCL
							119	619
Lanche 14:00H/14:30H	Suco Integral de maçã+ bolo sem ovo + maçã	Iogurte de morango + Salada de frutas (mamão, melão e uva) com aveia sem ovo	Café com leite + pão sem ovo + queijão/margarina	Vitamina de banana+ morango + biscoito doce Integral sem ovo	Suco de maracujá + Pão sem ovo com carne moída ao molho, alicace, cenoura ralada + bolo chocolate sem ovo		PHI	KCAL
							59	30
Almoço II	Polenta com almondegas sem ovo ao molho + salada de beterraba + ponkan	Purê de batatas + frango ao molho + salada de cenoura	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de alicace + banana	Quirera + Frango ao molho + abóbora refogada + melão			LP	KCAL
							19	14
		SEGUNDA 29/7/2024	TERÇA 30/7/2024	QUARTA 31/7/2024	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL (Média)	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL (Média)
Desjejum 7:30H/8:00H		Suco de maracujá + pão sem ovo com requeijão	Vitamina de banana + morango + biscoito doce Integral sem ovo				NCL	KCAL
							72	64
Almoço 10:30H/11:00H	FERIADO	Arroz, Feijão preto, Barrado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado, salada de acedga+ melão				CHO	KCAL
							110	91
Lanche 14:00H/14:30H		Café com leite + bolo sem ovo	Leite com cacau (70%) + pão frito sem ovo com manteiga				PHI	KCAL
							44	30
Almoço II		Sopa de frango + mandioca+ beterraba+ abobrinha	Quirera + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + banana				LP	KCAL
							19	18

Observação: Leite, Pães, biscoitos, bolos, cereais, aveia e frutas sem ingredientes de ovo

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia
 Mãe Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781
 Lígia Marcia Toledo Faria Vicente
 Mãe Funcional nº 11146 CN CN 8º REGIÃO Nº 2321
 Camile Consolino de Carvalho
 Mãe Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102

Edson Carlos Costa Saldade
 CRN 8º 919
 Coordenador Operacional
 Amanda Garcia
 CRN 8º 11301
 Maricristina Saldade Operacional

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALS – CARDÁPIO JULHO/2024

SEMI LACTOSE

		SEGUNDA 1/7/2024	TERÇA 2/7/2024	QUARTA 3/7/2024	QUINTA 4/7/2024	SEXTA 5/7/2024	MÉDIA SEMANA, QUANTO MATERIAIS, UNIDADES				
Desjejum 7:30H/8:00H	Lite sem lactose com cacau (100%) + pão fritoado sem lactose com manteiga sem lactose	Suco de morango + torta frango com legumes sem lactose + maçã	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Lite sem lactose com morango + Bolo cenoura sem lactose + ponkan	Suco integral uva, sanduiche de pão fritoado sem lactose + queijo sem lactose + tomate+ alicace	Suco integral uva, sanduiche de pão fritoado sem lactose + queijo sem lactose + tomate+ alicace	KCAL	747	KCAL	504	KCAL
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, quireira, salada beferada +ponkan	Arroz, Feijão catroca, Frango ao molho, Jardineira de legumes (batata salada, couve-flor e brocolis) + laranja	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + mamão	Arroz colorido, Feijão catroca Peixe ao molho, Pão do molho de peixe, salada de alicace	Arroz, Feijão preto, Frango assado (sobrecoxa)+ cenoura e milho refogados + melão		CHD	100	CHD	00	0
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de morango + torta de frango com legumes sem lactose + laranja	Canjica com leite sem lactose + ponkan	Lite sem lactose com banana+ Bolo cenoura sem lactose + ponkan	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Suco integral uva, sanduiche de pão fritoado sem lactose + queijo sem lactose + tomate+ alicace		PTN	37	PTN	23	0
Almoco II	Risolo de frango (batata, cenoura, frango, milho)+ salada de repolho + maçã	Macarrão com carne moída + Legumes refogados (abobora com chuchu) + melancia	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Polenta, Carne moída ao molho + salada de alicaca + melão	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne lscas, ervilha) + salada de tomate + ponkan		UP	20	UP	11	0
		SEGUNDA 8/7/2024	TERÇA 9/7/2024	QUARTA 10/7/2024	QUINTA 11/7/2024	SEXTA 12/7/2024	MÉDIA SEMANA, QUANTO MATERIAIS, UNIDADES				
Desjejum 7:30H/8:00H							KCAL	541	KCAL	541	KCAL
Almoco 10:30H/1:00H	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO		CHD	0	CHD	0	0
Lanche 14:00H/14:30H							PTN	0	PTN	0	0
Almoco II							UP	0	UP	0	0
		SEGUNDA 15/7/2024	TERÇA 16/7/2024	QUARTA 17/7/2024	QUINTA 18/7/2024	SEXTA 19/7/2024	MÉDIA SEMANA, QUANTO MATERIAIS, UNIDADES				
Desjejum 7:30H/8:00H							KCAL	541	KCAL	541	KCAL
Almoco 10:30H/1:00H	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO		CHD	0	CHD	0	0
Lanche 14:00H/14:30H							PTN	0	PTN	0	0
Almoco II							UP	0	UP	0	0

ESCOLA

Observação: Leite, Margarina, Bolo, Cenoura, Azeitão e Fritas sem lipo de lactose

Aluno

Partição dos Santos Alves Garcia
Mdi Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO N° 781

Ligia Madua Toledo Fran Vicente
Mdi Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO N° 2321

Camile Concomino de Carvalho
Mdi Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO N° 1

Keliana Correa Costa Siqueira
CRN 8º 693
Coordenadora Operacional

Anaís Guibó
CRN 8 1120
Nutricionista Cardápio Operacional



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALS – CARDÁPIO JUNHO/2024



SEGUNDA 22/7/2024		TERÇA 23/7/2024		QUARTA 24/7/2024		QUINTA 25/7/2024		SEXTA 26/7/2024		
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite sem lactose + biscoito saibador/Integral sem lactose + laranja	Café com leite sem lactose + pão sem lactose +queijo sem lactose/margarina sem lactose	Suco Integral de maçã+ bolo de tubá sem lactose + maçã	Logurite de morango sem lactose + Salada de frutas (mamão, melão e uva) com aveia sem leite	Suco de maracujá + Pão sem lactose com carne moída a molho, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem lactose	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos + Abóbora refogada + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, quibe assado + salada rpolho + ponkan	Arroz/ Feijão preto, Frango ao molho com legumes (brocolis+cenoura), salada de pepino com tomate + melancia	Arroz , Feijão carioca + Carne cubos/secas ao molho com mandioca + salada de alface+ maçã	Macarrão parafuso, Frango ao molho desfiado, salada de beterraba + banana
Almoço 10:30H/14:30H	Suco Integral de maçã+ bolo de tubá sem lactose + maçã	Logurite de morango sem lactose + Salada de frutas (mamão, melão e uva) com aveia sem leite	Café com leite sem lactose + pão sem lactose +queijo sem lactose/margarina sem lactose	Arroz, Feijão preto, Barrado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Suco de maracujá + Pão sem lactose com carne moída a molho, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem lactose	Almoço II	Potencia com almondegas ao molho + salada de beterraba + ponkan	Purê de batatas sem leite + frango ao molho + salada de cenoura	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de alface + banana	Sopa de feijão (batata, mandioquinha, carne, cenoura) + couve + maçã
SEGUNDA 29/7/2024										
TERÇA 30/7/2024										
QUARTA 31/7/2024										
QUINTA										
SEXTA										
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de maracujá + pão sem lactose com requieijo sem lactose		Vitamina de banana+ morango com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose		VITAMINA VITACOR NUTRICOVAL VITACOR		VITAMINA VITACOR NUTRICOVAL VITACOR			
Almoço 10:30H/14:00H	Arroz, Feijão preto, Barrado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja		Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelega+ melão		CEN		CEN			
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite sem lactose + bolo de laranja sem lactose		Leite sem lactose com cacau (100%) + pão frito sem lactose com manteiga sem lactose		CEN		CEN			
Almoço II	Sopa de frango + mandioca+ beterraba+ abobrinha		Quirera + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + banana		CEN		CEN			

Observação: Leite, Pães, Biscoitos, Bolos, cereais(aveia) e Farinhas sem lúpulos de lactose

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

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

Labimem Central Oeste Sudeste
CEN 8 030
Comunicação Operacional

Assimiladora
CEN 3 1101
Núcleo Operacional

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO JULHO/2024

SEM GLÚTEN

Dia/Tipo de refeição	Data	Descrição	MÉDIA SEMANA, VALOR NUTRICIONAL, POR PORÇÃO	
			KCAL	KCAL
SEGUNDA 22/7/2024	22/7/2024	Cafê com leite + biscoito salgado/ Integral sem glúten + laranja	KCAL	785
			KCAL	619
Almoço 10:30H/1:00H	22/7/2024	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos + Abóbora refogada + laranja	CHO	119
			CHO	96
Lanche 14:00H/14:30H	22/7/2024	Suco Integral de maçã+ bolo sem glúten + maçã	PTH	39
			PTH	30
Almoço II	22/7/2024	Macarrão sem glúten com carne moída ao molho + salada de beterraba +ponkan	LP	19
			LP	14
Desjejum 7:30H/8:00H	22/7/2024	Cafê com leite + pão sem glúten +queijo/margarina	KCAL	782
			KCAL	641
Almoço 10:30H/1:00H	22/7/2024	Arroz, Feijão preto, Barrado, alpim refogado + banana da terra assada + salada tomate e cebola + laranja	CHO	110
			CHO	91
Lanche 14:00H/14:30H	22/7/2024	Sopa de frango + mandioca+ beterraba+ abobrinha	PTH	44
			PTH	30
Almoço II	22/7/2024	Purê de batata + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + banana	LP	19
			LP	18
TERÇA 30/7/2024 Suco de maracujá + pão fritoado sem glúten com requeijão Arroz, Feijão preto, Barrado, alpim refogado + banana da terra assada + salada tomate e cebola + laranja Café com leite + bolo sem glúten Sopa de frango + mandioca+ beterraba+ abobrinha			QUARTA 31/7/2024 Vitamina de banana+ morango + biscoito doce Integral sem glúten Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de alface+ melão Leite com cacau (70%) + pão fritoado sem glúten com manteiga	
QUINTA 28/7/2024 Iogurte de morango + Salada de frutas (mamão, melão e uva) com aveia sem glúten Arroz, Feijão carioca+Carne cubos/secas ao molho com mandioca+ salada de alface+ maçã Vitamina de banana+ morango + biscoito doce Integral sem glúten Macarrão sem glúten + Frango ao molho + abóbora refogada + melão			SEXTA 28/7/2024 Suco de maracujá + Pão sem glúten com carne moída ao molho, alface,cenoura ralada + bolo chocolate sem glúten Macarrão parafuso sem glúten, Frango ao molho desfiado, salada de beterraba + banana Sopa de feijão (batata, macarrão parafuso sem glúten, carne) + maçã	

Observação: Os utensílios para preparação e armazenamento da merenda deverão ser individualizados, inclusive a esponja para higienização.

Observação: Leite, Pães,biscoitos, bolos,cremal(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
 Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
 Camille Consentino de Carvalho
 Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1 781
 Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321
 Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1 102

Lidiane Garcia Costa Siqueira
 CRN 8 6303
 Coordenadora Operacional

Amanda Galvão
 CRN 8 11301
 Nutricionista Coordenadora Operacional

DIABETES
CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALIS – CARDÁPIO JULHO/2024

	SEGUNDA 17/7/2024		TERÇA 21/7/2024		QUARTA 31/7/2024		QUINTA 4/7/2024		SEXTA 5/7/2024													
	Almoco I	Almoco II	Almoco I	Almoco II	Almoco I	Almoco II	Almoco I	Almoco II	Almoco I	Almoco II												
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite desnatado com cacau (70%) e adoçante + pão fatiado integral com margarina light		Suco de morango com adoçante + torta frango com legumes + maçã		Café com leite desnatado com adoçante + queijo vegano		Leite desnatado com morango com adoçante + Bolo diet + ponkan		Suco integral lva, sanduíche de pão fatiado integral + queijo light + tomate+ alicace													
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, quiteria, salada baterraba + ponkan		Arroz integral, Feijão caroca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salsa, couve-flor e brócolis) + laranja		Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + mamão		Arroz colorido, Feijão caroca Peixe ao molho, Prão do molho de peixe, salada de alicace		Arroz integral, Feijão preto, Frango assado (sobrecoxa) creme de milho + melão													
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de morango com adoçante + torta de frango com legumes + laranja		Canjica com leite desnatado com adoçante + ponkan		Leite desnatado com banana com adoçante + Bolo diet + ponkan		Café com leite desnatado com adoçante + pão de queijo vegano		Suco integral lva, sanduíche de pão fatiado integral + queijo light + tomate+ alicace													
Almoco II	Risoto integral de frango (batata, cenoura, frango, milho) + ricola + salada de repolho + maçã		Macarrão integral com carne moída + Legumes refogados (abobora com chuchu) + melancia		Canja (Arroz integral, frango, abobrinha, cenoura, batata)		Polenta, Carne moída ao molho + salada de aceitga + melão		Arroz carreiro integral (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de tomate + ponkan													
<p>SEGUNDA 8/7/2024 TERÇA 9/7/2024 QUARTA 10/7/2024 QUINTA 11/7/2024 SEXTA 12/7/2024</p>																						
Desjejum 7:30H/8:00H	RECESSO		RECESSO		RECESSO		RECESSO		RECESSO													
Almoco 10:30H/11:00H	RECESSO		RECESSO		RECESSO		RECESSO		RECESSO													
Lanche 14:00H/14:30H	RECESSO		RECESSO		RECESSO		RECESSO		RECESSO													
Almoco II	RECESSO		RECESSO		RECESSO		RECESSO		RECESSO													
<p>SEGUNDA 15/7/2024 TERÇA 16/7/2024 QUARTA 17/7/2024 QUINTA 18/7/2024 SEXTA 19/7/2024</p>																						
Desjejum 7:30H/8:00H	Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia																					
Almoco 10:30H/11:00H	ESCOLA																					
Lanche 14:00H/14:30H	ALUNO																					
Almoco II	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ</th> <th colspan="2">MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL PAI</th> </tr> <tr> <th>KCAL</th> <th>KCAL</th> <th>KCAL</th> <th>KCAL</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>LP</td> <td>9</td> <td>LP</td> <td>9</td> </tr> </tbody> </table>										MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL PAI		KCAL	KCAL	KCAL	KCAL	LP	9	LP	9
MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL PAI																				
KCAL	KCAL	KCAL	KCAL																			
LP	9	LP	9																			

Patricia dos Santos Alves Garcia Ligia Marcia Toledo Faria Vicente Camille Consentino de Carvalho
 Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781 Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321 Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Admissão de Carinho Admissão de Carinho Admissão de Carinho
 CRN 8 6705 CRN 8 11301 CRN 8 11301

DIABETES

Dia/Tipo	SEGUNDA 22/7/2024		TERÇA 23/7/2024		QUARTA 24/7/2024		QUINTA 25/7/2024		SEXTA 26/7/2024	
	Almoco	Lanche	Almoco	Lanche	Almoco	Lanche	Almoco	Lanche	Almoco	Lanche
Desjejum 7:30H/6:00H	Chá com leite desnatado com adoçante + biscoito salgado/ Integral + laranja		Café com leite desnatado com adoçante + pão Integral + queijo light/margarina light		Suco Integral de maçã + bolo diet + maçã		logure de morango desnatado diet + Salada de frutas (maçã, melão e uva) com sveda		Suco de maracujá com adoçante + Pão Integral com carne moída a molho, alicace, cenoura ralada + bolo de chocolate diet	
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz Integral, Feijão preto, Ovos mexidos + Abóbora refogada + laranja		Arroz colorido, Feijão carioca, quibe assado + salada repolho + portkan		Arroz Integral, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (brócolis+cenoura), salada de pepino com tomate + melancia		Arroz Integral, Feijão carioca + Carne cutosfiscas ao molho com mandioca+ salada de alicace+ maçã		Macarrão parafuso Integral, Frango ao molho desfiado, salada de beterraba + banana	
Lanche 14:00H/14:30H	Suco Integral de maçã + bolo diet + maçã		logure de morango desnatado diet + Salada de frutas (maçã, melão e uva) com sveda		Café com leite desnatado com adoçante + pão Integral + queijo light/margarina light		Vitamina de banana + morango com leite desnatado com adoçante + biscoito doce Integral diet		Suco de maracujá com adoçante + Pão Integral com carne moída ao molho, alicace, cenoura ralada + bolo chocolate diet	
Almoco II	Polenta com almondegas ao molho + salada de beterraba + portkan		Purê de batatas + Frango ao molho + salada de cenoura		Risoto Integral de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de alicace + banana		Quirera + Frango ao molho + abóbora refogada + melão		Sopa de feijão (batata, mandioquinha, carne, cenoura) + couve + maçã	
SEGUNDA 29/7/2024										
TERÇA 30/7/2024										
QUARTA 31/7/2024										
QUINTA										
SEXTA										
Desjejum 7:30H/6:00H		Suco de maracujá com adoçante + pão fatiado Integral com requeijão light		Vitamina de banana+ morango com leite desnatado com adoçante + biscoito doce Integral diet						
Almoco 10:30H/11:00H	FERIADO		Arroz Integral, Feijão preto, Barrado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja		Arroz Integral, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de alicace+ melão					
Lanche 14:00H/14:30H		Café com leite desnatado com adoçante + bolo de laranja diet		Leite desnatado com cacau (70%) com adoçante + pão fatiado Integral com margarina light						
Almoco II		Sopa de frango + mandioca+ beterraba+ abobrinha		Quirera + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + banana						
Observação: Adoçante: Sucralose ou Stevia										
ESCOLA										
ALUNO										

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

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

Camilie Consolino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN nº REGIÃO Nº1102

Lidiane Costa Costa 380828
CRN 8 6805
Coordenadora Operacional

Amanda Góes
CRN 8 11581
Nutricionista Especialista Operacional

APLV
CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALS – CARDÁPIO JULHO/2024



	SEGUNDA 17/7/2024		TERÇA 27/7/2024		QUARTA 31/7/2024		QUINTA 4/7/2024		SEXTA 5/7/2024	
	MEIA-SERVAÇÃO NUTRICIONAL, MANTA	MEIA-SERVAÇÃO NUTRICIONAL, MANTA	MEIA-SERVAÇÃO NUTRICIONAL, MANTA	MEIA-SERVAÇÃO NUTRICIONAL, MANTA	MEIA-SERVAÇÃO NUTRICIONAL, MANTA	MEIA-SERVAÇÃO NUTRICIONAL, MANTA	MEIA-SERVAÇÃO NUTRICIONAL, MANTA	MEIA-SERVAÇÃO NUTRICIONAL, MANTA	MEIA-SERVAÇÃO NUTRICIONAL, MANTA	MEIA-SERVAÇÃO NUTRICIONAL, MANTA
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite vegetal com cacau (100%) + pão fatiado sem leite com creme vegetal	Suco de morango + torta frango com legumes sem leite + maçã	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	Leite vegetal com morango + Bolo sem leite + ponkan	Suco integral laranja, sanduiche de pão fatiado sem leite + queijo vegetal + tomate+ alface					
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, quinoa, salada baterraba +ponkan	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, Jardineira de legumes (batata salsa, couve-flor e brócolis) + laranja	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + mamão	Arroz colorido, Feijão carioca Peixe ao molho, Pão do milho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão preto, Frango assado (sobrecoxa) cenoura e milho refoogados + melão					
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de morango + torta de frango com legumes sem leite + laranja	Canjica com leite vegetal + ponkan	Leite vegetal com banana+ Bolo sem leite + ponkan	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	Suco integral laranja, sanduiche de pão fatiado sem leite + queijo vegetal + tomate+ alface					
Almoco II	Risoto de frango (batata, cenoura, frango, milho) + salada de repolho + maçã	Macarão com carne moída + Legumes refoogados (abobora com chuchu) + melancia	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Potenta, Carne moída ao molho + salada de azeitona + melão	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne seca, ervilha) + salada de tomate + ponkan					
<p>SEGUNDA 8/7/2024 TERÇA 9/7/2024 QUARTA 10/7/2024 QUINTA 11/7/2024 SEXTA 12/7/2024</p>										
Desjejum 7:30H/8:00H										
Almoco 10:30H/1:00H	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO					
Lanche 14:00H/14:30H										
Almoco II										
<p>SEGUNDA 19/7/2024 TERÇA 18/7/2024 QUARTA 17/7/2024 QUINTA 16/7/2024 SEXTA 19/7/2024</p>										
Desjejum 7:30H/8:00H										
Almoco 10:30H/1:00H	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO					
Lanche 14:00H/14:30H										
Almoco II										

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

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

Lidiane Correa Costa Siqueira
CRN 8 2093
Coordenadora Operacional

Amanda Galvão
CRN 8 11291
Secretaria Gestora Operacional



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO JULHO/2024



APLV

SEGUNDA 22/7/2024		TERÇA 23/7/2024		QUARTA 24/7/2024		QUINTA 25/7/2024		SEXTA 26/7/2024		
MÉDIA SEMANA VALOR REFERENCIAL JAMM		MÉDIA SEMANA VALOR REFERENCIAL JAMM		MÉDIA SEMANA VALOR REFERENCIAL JAMM		MÉDIA SEMANA VALOR REFERENCIAL JAMM		MÉDIA SEMANA VALOR REFERENCIAL JAMM		
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite vegetal + biscoito salgado/Integral sem leite + laranja	Café com leite vegetal + pão sem leite + queijo vegetal+creme vegetal	Suco Integral de maçã+ bolo sem leite + maçã	Leite vegetal com cacau (100%) + pão fatiado sem leite com creme vegetal	Quirera + Frango ao molho + abóbora refogada + melão	Suco de maracujá + Pão sem leite com carne moída a molho, açafrão, cenoura ralada + bolo chocolate sem leite	KCAL 786	KCAL 619	KCAL	KCAL
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos + Abóbora refogada + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, quibe assado + salada repolho + pontkan	Arroz/ Feijão preto, Frango ao molho com legumes (brócolis+cenoura), salada de pepino com tomate + melancia	Arroz, Feijão carioca + Carne cubos/iscas ao molho com mandioca+ salada de açafrão+ maçã	Macarrão parafuso, Frango ao molho destinado, salada de beterraba + banana	KCAL 119	KCAL 96	KCAL	KCAL	
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de maçã+ bolo sem leite + maçã	Yogurte vegano de morango + Salada de frutas (mamão, melão e uva) com aveia sem leite	Café com leite vegetal + pão sem leite + queijo vegetal+creme vegetal	Vitaminas de banana + morango com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	Suco de maracujá + Pão sem leite com carne moída a molho, açafrão, cenoura ralada + bolo chocolate sem leite	KCAL 39	KCAL 30	KCAL	KCAL	
Almogo II	Polenta com almondegas ao molho + salada de beterraba + pontkan	Purê de batatas sem leite + frango ao molho + salada de cenoura	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de açafrão + banana	Quirera + Frango ao molho + abóbora refogada + melão	Sopa de feijão (batata, mandioquinha, carne, cenoura) + couve + maçã	KCAL 19	KCAL 14	KCAL	KCAL	
SEGUNDA 29/7/2024		TERÇA 30/7/2024		QUARTA 31/7/2024		QUINTA		SEXTA		
Desjejum 7:30H/8:00H		Suco de maracujá + pão fatiado integral sem leite com requeijão vegano	Vitamina de banana+ morango com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite			KCAL 782	KCAL 641	KCAL	KCAL	
Almogo 10:30H/11:00H	FERRADO	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) grelhado, salada de açafrão+ melão			KCAL 119	KCAL 91	KCAL	KCAL	
Lanche 14:00H/14:30H		Café com leite vegetal + bolo sem leite	Leite vegetal com cacau (100%) + pão fatiado sem leite com creme vegetal			KCAL 44	KCAL 30	KCAL	KCAL	
Almogo II		Sopa de frango + mandioca+ beterraba+ abobrinha	Quirera + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + banana			KCAL 19	KCAL 18	KCAL	KCAL	

Observação: somente adicionar leite vegetal quando descrito no cardápio. Pães, biscoitos, bolos, cereais/ aveia e farinhas sem troços de leite

ESCOLA

ALUNO

DM

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

Ligia Marcia Toledo Franca Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
Nº 2321

DE

Camille Consantino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO
Nº 1102

BCCS

Kadriana Correa Costa Siqueira
CRN 8 6303
Coordenação Operacional

FA

Ananda Galvão
CRN 8 11501
Nutricionista Coordenadora Operacional

	SEGUNDA 11/7/2024	TERÇA 21/7/2024	QUARTA 31/7/2024	QUINTA 4/7/2024	SEXTA 5/7/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal		
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite com cacau (70%) + pão fatiado com manteiga	Suco de morango + torta frango com legumes + maçã	Café com leite + pão de queijo	Leite com morango + Bolo cenoura sem cobertura + ponkan	Suco integral uva, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate+ aifface	KCAL	747	KCAL	504	Kcal	9
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, quireira, salada beterraba +ponkan	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salsa, couve-flor e brócolis) + laranja	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + mamão	Arroz colorido, Feijão carioca Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de aifface	Arroz, Feijão preto, Frango assado (sobrecoxa) creme de milho + melão	CHO	100	CHO	80		9
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de morango + torta de frango com legumes + laranja	Canjica+ponkan	Leite com banana+ Bolo cenoura sem cobertura + ponkan	Café com leite + pão de queijo	Suco integral uva, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate+ aifface	PTN	37	PTN	23		9
Almoço II	Risoto de frango (batata, cenoura, frango + milho) + salada de repolho + maçã	Macarrão com carne moída + Legumes refogados (abobora + chuchu) + melancia	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Polenta, Carne moída ao molho + salada de acelga + melão	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de tomate + ponkan	LP	20	LP	11		9
	SEGUNDA 8/7/2024	TERÇA 9/7/2024	QUARTA 10/7/2024	QUINTA 11/7/2024	SEXTA 12/7/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
Desjejum 7:30H/8:00H						KCAL		KCAL		Kcal	
Almoço 10:30H/11:00H						CHO	9	CHO	9		9
Lanche 14:00H/14:30H						PTN	9	PTN	9		9
Almoço II						LP	9	LP	9		9
	SEGUNDA 15/7/2024	TERÇA 16/7/2024	QUARTA 17/7/2024	QUINTA 18/7/2024	SEXTA 19/7/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
Desjejum 7:30H/8:00H						KCAL		KCAL		Kcal	
Almoço 10:30H/11:00H						CHO	9	CHO	9		9
Lanche 14:00H/14:30H						PTN	9	PTN	9		9
Almoço II						LP	9	LP	9		9

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

Adriana Correa Costa Siqueira
CRN 8 6301
Coordenadora Operacional

Amazônia Galvão
CRN 8 11391
Responsável Controlador Operacional



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO JULHO/2024



SEGUNDA 22/7/2024		TERÇA 23/7/2024		QUARTA 24/7/2024		QUINTA 25/7/2024		SEXTA 26/7/2024		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + biscoito salgado/ Integral + laranja	Café com leite + pão de cenoura +queijo/margarina	Suco integral de maçã+ bolo de fubá + maçã	logurte de morango + Salada de frutas (mamão, melão e uva) com aveia	Suco de maracujá + Pão de leite com carne moída a molho, alface,cenoura ralada + bolo de chocolate	KCAL	785	KCAL	619	KCAL	785	KCAL	619
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos + Abóbora refogada + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, quibe assado + salada repolho + ponkan	Arroz/ Feijão preto, Frango ao molho com legumes (brócolis+cenoura), salada de pepino com tomate + melancia	Arroz , Feijão carioca +Carne cubos/iscas ao molho com mandioca+ salada de alface+ maçã	Macarrão parafuso, Frango ao molho desfiado, salada de beterraba + banana	CHO	119	CHO	98	CHO	119	CHO	98
Lanche 14:00H/14:30H	Suco Integral de maçã+ bolo de fubá + maçã	logurte de morango + Salada de frutas (mamão, melão e uva) com aveia	Café com leite + pão de cenoura +queijo/margarina	Vitamina de banana+ morango + biscoito doce integral	Suco de maracujá + Pão de leite com carne moída ao molho, alface,cenoura ralada + bolo de chocolate	PTN	39	PTN	30	PTN	39	PTN	30
Almoço II	Potenta com almondegas ao molho + salada de beterraba +ponkan	Purê de batatas + frango ao molho + salada de cenoura	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de alface + banana	Quirera + frango ao molho + abóbora refogada + melão	Sopa de feijão (batata, macarrão parafuso, carne) + maçã	LP	19	LP	14	LP	19	LP	14
SEGUNDA 29/7/2024		TERÇA 30/7/2024		QUARTA 31/7/2024		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	FERIADO	Suco de maracujá + pão fatiado Integral com requeijão	Vitamina de banana+ morango + biscoito doce integral			KCAL	782	KCAL	641	KCAL	782	KCAL	641
Almoço 10:30H/1:00H		Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de aceitga+ melão			CHO	110	CHO	91	CHO	110	CHO	91
Lanche 14:00H/14:30H		Café com leite + bolo de laranja	Leite com cacau (70%) + pão fatiado com manteiga			PTN	44	PTN	30	PTN	44	PTN	30
Almoço II		Sopa de frango + mandioca+ beterraba+ abobrinha	Quirera + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + banana			LP	19	LP	18	LP	19	LP	18

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 Nº2321

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

Márcia Ceres Costa Saldade
CRN 8 603
Coordenadora Operacional

Anaísa Garcia
CRN 8 11301
Nutricionista Coordenador Operacional