

DESCRIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		
						MANHÃ	TARDE	
DESEJUM 7:30H/8:00H MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h					Arroz, Feijão com cubos de carne bovina + farofa de cenoura + laranja	Ligante de morango + salada de frutas (uva, laranja e mamão) com aveia	KCAL	KCAL
							CHO	CHO
DESEJUM 7:30H/8:00H MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	SEGUNDA 4/3/2024	TERÇA 6/3/2024	QUARTA 8/3/2024	QUINTA 7/3/2024	SEXTA 8/3/2024		KCAL	KCAL
							CHO	CHO
DESEJUM 7:30H/8:00H MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	SEGUNDA 11/3/2024	TERÇA 12/3/2024	QUARTA 13/3/2024	QUINTA 14/3/2024	SEXTA 15/3/2024		KCAL	KCAL
							CHO	CHO
DESEJUM 7:30H/8:00H MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	SEGUNDA 18/3/2024	TERÇA 19/3/2024	QUARTA 20/3/2024	QUINTA 21/3/2024	SEXTA 22/3/2024		KCAL	KCAL
							CHO	CHO
DESEJUM 7:30H/8:00H MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	SEGUNDA 25/3/2024	TERÇA 26/3/2024	QUARTA 27/3/2024	QUINTA 28/3/2024	SEXTA 29/3/2024	FERIADO	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
							CHO	CHO
DESEJUM 7:30H/8:00H MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h							MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
							CHO	CHO

Parcélia dos Santos Alves Garcia
Mat. Funcional nº 7903, CBN nº REGIÃO N°1781

Lígia Mircia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional nº 11146, CBN nº REGIÃO N°2321

Camille Consuetto de Carvalho
Mat. Funcional nº 7981, CBN nº REGIÃO N°1102

Escola Eufrásina Piaçaguera
CNPJ nº 07.678.321/0001-01
Cidade de Piaçaguera, MS

Amanda Galvão
CNPJ nº 08.115.511
Instituto de Educação e Desenvolvimento Operacional

Handwritten signatures and initials: *DA*, *[Signature]*

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MARCA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MARCA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MARCA	
						11/3/2024	PTN	CHO	PTN	CHO	PTN	CHO
Desjejum 7:30H/8:00H						Iogurte vegano sabor morango + salada de frutas (uva, laranja e mamão) com aveia	KCAL	776	KCAL	246	KCAL	716
							CHO	112	CHO	46	CHO	5
Almooço 10:30H/11:00H						Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina + farofa de cenoura + laranja	PTN	37	PTN	5	PTN	5
						Carfê com leite vegetal + biscoito salgado integral sem leite + mamão	LP	20	LP	4	LP	8
Lanche 14:00H/14:30H						Carfê com leite vegetal + biscoito salgado integral sem leite + pão integral sem leite + ovo mexido	KCAL	775	KCAL	214	KCAL	715
						Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho (sobrecoxa) + cenoura e milho refogados + maçã	CHO	150	CHO	20	CHO	8
Almooço 10:30H/11:00H						Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + cenoura e milho refogados + maçã	PTN	31	PTN	11	PTN	8
						Suco de abacaxi natural + pão sem leite com ovo + meioão	LP	19	LP	10	LP	8
Lanche 14:00H/14:30H						Chá com limão, sanduiche de pão sem leite + frango desfiado + tomate + alface	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MARCA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MARCA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MARCA	
						Vitamina de abacate e banana com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	KCAL	838	KCAL	268	KCAL	838
						Suco de abacaxi natural + pão sem leite com ovo + maçã	CHO	105	CHO	35	CHO	8
Desjejum 7:30H/8:00H						Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + abacaxi	PTN	37	PTN	14	PTN	5
						Arroz, Feijão preto, Frango (sassami) ao molho + salada de alface + maçã	LP	30	LP	8	LP	8
Lanche 14:00H/14:30H						Chá com leite vegetal + pão sem leite + creme vegetal	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MARCA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MARCA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MARCA	
						Suco de morango + torta de frango com legumes sem leite + maçã	KCAL	838	KCAL	268	KCAL	838
						Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho + polenta + salada de cenoura + laranja	CHO	105	CHO	35	CHO	8
						Suco de abacaxi natural + pão sem leite com ovo + maçã	PTN	37	PTN	14	PTN	5
						Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + cenoura e milho refogados + maçã	LP	30	LP	8	LP	8
						Arroz, Feijão preto, Frango (sassami) ao molho + salada de alface + maçã	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MARCA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MARCA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MARCA	
						Suco de morango + torta de frango com legumes sem leite + maçã	KCAL	838	KCAL	268	KCAL	838
						Arroz, Feijão preto, Frango (sassami) ao molho + salada de cenoura + laranja	CHO	105	CHO	35	CHO	8
						Arroz, Feijão preto, Frango (sassami) ao molho + salada de cenoura + laranja	PTN	37	PTN	14	PTN	5
						Arroz, Feijão preto, Frango (sassami) ao molho + salada de cenoura + laranja	LP	30	LP	8	LP	8

Observação: Leite, Pães, biscoitos, bolos, cereais (aveia) e farinhas sem treços de leite

ESCOLA

ALUNO

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

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

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

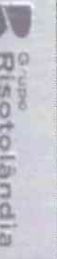
Zelma Carolina Costa
CRN 8º REGIÃO
Cadastro Profissional

Assimilador de Alimentos
CRN 8: 11391
Cadastro Profissional



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALS – CARDÁPIO MARÇO/2024

APLV




	SEGUNDA 18/3/2024	TERÇA 19/3/2024	QUARTA 20/3/2024	QUINTA 21/3/2024	SEXTA 22/3/2024	MEDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ	MEDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite vegetal + pão sem leite + creme vegetal	Suco integral de maçã + bolo de tubá sem leite + maçã	Suco integral de uva, sanduíche de pão sem leite + frango desfiado + tomate + alicace	loquite vegano morango+ biscoito doce integral sem leite + banana	Suco de maracujá + Pão sem leite com ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo de laranja sem leite	796	796
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alicace + maçã	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado + legumes refogados (abóbora e chuchu) + melão	Arroz, Feijão preto, Bateado + farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de alicace	Risoto de frango (batata, cenoura, frango, milho) + salada de beterraba + mandioca	803	803
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite vegetal + pão sem leite + ovo mexido	loquite vegano sabor morango+ biscoito doce integral sem leite + banana	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	Suco de morango + torta de frango com legumes sem leite	Suco de maracujá + Pão sem leite com ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo de laranja sem leite	55	55
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite vegetal + biscoito salgado integral sem leite + maçã	Suco de morango + torta de frango com legumes sem leite	Leite vegetal com cacau (70%) + pão sem leite com creme vegetal + laranja	Suco de abacaxi natural + Pão sem leite com carne moída, alicace, cenoura ralada + bolo de chocolate sem leite + pipoca salgada		27	27
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho + jardineira de legumes (brócolis + couve-flor+cenoura) + mandioca	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída com legumes (batata e cenoura) + salada alicace + maçã	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos + abóbora refogada + mamão	Macarrão parafuso, Frango ao molho desfiado + salada de tomate + goiaba		123	123
Lanche 14:00H/14:30H	Leite vegetal com cacau 70% + pão sem leite com creme vegetal + laranja	Chá com leite vegetal + biscoito salgado integral sem leite + mandioca	Leite vegetal com banana + Bolo cenoura sem cobertura sem leite + melão	Suco de abacaxi natural + Pão sem leite com carne moída, alicace, cenoura ralada + bolo de chocolate sem leite + pipoca salgada		106	106
						32	32
						9	9
						14	14
						10	10
						9	9
						11	11


ESCOLA


Observação: Leite, Pães, biscoitos, bolos, cereais (aveia) e farinhas 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


 Larissa Corrêa Costa Saldada
 CRN 8 6303
 Coordenação Operacional


 Amanda Galvão
 CRN 8 11501
 Normalista Coordenadora Operacional

DIABETES

SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MARCA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MARCA	
11/3/2024		12/3/2024		13/3/2024		14/3/2024		15/3/2024		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MARCA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MARCA	
Desjejum 7:30H/8:30H													
Almoço 10:30H/11:00H													
Lanche 14:00H/14:30H													
Desjejum 7:30H/8:30H	Café com leite desnatado com adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	Chá com leite desnatado e adoçante + biscoito salgado integral + laranja	Suco de morango com adoçante + torta de frango com legumes + banana	Suco de abacate e banana com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet	Vitamina de abacate e banana com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet	Vitamina de abacate e banana com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet	Leite desnatado com banana com adoçante + Bolo cenoura sem cobertura diet	Arroz integral, Feijão preto + Quibe assado + salada repolho + melancia	Arroz integral, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + abacaxi				
Almoço 10:30H/11:00H	Macarrão integral com molho de carne moída + salada de azeitona + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + maçã	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de azeitona	Arroz integral de maçã + bolo de fubá diet + melancia	Arroz integral, Feijão carioca, Bolinho de carne ao molho + salada azeitona + pêsco	Arroz integral, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + abacaxi							
Lanche 14:00H/14:30H	Curau de milho com leite desnatado e adoçante + maçã	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo + maçã	Vitamina de abacate e banana com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet	Suco integral de maçã + bolo de fubá diet + melancia	Chá com limão com adoçante, sanduíche integral + queijo light + tomate + azeitona								
Desjejum 7:30H/8:30H	Leite desnatado com maçã com adoçante + biscoito polvilho salgado	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo + maçã	Café com leite desnatado com adoçante + pão de queijo light	Suco maracujá com adoçante + pão frito integral com queijo light + mamão	Café com leite desnatado com adoçante + bolo de laranja diet								
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão preto, Frango (saassami) ao molho + salada de azeitona + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Carne moída ao molho + polenta + salada de cenoura + laranja	Arroz integral, Feijão preto, Frango (saassami) grelhado + salada de repolho + melancia	Arroz integral, Feijão carioca, Bolinho de carne ao molho + salada azeitona + pêsco	Arroz integral, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + abacaxi								
Lanche 14:00H/14:30H	Suco maracujá com adoçante + pão frito integral com queijo light + laranja	Café com leite desnatado com adoçante + bolo de laranja diet	logurite de morango desnatado diet + salada de frutas (uva, laranja e mamão) com aveia	Suco de morango com adoçante + torta de frango com legumes + maçã	Chá com leite desnatado e adoçante + pão integral + margarina light								
ESCOLA													
Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia													
ALUNO													

PM

Patrícia dos Santos Alves Garcia

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente

Camille Consantino de Carvalho

Márcia Garcia Cruz Aguiar
CRN 2 6393
Coordenadora Operacional

Ananda Galvão
CRN 2 11301
Institucional/Coordenadora Operacional

Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

DIABETES

SEGUNDA 19/3/2024		TERÇA 19/3/2024		QUARTA 20/3/2024		QUINTA 21/3/2024		SEXTA 22/3/2024		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL BANHA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL SACO		
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite desnatado e adoçante + pão integral + margarina light	Suco integral de maçã + bolo de tubá diet + maçã	Suco integral de uva, sanduíche de pão integral + queijo light + tomate + alicace	Logurite morango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana	Suco de maracujá com adoçante + Pão integral com ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo de laranja diet	KCAL 778	Kcal 102	KCAL 280	Kcal 38	KCAL 778	Kcal 102	KCAL 280	Kcal 38	
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alicace + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Omelete assado + legumes refogados (abóbora e chuchu) + melão	Arroz integral, Feijão preto, Barrado + farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de alicace	Risoto integral de frango (batata, cenoura, frango, milho) + salada de beterraba + melancia	KCAL 609	Kcal 130	KCAL 278	Kcal 278	KCAL 609	Kcal 130	KCAL 278	Kcal 278	
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite desnatado e adoçante+ pão fatiado integral + queijo light/margarina light	Logurite morango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana	Café com leite desnatado e adoçante + pão de queijo light	Suco de morango com adoçante + torta de frango com legumes + abacaxi	Suco de maracujá com adoçante + Pão integral com ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo de laranja diet	LP 28	g 9	LP 28	g 9	LP 28	g 9	LP 28	g 9	
SEGUNDA 25/3/2024		TERÇA 28/3/2024		QUARTA 27/3/2024		QUINTA 28/3/2024		SEXTA 29/3/2024		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL BANHA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL SACO		
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite desnatado com adoçante + biscoito salgado integral + maçã	Suco de morango com adoçante + torta de frango com legumes	Leite desnatado com cacau (70%) com adoçante + pão integral com requeijão light + laranja	Suco de abacaxi natural com adoçante + Pão integral com carne moída, alicace, cenoura ralada + bolo de chocolate diet + pipoca salgada	FERIADO		KCAL 609	Kcal 130	KCAL 278	Kcal 278	KCAL 609	Kcal 130	KCAL 278	Kcal 278
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho + jardineira de legumes (brócolis + couve-flor+cenoura) + melancia	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída com legumes (batata e cenoura) + salada alicace + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Ovos mexidos + abóbora refogada + mamão	Macarão parafuso integral, Frango ao molho desfiado + salada de tomate + goiaba			KCAL 130	g 9	KCAL 38	g 9	KCAL 130	g 9	KCAL 38	g 9
Lanche 14:00H/14:30H	Leite desnatado com cacau 70% com adoçante + pão integral com margarina light + laranja	Chá com leite desnatado com adoçante + biscoito salgado integral + melancia	Leite desnatado com banana com adoçante + Bolo cenoura sem cobertura diet + melão	Suco de abacaxi natural com adoçante + Pão integral com carne moída, alicace, cenoura ralada + bolo de chocolate diet + pipoca salgada	FERIADO		PTN 34	g 9	PTN 15	g 9	PTN 34	g 9	PTN 15	g 9
ESCOLA		Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia		ALUNO			LP 17	g 9	LP 17	g 9	LP 17	g 9	LP 17	g 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

Lidiane Correa Costa Siqueira
 CRN 8 6301
 Coordenadora Operacional

Amanda Galvão
 CRN 8 11504
 Responsável Científica Operacional

SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA	
Desjejum 7:30H/8:00H									
Almoço 10:30H/1:00H									
Lanche 14:00H/14:30H									
SEGUNDA									
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite sem lactose + pão integral sem glúten sem lactose + queijo sem lactose + margarina sem lactose	Chá com leite sem lactose + biscoito salgado integral sem glúten sem lactose + laranja	Suco de morango + lora de frango com legumes sem glúten sem lactose + banana	Vitamina de abacate e banana com leite sem lactose + biscoito doce integral sem glúten sem lactose	Vitamina de abacate e banana com leite sem lactose + biscoito doce integral sem glúten sem lactose	Lente sem lactose + batata + salada de cenoura + mandioca refogada + salada de cenoura + laranja	Logurte de morango sem lactose + salada de frutas (uva, laranja e maçã) com aveia sem glúten	Chá com leite sem lactose + pão sem glúten integral sem lactose	
Almoço 10:30H/1:00H	Macarrão sem glúten com molho de carne moída + salada de azeitona + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + cenoura e milho refogados + maçã	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho + abobrinha e cenoura refogados + salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (cenoura e chuchu) + salada de beterraba + mamão	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho com legumes (cenoura e chuchu) + salada de beterraba + mamão	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho + salada de azeitona + pêra	Suco de morango + tora de frango com legumes sem glúten sem lactose + maçã	Chá com leite sem lactose + pão sem glúten integral sem lactose	
Lanche 14:00H/14:30H	Curau de milho com leite sem lactose + maçã	Suco de abacaxi natural + pão sem glúten sem lactose com ovo + melão	Vitamina de abacate e banana com leite sem lactose + biscoito doce integral sem glúten sem lactose	Suco integral de maçã + bolo sem glúten sem lactose + melancia	Suco integral de maçã + bolo sem glúten sem lactose + melancia	Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + abacaxi	Chá com leite sem lactose + pão sem glúten integral sem lactose		
TERÇA									
Desjejum 7:30H/8:00H	Lente sem lactose com mamão + biscoito polvilho saído sem glúten sem lactose	Suco de abacaxi natural + pão sem glúten sem lactose com ovo + maçã	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Suco de morango + tora de frango com legumes sem glúten sem lactose + maçã	Suco de morango + tora de frango com legumes sem glúten sem lactose + maçã	Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + abacaxi	Chá com leite sem lactose + pão sem glúten integral sem lactose		
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão preto, Frango (saassam) ao molho + salada de azeitona + maçã	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho + purê de batata sem leite + salada de cenoura + laranja	Arroz integral, Feijão preto, Frango (saassam) grelhado + salada de repolho + melancia	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho + salada de azeitona + pêra	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho + salada de azeitona + pêra	Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + abacaxi	Chá com leite sem lactose + pão sem glúten integral sem lactose		
Lanche 14:00H/14:30H	Suco maracujá + pão sem glúten sem lactose com requeijão sem lactose + laranja	Café com leite sem lactose + bolo de laranja sem glúten sem lactose	Logurte de morango sem lactose + salada de frutas (uva, laranja e maçã) com aveia sem glúten	Suco de morango + tora de frango com legumes sem glúten sem lactose + maçã	Suco de morango + tora de frango com legumes sem glúten sem lactose + maçã	Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + abacaxi	Chá com leite sem lactose + pão sem glúten integral sem lactose		
QUARTA									
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite sem lactose + pão integral sem glúten sem lactose + queijo sem lactose	Chá com leite sem lactose + biscoito salgado integral sem glúten sem lactose + laranja	Suco de morango + lora de frango com legumes sem glúten sem lactose + banana	Vitamina de abacate e banana com leite sem lactose + biscoito doce integral sem glúten sem lactose	Vitamina de abacate e banana com leite sem lactose + biscoito doce integral sem glúten sem lactose	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho + salada de azeitona + pêra	Logurte de morango sem lactose + salada de frutas (uva, laranja e maçã) com aveia sem glúten	Chá com leite sem lactose + pão sem glúten integral sem lactose	
Almoço 10:30H/1:00H	Macarrão sem glúten com molho de carne moída + salada de azeitona + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + cenoura e milho refogados + maçã	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho + abobrinha e cenoura refogados + salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (cenoura e chuchu) + salada de beterraba + mamão	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho com legumes (cenoura e chuchu) + salada de beterraba + mamão	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho + salada de azeitona + pêra	Suco de morango + tora de frango com legumes sem glúten sem lactose + maçã	Chá com leite sem lactose + pão sem glúten integral sem lactose	
Lanche 14:00H/14:30H	Curau de milho com leite sem lactose + maçã	Suco de abacaxi natural + pão sem glúten sem lactose com ovo + melão	Vitamina de abacate e banana com leite sem lactose + biscoito doce integral sem glúten sem lactose	Suco integral de maçã + bolo sem glúten sem lactose + melancia	Suco integral de maçã + bolo sem glúten sem lactose + melancia	Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + abacaxi	Chá com leite sem lactose + pão sem glúten integral sem lactose		
QUINTA									
Desjejum 7:30H/8:00H	Lente sem lactose com mamão + biscoito polvilho saído sem glúten sem lactose	Suco de abacaxi natural + pão sem glúten sem lactose com ovo + maçã	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Suco de morango + tora de frango com legumes sem glúten sem lactose + maçã	Suco de morango + tora de frango com legumes sem glúten sem lactose + maçã	Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + abacaxi	Chá com leite sem lactose + pão sem glúten integral sem lactose		
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão preto, Frango (saassam) ao molho + salada de azeitona + maçã	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho + purê de batata sem leite + salada de cenoura + laranja	Arroz integral, Feijão preto, Frango (saassam) grelhado + salada de repolho + melancia	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho + salada de azeitona + pêra	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho + salada de azeitona + pêra	Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + abacaxi	Chá com leite sem lactose + pão sem glúten integral sem lactose		
Lanche 14:00H/14:30H	Suco maracujá + pão sem glúten sem lactose com requeijão sem lactose + laranja	Café com leite sem lactose + bolo de laranja sem glúten sem lactose	Logurte de morango sem lactose + salada de frutas (uva, laranja e maçã) com aveia sem glúten	Suco de morango + tora de frango com legumes sem glúten sem lactose + maçã	Suco de morango + tora de frango com legumes sem glúten sem lactose + maçã	Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + abacaxi	Chá com leite sem lactose + pão sem glúten integral sem lactose		
SEXTA									
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite sem lactose + pão integral sem glúten sem lactose + queijo sem lactose	Chá com leite sem lactose + biscoito salgado integral sem glúten sem lactose + laranja	Suco de morango + lora de frango com legumes sem glúten sem lactose + banana	Vitamina de abacate e banana com leite sem lactose + biscoito doce integral sem glúten sem lactose	Vitamina de abacate e banana com leite sem lactose + biscoito doce integral sem glúten sem lactose	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho + salada de azeitona + pêra	Logurte de morango sem lactose + salada de frutas (uva, laranja e maçã) com aveia sem glúten	Chá com leite sem lactose + pão sem glúten integral sem lactose	
Almoço 10:30H/1:00H	Macarrão sem glúten com molho de carne moída + salada de azeitona + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + cenoura e milho refogados + maçã	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho + abobrinha e cenoura refogados + salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (cenoura e chuchu) + salada de beterraba + mamão	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho com legumes (cenoura e chuchu) + salada de beterraba + mamão	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho + salada de azeitona + pêra	Suco de morango + tora de frango com legumes sem glúten sem lactose + maçã	Chá com leite sem lactose + pão sem glúten integral sem lactose	
Lanche 14:00H/14:30H	Curau de milho com leite sem lactose + maçã	Suco de abacaxi natural + pão sem glúten sem lactose com ovo + melão	Vitamina de abacate e banana com leite sem lactose + biscoito doce integral sem glúten sem lactose	Suco integral de maçã + bolo sem glúten sem lactose + melancia	Suco integral de maçã + bolo sem glúten sem lactose + melancia	Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + abacaxi	Chá com leite sem lactose + pão sem glúten integral sem lactose		

Observação: Leite, Pães, Biscoitos, Bolos, cereais(arroz) e farinhas sem traços de lactose. Os utensílios para preparo e servimento da merenda deverão ser individualizados, inclusive a esponja para higienização.

ALUNO

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

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO N°2321

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

Katiane Pereira Costa, RIBEIRA
CRN 8º 6103
Coordenadora Operacional

Armanda Galvão
CRN 8º 11531
Nutricionista da Qualidade Operacional

PM

INTOLERÂNCIA A LACTOSE E SEM GLÚTEN

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL (Kcal)	
						MATUTINA	VESPERTINA
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite sem lactose + pão sem glúten sem lactose + manteiga sem lactose	Suco Integral de maçã + bolo sem glúten sem lactose + maçã	Suco Integral de uva, sanduíche de pão sem glúten sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alicafe	Logurite morango sem lactose + biscoito doce integral sem glúten sem lactose + banana	Suco de maracujá + Pão sem glúten sem lactose com ovo mexido, alicafe, cenoura ralada + bolo de laranja sem glúten sem lactose	100	111
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alicafe + maçã	Arroz, Feijão caroca, Omelete assado + legumes refogados (abobora e chuchu) + melão	Arroz, Feijão preto, Barrado + mandioca refogada + banana da terra cozida + salada tomate e cebola + laranja	Arroz colando, Feijão caroca, Peixe ao molho + abobrinha e cenoura refogados + salada de alicafe	Risoto de frango (batata, cenoura, frango, milho) + salada de beterraba + melancia	100	111
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite sem lactose + pão sem glúten sem lactose + queijo sem lactose/margarina sem lactose	Logurite morango sem lactose + biscoito doce integral sem glúten sem lactose + banana	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Suco de morango + torta de frango com legumes sem lactose sem glúten + abacaxi	Suco de maracujá + Pão sem glúten sem lactose com ovo mexido, alicafe, cenoura ralada + bolo de laranja sem glúten sem lactose	24	11
SEGUNDA 25/3/2024						SEGUNDA 25/3/2024	
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite sem lactose + biscoito salgado integral sem glúten sem lactose + maçã	Suco de morango + torta de frango com legumes sem glúten sem lactose	Leite sem lactose com cacau (70%) + pão sem glúten sem lactose com requieijo sem lactose + laranja	Suco de abacaxi natural + Pão sem glúten sem lactose com carne moída, alicafe, cenoura ralada + bolo de chocolate sem glúten sem lactose + pipoca salgada		74	30
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão caroca, Frango ao molho + jardineira de legumes (brócolis + couve-flor-cenoura) + melancia	Arroz Integral, Feijão preto, Carne moída com legumes (batata e cenoura) + salada alicafe + maçã	Arroz, Feijão caroca, Ovos mexidos + abobora refogada + mamão	Macarão parafuso sem glúten, Frango ao molho desfiado + salada de tomate + goiaba		15	15
Lanche 14:00H/14:30H	Leite sem lactose com cacau 70% + pão sem glúten sem lactose com manteiga sem lactose + laranja	Chá com leite sem lactose + biscoito salgado integral sem glúten sem lactose + melancia	Leite sem lactose com banana + Bolo cenoura sem cobertura sem glúten sem lactose + melão	Suco de abacaxi natural + Pão sem glúten sem lactose com chocolate sem glúten sem lactose + pipoca salgada		32	15
TERÇA 26/3/2024						TERÇA 26/3/2024	
QUARTA 27/3/2024						QUARTA 27/3/2024	
QUINTA 28/3/2024						QUINTA 28/3/2024	
SEXTA 29/3/2024						SEXTA 29/3/2024	
FERIADO						FERIADO	
Observação: Leite, Pães, Biscoitos, Bolos, Cereais (aveia) e farinhas sem traços de lactose. Os utensílios para preparação e servimento da merenda deverão ser higienizados, inclusive a esponja para higienização.						ALUNO	

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

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

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

Katiane Gomes Costa Bualda
CRN 8 6303
Coordenadora Operacional

Amara Gubio
CRN 8 1101
Nutricionista Coordenadora Operacional

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAS – CARDÁPIO MARÇO/2024

SEM GLÚTEN

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MEIA SERRAL VALOR NUTRICIONAL MARIÁ	MEIA SERRAL VALOR NUTRICIONAL MARIÁ	MEIA SERRAL VALOR NUTRICIONAL TÁMARA
Desjejum 7:30H/8:00H								
Almoço 10:30H/11:00H								
Lanche 14:00H/14:30H								
	SEGUNDA 4/3/2024	TERÇA 5/3/2024	QUARTA 6/3/2024	QUINTA 7/3/2024	SEXTA 8/3/2024	MEIA SERRAL VALOR NUTRICIONAL MARIÁ	MEIA SERRAL VALOR NUTRICIONAL MARIÁ	MEIA SERRAL VALOR NUTRICIONAL TÁMARA
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + pão integral sem glúten + queijol/margarina	Chá com leite + biscoito salgado integral sem glúten + laranja	Suco de morango + torta de frango com legumes sem glúten + banana	Vitamina de abacate e banana + biscoito doce integral sem glúten	Leite com banana + Bolo cenoura sem cobertura sem glúten	KCAL 928	KCAL 928	KCAL 248
Almoço 10:30H/11:00H	Macarrão sem glúten com molho de carne moída + salada de azeitona + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + cenoura e milho refogados + maçã	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho + abobrinha e cenoura refogados + salada de azeitona	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (cenoura e chuchu) + salada de beterraba + mamão	Arroz colorido, Feijão preto + Carne moída refogada + salada repolho + melancia	CHO 120	CHO 9	CHO 20
Lanche 14:00H/14:30H	Curau de milho + maçã	Suco de abacaxi natural + pão de leite hot dog sem glúten com ovo + maçã	Vitamina de abacate e banana + biscoito doce integral sem glúten	Suco integral de maçã + bolo de fubá sem glúten + melancia	Chá com limão, sanduiche de pão de leite hot dog sem glúten + queijo + tomate+ azeitona	PTN 31	PTN 8	PTN 11
	SEGUNDA 11/3/2024	TERÇA 12/3/2024	QUARTA 13/3/2024	QUINTA 14/3/2024	SEXTA 15/3/2024	LP 19	LP 9	LP 10
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite com mamão + biscoito polvilho salgado sem glúten	Suco de abacaxi natural + pão de leite hot dog sem glúten com ovo + maçã	Café com leite + pão de queijo vegano	Suco maracujá + pão fatiado integral sem glúten com requeijão (sem amido) + mamão	Café com leite + bolo de laranja sem glúten	KCAL 838	KCAL 838	KCAL 208
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Frango (sassami) ao molho + salada de azeitona + maçã	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho + purê de batata + salada de cenoura + laranja	Arroz integral, Feijão preto, Frango (sassami) grelhado + salada de repolho + melancia	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho + salada azeitona + pêsco	Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + abacaxi	CHO 115	CHO 8	CHO 21
Lanche 14:00H/14:30H	Suco maracujá + pão fatiado integral sem glúten com requeijão (sem amido) + laranja	Café com leite + bolo de laranja sem glúten	logurte de morango + salada de frutas (uva, laranja e mamão) com aveia sem glúten	Suco de morango + torta de frango com legumes sem glúten + maçã	Chá com leite + pão integral sem glúten + manteiga	PTN 37	PTN 8	PTN 14
						LP 20	LP 9	LP 8
ESCOLA						ALUNO		
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 trigos de glúten								

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

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
 Mãe Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 2221

Camille Consentino de Carvalho
 Mãe Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102

Escola Estadual de Ensino Fundamental
 Rua ... nº ...
 ...
 Agência GABO
 Rua ... nº ...
 ...

SEM GLÚTEN

	SEGUNDA 18/3/2024	TERÇA 19/3/2024	QUARTA 20/3/2024	QUINTA 21/3/2024	SEXTA 22/3/2024	FERIADO	ALUNO
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + pão integral sem glúten + manteiga	Suco integral de maçã + bolo sem glúten + maçã	Suco integral de uva, sanduíche de pão de leite hot dog sem glúten + queijo + tomate + alicace	Logurite morango + biscoito doce integral sem glúten + banana	Suco de maracujá + Pão sem glúten com ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo de laranja sem glúten		
Almoço 10:30H/14:00H	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alicace + maçã	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado + legumes refogados (abóbora e chuchu) + melão	Arroz, Feijão preto, Barrado + mandioca refogada + banana da terra cozida + salada tomate e cebola + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho + abobrinha e cenoura refogados + salada de alicace	Risoto de frango (batata, cenoura, frango, milho) + salada de beterraba + melancia		
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite + pão faliado sem glúten + queijo/margarina	logurite morango+ biscoito doce integral sem glúten + banana	Café com leite + pão de queijo vegano	Suco de morango + tora de frango com legumes sem glúten + abacaxi	Suco de maracujá + Pão sem glúten com ovo mexido, alicace, cenoura ralada+ bolo de laranja sem glúten		
	SEGUNDA 25/3/2024	TERÇA 28/3/2024	QUARTA 27/3/2024	QUINTA 28/3/2024	SEXTA 29/3/2024		
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + biscoito salgado integral sem glúten + maçã	Suco de morango + tora de frango com legumes sem glúten	Leite com cacau (70%) + pão integral sem glúten com requeijão (sem amido) + laranja	Suco de abacaxi natural + Pão sem glúten com carne moída, alicace, cenoura ralada + bolo de chocolate sem glúten + pipoca salgada			
Almoço 10:30H/14:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho + jardineira de legumes (brócolis + couve-fior+cenoura) + melancia	Arroz integral , Feijão preto, Carne moída com legumes (batata e cenoura) + salada alicace + maçã	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos + abóbora refogada + mamão	Macarão parafuso sem glúten, Frango ao molho destiçado + salada de tomate + goiabada			
Lanche 14:00H/14:30H	Leite com cacau 70% + pão sem glúten com manteiga + laranja	Chá com leite + biscoito salgado integral sem glúten + melancia	Leite com banana + Bolo cenoura sem cobertura sem glúten + melão	Suco de abacaxi natural + Pão sem glúten com carne moída, alicace, cenoura ralada + bolo de chocolate sem glúten + pipoca salgada			
Observação: Os utensílios para preparação e servimento da merenda deverão ser individualizados. Incluir a esponja para higienização.							
Observação: Leite, Pães, Biscoitos, Bolos, Cereais, Avelã e Farinhas sem traços de glúten							
ESCOLA							

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

Fabiana Cerina Costa Mendes

 CRN nº 6803

 Coordenadora Operacional

Amanda Galvão

 CRN nº 11301

 Instrutora da Cozinha Operacional

SEMI LACTOSE

SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANA - VALOR NUTRICIONAL MARCA		MÉDIA SEMANA - VALOR NUTRICIONAL MARCA		
14:00H/14:30H		14:00H/14:30H		14:00H/14:30H		14:00H/14:30H		14:00H/14:30H		MÉDIA SEMANA - VALOR NUTRICIONAL MARCA		MÉDIA SEMANA - VALOR NUTRICIONAL MARCA		
Desjejum 7:30H/8:00H														
Almoço 10:30H/11:00H														
Lanche														
	SEGUNDA 4/3/2024	TERÇA 5/3/2024	QUARTA 6/3/2024	QUINTA 7/3/2024	SEXTA 8/3/2024									
Desjejum 7:30H/8:00H	CAFÉ com leite sem lactose + pão integral sem lactose + queijo sem lactose/margarina sem lactose	Chá com leite sem lactose + biscoito salgado integral sem lactose + laranja	Suco de morango + torta de frango com legumes sem lactose + banana	Vitamina de abacate e banana com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Leite sem lactose com banana + Bolo cenoura sem cobertura sem lactose									
Almoço 10:30H/11:00H	Macarrão com molho de carne moída + salada de acelga + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + cenoura e milho refogados + maçã	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho + pirão de milho de palmeira + salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (cenoura e chuchu) + salada de beterraba + mamão	Arroz colorido, Feijão preto + Quibe assado + salada repolho + melancia									
Lanche 14:00H/14:30H	Curau de milho com leite sem lactose + maçã	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo + melão	Vitamina de abacate e banana com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Suco integral de maçã + bolo de tubá sem lactose + melancia	Chá com limão, sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alface									
	SEGUNDA 11/3/2024	TERÇA 12/3/2024	QUARTA 13/3/2024	QUINTA 14/3/2024	SEXTA 15/3/2024									
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite sem lactose com mamão + biscoito polvilho salgado sem lactose	Suco de abacaxi natural + pão de leite hot dog sem lactose com ovo + maçã	CAFÉ com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Suco maracujá + pão frito integral sem lactose com requeijão sem lactose + mamão	CAFÉ com leite sem lactose + bolo de laranja sem lactose									
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Frango (sossami) ao molho + salada de alface + maçã	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho + polenta + salada de cenoura + laranja	Arroz integral, Feijão preto, Frango (sossami) grelhado + salada de repolho + melancia	Arroz, Feijão carioca, Bolinho de carne ao molho + salada de acelga + pêsco	Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + abacaxi									
Lanche 14:00H/14:30H	Suco maracujá + pão frito integral sem lactose com requeijão sem lactose + laranja	CAFÉ com leite sem lactose + bolo de laranja sem lactose	logurte de morango sem lactose + salada de frutas (uva, laranja e mamão) com aveia	Suco de morango + torta de frango com legumes sem lactose + maçã	Chá com leite sem lactose + pão integral sem lactose + manteiga sem lactose									
	ESCOLA										ALUNO			
	Observação: Leite, Pães, Biscoitos, bolos, cereais (aveia) e farinhas sem traços de lactose													

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

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
 Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
 Nº2321

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

Zuleimar Góes Costa Barreira
 CRN 8 6305
 Coordenadora Operacional

Amanda Galvão
 CRN 8 11501
 Nutricionista Consultora Operacional

SEM LACTOSE

	SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		SEXTA		FERIADO	
	18/3/2024	19/3/2024	20/3/2024	21/3/2024	22/3/2024	23/3/2024	24/3/2024	25/3/2024	26/3/2024	27/3/2024	28/3/2024	29/3/2024	30/3/2024	31/3/2024
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite sem lactose + pão integral sem lactose + manteiga sem lactose	Suco integral de maçã + bolo de tubá sem lactose + maçã	Suco integral de uva, sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alface	logurte morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Suco de maracujá + Pão sem lactose com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de laranja sem lactose	Suco de maracujá + Pão sem lactose com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de laranja sem lactose	Suco de maracujá + Pão sem lactose com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de laranja sem lactose	Suco de maracujá + Pão sem lactose com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de laranja sem lactose	Suco de maracujá + Pão sem lactose com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de laranja sem lactose	Suco de maracujá + Pão sem lactose com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de laranja sem lactose	Suco de maracujá + Pão sem lactose com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de laranja sem lactose	Suco de maracujá + Pão sem lactose com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de laranja sem lactose	Suco de maracujá + Pão sem lactose com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de laranja sem lactose	Suco de maracujá + Pão sem lactose com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de laranja sem lactose
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alface + maçã	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado + legumes refogados (abóbora e chuchu) + melão	Arroz, Feijão preto, Barrado + farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de alface	Risoto de frango (batata, cenoura, frango, milho) + salada de beterraba + melancia	Risoto de frango (batata, cenoura, frango, milho) + salada de beterraba + melancia	Risoto de frango (batata, cenoura, frango, milho) + salada de beterraba + melancia	Risoto de frango (batata, cenoura, frango, milho) + salada de beterraba + melancia	Risoto de frango (batata, cenoura, frango, milho) + salada de beterraba + melancia	Risoto de frango (batata, cenoura, frango, milho) + salada de beterraba + melancia	Risoto de frango (batata, cenoura, frango, milho) + salada de beterraba + melancia	Risoto de frango (batata, cenoura, frango, milho) + salada de beterraba + melancia	Risoto de frango (batata, cenoura, frango, milho) + salada de beterraba + melancia	Risoto de frango (batata, cenoura, frango, milho) + salada de beterraba + melancia
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite sem lactose + pão fatiada sem lactose + queijo sem lactose/margarina sem lactose	logurte morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Suco de morango + torta de frango com legumes sem lactose + abacaxi	Suco de maracujá + Pão sem lactose com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de laranja sem lactose	Suco de maracujá + Pão sem lactose com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de laranja sem lactose	Suco de maracujá + Pão sem lactose com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de laranja sem lactose	Suco de maracujá + Pão sem lactose com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de laranja sem lactose	Suco de maracujá + Pão sem lactose com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de laranja sem lactose	Suco de maracujá + Pão sem lactose com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de laranja sem lactose	Suco de maracujá + Pão sem lactose com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de laranja sem lactose	Suco de maracujá + Pão sem lactose com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de laranja sem lactose	Suco de maracujá + Pão sem lactose com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de laranja sem lactose	Suco de maracujá + Pão sem lactose com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de laranja sem lactose
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite sem lactose + biscoito salgado integral sem lactose + maçã	Suco de morango + torta de frango com legumes sem lactose	Leite sem lactose com cacau (70%) + pão integral sem lactose com requeijão sem lactose + laranja	Suco de abacaxi natural + Pão sem lactose com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem lactose + pipoca salgada	Suco de abacaxi natural + Pão sem lactose com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem lactose + pipoca salgada	Suco de abacaxi natural + Pão sem lactose com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem lactose + pipoca salgada	Suco de abacaxi natural + Pão sem lactose com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem lactose + pipoca salgada	Suco de abacaxi natural + Pão sem lactose com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem lactose + pipoca salgada	Suco de abacaxi natural + Pão sem lactose com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem lactose + pipoca salgada	Suco de abacaxi natural + Pão sem lactose com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem lactose + pipoca salgada	Suco de abacaxi natural + Pão sem lactose com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem lactose + pipoca salgada	Suco de abacaxi natural + Pão sem lactose com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem lactose + pipoca salgada	Suco de abacaxi natural + Pão sem lactose com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem lactose + pipoca salgada	Suco de abacaxi natural + Pão sem lactose com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem lactose + pipoca salgada
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho + jardineira de legumes (brócolis + couve-flor+cenoura) + melancia	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída com legumes (batata e cenoura) + salada alface + maçã	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos + abóbora refogada + mamão	Macarrão parafuso, Frango ao molho desfiado + salada de tomate + goiabada	Macarrão parafuso, Frango ao molho desfiado + salada de tomate + goiabada	Macarrão parafuso, Frango ao molho desfiado + salada de tomate + goiabada	Macarrão parafuso, Frango ao molho desfiado + salada de tomate + goiabada	Macarrão parafuso, Frango ao molho desfiado + salada de tomate + goiabada	Macarrão parafuso, Frango ao molho desfiado + salada de tomate + goiabada	Macarrão parafuso, Frango ao molho desfiado + salada de tomate + goiabada	Macarrão parafuso, Frango ao molho desfiado + salada de tomate + goiabada	Macarrão parafuso, Frango ao molho desfiado + salada de tomate + goiabada	Macarrão parafuso, Frango ao molho desfiado + salada de tomate + goiabada	Macarrão parafuso, Frango ao molho desfiado + salada de tomate + goiabada
Lanche 14:00H/14:30H	Leite sem lactose com cacau 70% + pão sem lactose com manteiga sem lactose + laranja	Chá com leite sem lactose + biscoito salgado integral sem lactose + melancia	Leite sem lactose com banana + Bolo cenoura sem cobertura sem lactose + melão	Suco de abacaxi natural + Pão sem lactose com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem lactose + pipoca salgada	Suco de abacaxi natural + Pão sem lactose com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem lactose + pipoca salgada	Suco de abacaxi natural + Pão sem lactose com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem lactose + pipoca salgada	Suco de abacaxi natural + Pão sem lactose com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem lactose + pipoca salgada	Suco de abacaxi natural + Pão sem lactose com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem lactose + pipoca salgada	Suco de abacaxi natural + Pão sem lactose com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem lactose + pipoca salgada	Suco de abacaxi natural + Pão sem lactose com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem lactose + pipoca salgada	Suco de abacaxi natural + Pão sem lactose com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem lactose + pipoca salgada	Suco de abacaxi natural + Pão sem lactose com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem lactose + pipoca salgada	Suco de abacaxi natural + Pão sem lactose com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem lactose + pipoca salgada	Suco de abacaxi natural + Pão sem lactose com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem lactose + pipoca salgada

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

ALUNO

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

Lígia Márcia Thyedo Faria Vicente
Mat Funcional nº 1114d CRN 8º REGIÃO Nº2321

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

Talita Carolina Costa Almeida
CRN E 6101
Coordenadora Operacional

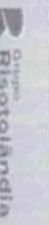
Ananda Galvão
CRN S 11501
Núcleo de Qualidade Operacional

205



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALS – CARDÁPIO MARÇO/2024

SEM OVOS



Dia	Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MÍNIMO		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MÁXIMO		
							KCAL	g	KCAL	g	
Desjejum 7:30H/8:00H						Iogurte de morango + salada de frutas (uva, laranja e mamão) com aveia	KCAL	924	KCAL	246	
							CHO	143	CHO	48	
Almoço 10:30H/11:00H						Arroz, Feijão com cubos de carne bovina + farofa de cenoura + laranja	PTN	39	PTN	5	
							LIP	24	LIP	4	
Lanche 14:00H/14:30H						Café com leite + biscoito salgado integral sem ovos + mamão	KCAL	775	KCAL	214	
							CHO	120	CHO	20	
Desjejum 7:30H/8:00H						Arroz colorido, Feijão preto + Quibe assado sem ovos + salada repolho + melancia	PTN	31	PTN	11	
							LIP	19	LIP	10	
Almoço 10:30H/11:00H						Arroz, Feijão caroca, Frango ao molho com legumes (cenoura e chuchu) + salada de beterraba + mamão	KCAL	839	KCAL	288	
							CHO	105	CHO	35	
Lanche 14:00H/14:30H						Suco de morango + torta de frango com legumes sem ovos + maçã	PTN	37	PTN	14	
							LIP	20	LIP	8	
Desjejum 7:30H/8:00H						Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + abacaxi	KCAL	839	KCAL	288	
							CHO	105	CHO	35	
Almoço 10:30H/11:00H						Café com leite + bolo de laranja sem ovos	PTN	37	PTN	14	
							LIP	20	LIP	8	
Lanche 14:00H/14:30H						Café com leite + bolo de laranja sem ovos	KCAL	839	KCAL	288	
							CHO	105	CHO	35	
Observação: Leite, Pães, Biscoitos, Bolos, Cereais, Aveia e Farinhas sem traços de ovo							ALUNO				

ESCOLA

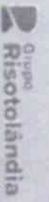
Patricia dos Santos Alves Garcia Ligia Mircial Toledo Faria Vicente Camille Consentino de Carvalho
 Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781 Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321 Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº110

ALUNO

Estelene Costa Costa Bialchik Amanda Galvão
 CRN 8º 6293 CRN 8º 11501
 Coordenadora Operacional Secretária Escolar Operacional



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALS - CARDÁPIO MARÇO/2024



		SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MARIÁ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARCIS					
		18/3/2024		19/3/2024		20/3/2024		21/3/2024		22/3/2024									
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + pão sem ovos + manteiga	Suco integral de maçã + bolo de tubá sem ovos + maçã		Arroz, Feijão carioca, Frango grelhado + legumes refogados (abóbora e chuchu) + melão		Arroz, Feijão preto, Bateado + fatia de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja		Iogurte morango + biscoito doce integral sem ovos + banana		Suco de maracujá + Pão sem ovos com carne desfiada, alicafe, cenoura ralada + bolo de laranja sem ovos		KCAL	795	Kcal	284	KCAL	284	Kcal	
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alicafe + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho + legumes (brócolis + couve-flor + cenoura) + melancia		Arroz integral, Feijão preto, Carne moída com legumes (batata e cenoura) + salada alicafe + maçã		Arroz, Feijão carioca, Carne bovina ao molho + abóbora refogada + mamão		Macarrão parafuso sem ovos, Frango ao molho desfiado + salada de tomate + goiaba		Risoto de frango (batata, cenoura, frango, milho) + salada de beterraba + melancia		CHO	103	g	CHO	38	g	g	g
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite + pão sem ovos + queijo/margarina	Iogurte morango + biscoito doce integral sem ovos + banana		Café com leite + pão de queijo vegano		Suco de morango + torta de frango com legumes sem ovos + abacaxi		Suco de maracujá + Pão sem ovos com carne desfiada, alicafe, cenoura ralada + bolo de laranja sem ovos		PTN	35	g	PTN	15	g	g	g		
		SEGUNDA 25/3/2024		TERÇA 26/3/2024		QUARTA 27/3/2024		QUINTA 28/3/2024		SEXTA 29/3/2024		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MARIÁ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARCIS					
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + biscoito salgado integral sem ovos + maçã	Suco de morango + torta de frango com legumes sem ovos		Leite com cacau (70%) + pão sem ovos com requeijão + laranja		Suco de abacaxi natural + Pão sem ovos com carne moída, alicafe, cenoura ralada + bolo de chocolate sem ovos + pipoca salgada		Macaarrão parafuso sem ovos, Frango ao molho desfiado + salada de tomate + goiaba		KCAL	723	Kcal	288	KCAL	288	Kcal			
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho + jardineira de legumes (brócolis + couve-flor + cenoura) + melancia	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída com legumes (batata e cenoura) + salada alicafe + maçã		Arroz, Feijão carioca, Carne bovina ao molho + abóbora refogada + mamão		Macaarrão parafuso sem ovos, Frango ao molho desfiado + salada de tomate + goiaba		Suco de abacaxi natural + Pão sem ovos com carne moída, alicafe, cenoura ralada + bolo de chocolate sem ovos + pipoca salgada		CHO	108	g	CHO	38	g	g	g		
Lanche 14:00H/14:30H	Leite com cacau 70% + pão sem ovos com manteiga + laranja	Chá com leite + biscoito salgado integral sem ovos + melancia		Leite com banana + Bolo cenoura sem cobertura sem ovos + melão		Suco de abacaxi natural + Pão sem ovos com carne moída, alicafe, cenoura ralada + bolo de chocolate sem ovos + pipoca salgada		Suco de abacaxi natural + Pão sem ovos com carne moída, alicafe, cenoura ralada + bolo de chocolate sem ovos + pipoca salgada		PTN	32	g	PTN	14	g	g	g		
		LIP		LIP		LIP		LIP		LIP	18	g	LIP	10	g	g	g		

ESCOLA

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

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia

Ligia Márcia Tvedt Faria Vicente

Carmie Consentino de Carvalho

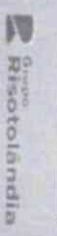
Elaine Garcia Costa Almeida
CRN 8 1151
Coordenadora Operacional

Amanda Góes
CRN 8 1151
Nutricionista Escolar, Operacional

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



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO MARÇO/2024
SÍNDROME NEFRÓTICA



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	1/3/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MARIKA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MARIKA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MARIKA	
Desjejum 7:30H/8:00H						logurte de morango + salada de frutas (uva, laranja e mamão) com aveia	KCAL 924	Kcal 924	KCAL 226	Kcal 226
Almoço 10:30H/11:00H						Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina + farofa de cenoura + laranja	CHO 143	g 9	CHO 51	g 9
Lanche 14:00H/14:30H						Café com leite + biscoito doce integral + mamão	PTN 39	g 9	PTN 6	g 0
	SEGUNDA 4/3/2024	TERÇA 5/3/2024	QUARTA 6/3/2024	QUINTA 7/3/2024	SEXTA 8/3/2024		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MARIKA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MARIKA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MARIKA	
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + pão integral sem sal + queijo branco/margarina sem sal	Chá com leite + biscoito doce integral + laranja	Suco de morango + torta de frango com legumes + banana	Vitamina de abacate e banana + biscoito doce integral	Leite com banana + Bolo cenoura sem cobertura		KCAL 803	Kcal 803	KCAL 514	Kcal 514
Almoço 10:30H/11:00H	Macarrão com molho de carne moída + salada de acelga + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + maçã	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (cenoura e chuchu) + salada de beterraba + mamão	Arroz colorido, Feijão preto + Quibe assado + salada repolho + melancia		CHO 124	g 9	CHO 24	g 9
Lanche 14:00H/14:30H	Curau de milho + maçã	Suco de abacaxi natural + pão sem sal com ovo + melão	Vitamina de abacate e banana + biscoito doce integral	Suco integral de maçã+ bolo de fubá + melancia	Chá com limão, sanduiche de pão sem sal + queijo branco + tomate+ alface		PTN 33	g 9	PTN 12	g 9
	SEGUNDA 11/3/2024	TERÇA 12/3/2024	QUARTA 13/3/2024	QUINTA 14/3/2024	SEXTA 15/3/2024		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MARIKA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MARIKA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MARIKA	
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite com mamão + biscoito polvilho doce	Suco de abacaxi natural + pão sem sal com ovo + maçã	Café com leite + pão de queijo sem sal	Suco maracujá + pão integral sem sal com requeijão light + mamão	Café com leite + bolo de laranja		KCAL 951	Kcal 951	KCAL 262	Kcal 262
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Frango (sassami) ao molho + salada de alface + maçã	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho + polenta + salada de cenoura + laranja	Arroz integral, Feijão preto, Frango (sassami) grelhado + salada de repolho + melancia	Arroz, Feijão carioca, Bolinho de carne ao molho + salada acelga + pèra	Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + abacaxi		CHO 113	g 9	CHO 39	g 9
Lanche 14:00H/14:30H	Suco maracujá + pão integral sem sal com requeijão light + laranja	Café com leite + bolo de laranja	logurte de morango + salada de frutas (uva, laranja e mamão) com aveia	Suco de morango + torta de frango com legumes + maçã	Chá com leite + pão integral sem sal + manteiga sem sal		PTN 40	g 9	PTN 13	g 9
							LP 34	g 9	LP 5	g 9

Observação: Substituir o sal por temperos naturais. Não utilizar molho pronto e extrato de tomate. Pão sem sal, sem polvilho salgado e sem biscoito salgado (biscoito de polvilho doce), pipoca sem sal, queijo branco, requeijão light, margarina, manteiga sem sal.

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

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



Arquiteta Gabriela
 CRN 2 11301
 Profissionalizante em Nutrição
 Operacional

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO MARÇO/2024

SÍNDROME NEFRÓTICA

SEGUNDA 18/3/2024		TERÇA 19/3/2024		QUARTA 20/3/2024		QUINTA 21/3/2024		SEXTA 22/3/2024		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + pão integral sem sal + manteiga sem sal	Suco integral de maçã + bolo de fubá + maçã	Suco integral de uva, sanduíche de pão sem sal + queijo branco + tomate + alicace	Logurte morango+ biscoito doce integral + banana	Suco de maracujá + Pão sem sal com ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo de laranja	KCAL 898	Kcal	KCAL 314	Kcal				
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alicace + maçã	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado + legumes refogados (abóbora e chuchu) + melão	Arroz, Feijão preto, Barrado + farofa de Banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de alicace	Risoto de frango (batata, cenoura, frango, milho) + salada de beterraba + melancia	CHO 110	g	CHO 41	g				
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite + pão sem sal + queijo branco/margarina sem sal	Logurte morango+ biscoito doce integral + banana	Café com leite + pão de queijo sem sal	Suco de morango + torta de frango com legumes + abacaxi	Suco de maracujá + Pão sem sal com ovo mexido, alicace, cenoura ralada+ bolo de laranja	PTN 37	g	PTN 15	g				
SEGUNDA 25/3/2024		TERÇA 26/3/2024		QUARTA 27/3/2024		QUINTA 28/3/2024		SEXTA 29/3/2024		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + biscoito doce integral + maçã	Suco de morango + torta de frango com legumes	Leite com cacau (70%) + pão integral sem sal com requeijão light + laranja	Suco de abacaxi natural + Pão sem sal com carne moída, alicace, cenoura ralada + bolo de chocolate + pipoca sem sal	KCAL 897	Kcal	KCAL 305	Kcal					
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho + jardineira de legumes (brócolis + couve flor+cenoura) + melancia	Arroz integral , Feijão preto, Carne moída com legumes (batata e cenoura) + salada alicace + maçã	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos + abóbora refogada + mamão	Macarão parafuso, Frango ao molho desfiado + salada de tomate + goiaba	CHO 132	g	CHO 41	g					
Lanche 14:00H/14:30H	Leite com cacau 70% + pão sem sal com manteiga sem sal + laranja	Chá com leite + biscoito doce integral + melancia	Leite com banana + Bolo cenoura sem cobertura + melão	Suco de abacaxi natural + Pão sem sal com carne moída, alicace, cenoura ralada + bolo de chocolate + pipoca sem sal	PTN 35	g	PTN 15	g					
FERIADO		FERIADO		FERIADO		CHO 21	g	PTN 9	g				

Observação: Substituir o sal por temperos naturais. Não utilizar molho pronto e extrato de tomate. Pão sem sal, sem polvilho salgado e sem biscoito salgado (biscoito de polvilho doce), pipoca sem sal, queijo branco, requeijão light, margarina, manteiga sem sal.

ESCOLA

ALUNO

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

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
Nº2321

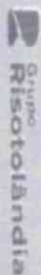
Comitê Consensuado de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO
Nº1102

Equipe Escola
CEN 8 6403
Coordenação Operacional

Amândia Galvão
CEN 8 11501
Nutricionista Escolar/Operacional



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO MARÇO/2024



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA 11/3/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL (MÉDIA)						
						CHO	Kcal	PTN	Kcal			
Desjejum 7:30H/8:00H					Arroz, Feijão com cubos de carne bovina + farofa de cenoura + laranja	CHO	143	9	CHO	51	9	
						KCAL	924	Kcal	228	Kcal		
Almoço 10:30H/11:00H					Café com leite + biscoito salgado integral + mamão	PTN	29	9	PTN	9	9	
						LP	24	9	LP	5	9	
Lanche 14:00H/14:30H	SEGUNDA 4/3/2024	TERÇA 5/3/2024	QUARTA 6/3/2024	QUINTA 7/3/2024	SEXTA 8/3/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL (MÉDIA)		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL (MÉDIA)				
						KCAL	803	Kcal	514	Kcal		
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + pão integral + queijo/margarina	Chá com leite + biscoito salgado integral + laranja	Suco de morango + torta de frango com legumes + banana	Vitamina de abacate e banana + biscoito doce integral	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (cenoura e chuchu) + salada de beterraba + mamão	Leite com banana + Bolo cenoura sem cobertura	KCAL	124	9	CHO	24	9
							PTN	33	9	PTN	12	9
Almoço 10:30H/11:00H	Macarrão com molho de carne moída + salada de azeitona + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + maçã	Suco de abacaxi natural + pão de leite hot dog com ovo + melão	Vitamina de abacate e banana + biscoito doce integral	Suco integral de maçã + bolo de fubá + melancia	Chá com limão, sanduíche de pão de leite hot dog + queijo + tomate + azeitona	LP	21	9	LP	9	9
							PTN	21	9	LP	9	9
Lanche 14:00H/14:30H	CURAU DE MILHO + MAÇÃ	SEGUNDA 11/3/2024	TERÇA 12/3/2024	QUARTA 13/3/2024	QUINTA 14/3/2024	SEXTA 15/3/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL (MÉDIA)		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL (MÉDIA)			
							KCAL	951	Kcal	292	Kcal	
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite com mamão + biscoito polvilho salgado	Suco de abacaxi natural + pão de leite hot dog com ovo + maçã	Café com leite + pão de queijo	Suco de morango + torta de frango com legumes + maçã	Arroz, Feijão carioca, Bolinho de carne ao molho + salada azeitona + péra	Café com leite + bolo de laranja	KCAL	113	9	CHO	29	9
							CHO	113	9	CHO	29	9
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Frango (saassam) ao molho + salada de azeitona + maçã	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho + polenta + salada de cenoura + laranja	Café com leite + bolo de laranja	Logurite de morango + salada de frutas (uva, laranja e mamão) com aveia	Suco de morango + torta de frango com legumes + maçã	Chá com leite + pão integral + manteiga	PTN	40	9	PTN	13	9
							LP	34	9	LP	6	9
Lanche 14:00H/14:30H	Suco maracujá + pão fatiado integral com requeijão + laranja						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL (MÉDIA)		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL (MÉDIA)			
							KCAL	951	Kcal	292	Kcal	

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

Lígia Maria Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

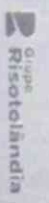
Carmila Consentinio de Carvalho
Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Elisiane Correa Costa Salliba
CRN 2 E 001
Coordenadora Operacional

Aranda Galvão
CRN 2 E 1191
Responsável Científica Operacional




CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALS – CARDÁPIO MARÇO/2024



Dia	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MARCA				
						CHO	PTN			
Desjejum 7:30H/8:00H	CAFÉ com leite + pão integral + manteiga	Suco integral de maçã + bolo de fubá + maçã	Suco integral de uva, sanduíche de pão de leite hot dog + queijo + tomate + alicafe	Logurte morango+ biscoito doce integral + banana	Suco de maracujá + Pão de leite com ovo mexido, alicafe, cenoura ralada + bolo de laranja	110	37	9	15	9
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alicafe + maçã	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado + legumes refogados (abóbora e chuchu) + melão	Arroz, Feijão preto, Barrado + farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho + pirão do milho de peixe + salada de alicafe	Risoto de frango (batata, cenoura, frango, milho) + salada de beterraba + melancia	132	35	9	15	9
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite + pão fatiado + queijo/margarina	logurte morango+ biscoito doce integral + banana	Café com leite + pão de queijo	Suco de morango + torta de frango com legumes + abacaxi	Suco de maracujá + Pão de leite com ovo mexido, alicafe, cenoura ralada + bolo de laranja	657	30	9	10	9
SEGUNDA						26/3/2024				
TERÇA						26/3/2024				
QUARTA						27/3/2024				
QUINTA						28/3/2024				
SEXTA						29/3/2024				
FERIADO										
Observação:										
ERCOLA										
ALUNO										

Patricia dos Santos Alves Garcia 
 Lígia Mircia Ribeiro Faria Vicente 
 Camille Consentino de Carvalho 

Edilaine Garcia Costa Almeida 
 CNEN nº 6135
 Coordenadora Operacional

Assisete Gab Es 
 CNEN nº 11301
 Nucleo de Apoio Administrativo Operacional

Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781
 Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321
 Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102