

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO JUNHO/2024

APLV

SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, BANHA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, TANGUE	
3/6/2024		4/6/2024		5/6/2024		6/6/2024		7/6/2024		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, BANHA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, TANGUE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite vegetal + pão sem leite + creme vegetal	Suco integral de maçã + bolo sem leite + ponkan	Vitamina de frutas (Banana e abacate) com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	Chá com leite vegetal + biscoito salgado integral sem leite + banana	KCAL	830	KCAL	482	KCAL	82	KCAL	9
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (cenoura e vagem) + maçã	Risoto de frango (batata, cenoura, frango) salada de repolho c/ tomate + melão	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alface + mamão	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + ponkan	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	CHO	132	CHO	84	CHO	9	CHO	9
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite + laranja	Leite vegetal com cacau (100%) + pão sem leite com requeijão vegano	Suco de morango + torta de frango com legumes sem leite + ponkan	Vitamina de frutas (banana e abacate) com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	Café com leite vegetal + bolo sem leite + maçã	PTN	25	PTN	13	PTN	9	PTN	9
SEGUNDA 10/6/2024		TERÇA 11/6/2024		QUARTA 12/6/2024		QUINTA 13/6/2024		SEXTA 14/6/2024		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, BANHA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, TANGUE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco maracujá + pão fatiado integral sem leite com requeijão vegano	Leite vegetal com cacau (100%) + pão sem leite com creme vegetal + melancia	Suco de morango + torta de frango com legumes sem leite + ponkan	Logureta vegano sabor morango + salada de frutas (melão, manga e kiwi) com aveia sem leite	Vitamina de frutas (banana e mamão) com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	KCAL	874	KCAL	489	KCAL	8	KCAL	9
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + maçã	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída) + salada de pepino c/ tomate + ponkan	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salsa, cenoura e chuchu) + melancia	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada acelga + mamão	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, abóbora refogada + caqui	CHO	132	CHO	99	CHO	9	CHO	9
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite vegetal + biscoito salgado integral sem leite + laranja	Logureta vegano sabor morango + salada de frutas (melão, manga e kiwi) com aveia sem leite	Vitamina de frutas (banana e mamão) com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	Suco integral de maçã + bolo sem leite + melão	Chá com limão, sanduíche de pão sem leite + queijo vegetal + tomate+ alface	PTN	26	PTN	21	PTN	9	PTN	9
SEGUNDA 17/6/2024		TERÇA 18/6/2024		QUARTA 19/6/2024		QUINTA 20/6/2024		SEXTA 21/6/2024		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, BANHA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, TANGUE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite + maçã	Suco integral uva, sanduíche de pão sem leite + queijo vegetal + tomate+ alface	Café com leite vegetal + bolo sem leite + ponkan	Suco de abacaxi natural + pão sem leite com ovo + banana	Suco integral de uva + Cachorro-quente com pão sem leite + Pirão + Pipoca + Bolo sem leite	KCAL	850	KCAL	746	KCAL	8	KCAL	9
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Barrado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abóbora e abobrinha), salada de cenoura + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída com legumes (cenoura e chuchu), salada de alface + melancia	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + caqui	Macarrão com molho de carne moída, salada de repolho c/ tomate + banana	CHO	135	CHO	110	CHO	9	CHO	9
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pão sem leite com ovo + caqui	Leite vegetal com mamão + Bolo sem leite	Chá com leite vegetal+ pão fatiado sem leite + creme vegetal	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	Suco integral de uva + Cachorro-quente com pão sem leite + Pirão + Pipoca + Bolo sem leite	PTN	25	PTN	22	PTN	9	PTN	9
Jantar 15:30H	Quireira + Frango ao molho + abobrinha refogada	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de repolho + ponkan	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + maçã	Polenta com almondegas ao molho + salada de beterraba + melancia	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de tomate com pepino + caqui	LP	15	LP	16	LP	9	LP	9

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

ALUNO

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

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

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

Adriana Cecília Costa Sáfadi
CRN 8 6303
Coordenação Operacional

Amadeu Galvão
CRN 8 11301
Nutricionista Especialista Operacional



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALIS – CARDÁPIO JUNHO/2024

APLV



SEGUNDA 24/6/2024		TERÇA 25/6/2024		QUARTA 26/6/2024		QUINTA 27/6/2024		SEXTA 28/6/2024		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRIÇÃOVAL, MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRIÇÃOVAL, TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite vegetal + pão fatiado sem leite + queijo vegetal + creme vegetal	Leite vegetal com mamão + Bolo sem leite	logurte vegano sabor morango + biscoito doce integral sem leite + banana	Suco de morango + torta de frango com legumes sem leite + maçã	Suco de abacaxi natural + Pão sem leite com ovo mexido, alicace e cenoura ralada + Bolo sem leite	KCAL	821	KCAL	755	Kcal			
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + cenoura e milho refogados+ caqui	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata sem leite, salada de brócolis + melancia	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicace	Arroz, Feijoadada com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Macarrão parafuso, frango ao molho desfiado, salada de repolho + maçã	CHO	115	CHO	103				
Lanche 14:00H/14:30H	Curau de milho com leite vegetal + melancia	Suco de maracujá + pão fatiado integral sem leite com requeijão vegano	Café com leite vegetal + pão fatiado sem leite + queijo vegetal + creme vegetal	logurte vegano sabor morango + biscoito doce integral sem leite + banana	Suco de abacaxi natural + Pão sem leite com ovo mexido, alicace e cenoura ralada + Bolo sem leite	PTN	20	PTN	19				
Jantar 15:30H	Macarrão com carne moída + Legumes refogados (cenoura e chuchu) + melancia	Polenta + Frango ao molho+ salada de alicage + pontkan	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de cenoura + banana	Purê de batatas sem leite + Frango ao molho + salada de alicace + caqui	Quirera + carne moída ao molho + abobrinha refogada	LP	17	LP	15				

Observação: somente adicionar leite vegetal quando descrito no cardápio. 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 Márcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

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

Kaliny Correa Costa Góes
CRN 8 6301
Coordenadora Operacional

Amanda Galvão
CRN 8 11501
Nutricionista Sanfobol Operacional

pe

8229

AV

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO JUNHO/2024

DIABETES

	SEGUNDA 3/6/2024	TERÇA 4/6/2024	QUARTA 5/6/2024	QUINTA 6/6/2024	SEXTA 7/6/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MAMÃE	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MAMÃE	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MAMÃE	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MAMÃE
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com Leite desnatado com adoçante + pão integral + margarina light	Suco Integral de maçã+ bolo diet + ponkan	Vitamina de frutas (Banana e abacaxi) com Leite desnatado com adoçante + biscoito doce integral diet	Café com Leite desnatado com adoçante + pão de queijo vegano	Chá com Leite desnatado com adoçante + biscoito salgado integral+ banana	KCAL 843	Kcal 482	KCAL 482	Kcal 9
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (cenoura e vagem) + maçã	Risoto integral de frango (batata, cenoura, frango) salada de repolho c/ tomate + melão	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alicace + mamão	Arroz integral, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + ponkan	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pão do molho de peixe, salada de alicace	CHD 132	g 84	g 84	g 9
Lanche 14:00H/14:30H	Café com Leite desnatado com adoçante + biscoito doce integral diet + laranja	Leite desnatado com cacau (70%) com adoçante + pão integral com queijão light + melancia	Suco de morango com adoçante + torta de frango com legumes + ponkan	Vitamina de frutas (Banana e abacaxi) com Leite desnatado com adoçante + biscoito doce integral diet	Café com Leite desnatado com adoçante + bolo diet + maçã	PTN 25	g 13	g 9	g 9
	SEGUNDA 10/6/2024	TERÇA 11/6/2024	QUARTA 12/6/2024	QUINTA 13/6/2024	SEXTA 14/6/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MAMÃE	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MAMÃE	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MAMÃE	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MAMÃE
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco maracujá com adoçante + pão fatiado integral com queijão light	Leite desnatado com cacau (70%) com adoçante + pão integral com margarina light + melancia	Suco de morango com adoçante + torta de frango com legumes + ponkan	Logurte de morango desnatado diet + salada de frutas (maião, manga e kiwi) com aveia	Vitamina de frutas (Banana e mamão) com leite desnatado com adoçante + biscoito doce integral diet	KCAL 874	Kcal 489	KCAL 489	Kcal 9
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz integral, Feijão preto, Frango (sassami) ao molho, salada de alicace + maçã	Risoto integral de carne (batata, cenoura, carne moída) + salada de pepino c/ tomate + ponkan	Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho, Jardineira de legumes (batata salada, cenoura e chuchu) + melancia	Arroz integral, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada acelega + mamão	Arroz integral, Feijão carioca, Ovos mexidos, abobora refogada + caqui	CHD 132	g 89	g 89	g 9
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com Leite desnatado com adoçante + biscoito salgado integral+ laranja	Logurte de morango desnatado diet + salada de frutas (melão, manga e kiwi) com aveia	Vitamina de frutas (Banana e mamão) com leite desnatado com adoçante + biscoito doce integral diet	Suco Integral de maçã + bolo diet + melão	Chá com limão, sanduiche de pão integral + queijo light + tomate+ alicace	PTN 26	g 21	g 9	g 9
	SEGUNDA 17/6/2024	TERÇA 18/6/2024	QUARTA 19/6/2024	QUINTA 20/6/2024	SEXTA 21/6/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MAMÃE	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MAMÃE	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MAMÃE	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MAMÃE
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com Leite desnatado com adoçante + biscoito doce integral diet + maçã	Suco Integral uva, sanduiche de pão integral + queijo light + tomate+ alicace	Café com Leite desnatado com adoçante + bolo diet + ponkan	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo + banana	Suco Integral de uva + Cachoito-quente com pão integral + Pãozinho + Bolo diet	KCAL 656	Kcal 746	KCAL 746	Kcal 9
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz integral, Feijão preto, Barrado, farofa de Banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobora e abobrinha), salada de cenoura + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída com legumes (cenoura e chuchu), salada de alicace + melancia	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelega + caqui	Macarrão integral com molho de carne moída, salada de repolho c/ tomate + banana	CHD 135	g 110	g 9	g 9
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo + caqui	Leite desnatado com mamão com adoçante + Bolo diet	Chá com Leite desnatado com adoçante + pão fatiado integral + margarina light	Café com Leite desnatado com adoçante + pão de queijo vegano	Suco Integral de uva + Cachoito-quente com pão integral + Pãozinho + Bolo diet	PTN 25	g 22	g 9	g 9
	SEGUNDA 24/6/2024	TERÇA 25/6/2024	QUARTA 26/6/2024	QUINTA 27/6/2024	SEXTA 28/6/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MAMÃE	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MAMÃE	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MAMÃE	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MAMÃE
	Quiteria + Frango ao molho + abobrinha refogada	Arroz carreteiro integral (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de repolho + ponkan	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + maçã	Poleenta com almondegas ao molho + salada de beterraba + melancia	Risoto de frango integral (cenoura, batata ,milho, frango) + rucula + salada de tomate com pepino + caqui	LIP 15	g 18	g 9	g 9

ESCOLA

Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia

ALUNO

Patrícia dos Santos Alves Garcia

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente

Camille Consentino de Carvalho

Ediane Garcia Costa Siedella

Anabela Batista

Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Coordenação Operacional

Nutricionista Especialista Operacional

Handwritten signature

Handwritten signature

Handwritten signature



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO JUNHO/2024

DIABETES

SEGUNDA 24/6/2024		TERÇA 25/6/2024		QUARTA 26/6/2024		QUINTA 27/6/2024		SEXTA 28/6/2024		
Horário	Descrição	Horário	Descrição	Horário	Descrição	Horário	Descrição	Horário	Descrição	
7:30H/8:00H	Café com Leite desnatado com adoçante + pão fatiado integral + queijo light/margarina light	Leite desnatado com manhã com adoçante + Bolo diet	lorgurte morango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana	Suco de morango com adoçante + torta de frango com legumes + maçã	Suco de abacaxi natural com adoçante + Pão integral com ovo mexido, alicace e cenoura ralada + Bolo diet	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata, salada de brócolis + melancia	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicace	Arroz integral, Feijoadada com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Macarrão parafuso integral, frango ao molho desfiado, salada de repolho + maçã	
10:30H/14:30H	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + caqui	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata, salada de brócolis + melancia	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicace	Arroz integral, Feijoadada com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Macarrão parafuso integral, frango ao molho desfiado, salada de repolho + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + caqui	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicace	Arroz integral, Feijoadada com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Macarrão parafuso integral, frango ao molho desfiado, salada de repolho + maçã	
Lanche 14:00H/14:30H	Curau de milho com leite desnatado com adoçante + melancia	Suco de maracujá com adoçante + pão fatiado integral com requeijão light	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicace	Arroz integral, Feijoadada com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Macarrão parafuso integral, frango ao molho desfiado, salada de repolho + maçã	Macarrão integral com carne moída + Legumes refogados (cenoura e chuchu) + melancia	Polenta + Frango ao molho+ salada de acelga + ponkan	Risoto de carne integral (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de cenoura + banana	Purê de batatas + Frango ao molho + salada de alicace + caqui	Suco de abacaxi natural com adoçante + Pão integral com ovo mexido, alicace e cenoura ralada + Bolo diet
Jantar 15:30H	Macarrão integral com carne moída + Legumes refogados (cenoura e chuchu) + melancia	Polenta + Frango ao molho+ salada de acelga + ponkan	Risoto de carne integral (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de cenoura + banana	Purê de batatas + Frango ao molho + salada de alicace + caqui	Quiteria + carne moída ao molho + abobrinha refogada					

Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia

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

BCS
Lidiane Correa Costa
CRN 8 6101
Coordenadora Operacional

PA
Ananda Gabala
CRN 8 11501
Nutricionista Coordenadora Operacional

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALIS – CARDÁPIO JUNHO/2024

SEM GLUTEN

SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MÍNIMA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MÁXIMA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, TÍPICO		
3/6/2024		4/6/2024		5/6/2024		6/6/2024		7/6/2024		KCAL		KCAL		KCAL		
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + pão de cenoura sem glúten + manteiga	Suco integral de maçã+ bolo sem glúten + ponkan	Vitamina de frutas (banana e abacate) + biscoito doce integral sem glúten	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada açaí + maçã	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + ponkan	Chá com leite + pão de queijo vegano sem glúten + banana	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, abobrinha e cenoura refogados, salada de açaí	Arroz, Feijão preto, Barreado, alpin refogado, banana da terra assada + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abóbora e abobrinha), salada de cenoura + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída com legumes (cenoura e chuchu), salada de açaí + melancia	Arroz, Feijão carioca, Frango (saassam) ao molho, salada de açaí + maçã	Arroz, Feijão preto, Barreado, alpin refogado, banana da terra assada + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Barreado, alpin refogado, banana da terra assada + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Barreado, alpin refogado, banana da terra assada + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Barreado, alpin refogado, banana da terra assada + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Barreado, alpin refogado, banana da terra assada + salada tomate e cebola + laranja
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite + Biscoito doce integral sem glúten + laranja	Leite com cacau (70%) + pão de milho sem glúten com requeijão	Suco de morango + pão sem glúten com frango desfiado ao molho + ponkan	Vitamina de frutas (banana e abacate) + biscoito doce integral sem glúten	Vitamina de frutas (banana e abacate) + biscoito doce integral sem glúten	Café com leite + pão fatiado sem glúten + manteiga	Café com leite + pão fatiado sem glúten + manteiga	Suco de abacaxi natural + pão de leite sem glúten com ovo + caqui	Suco de abacaxi natural + pão de leite sem glúten com ovo + caqui	Suco de abacaxi natural + pão de leite sem glúten com ovo + caqui	Suco de abacaxi natural + pão de leite sem glúten com ovo + caqui	Suco de abacaxi natural + pão de leite sem glúten com ovo + caqui	Suco de abacaxi natural + pão de leite sem glúten com ovo + caqui	Suco de abacaxi natural + pão de leite sem glúten com ovo + caqui	Suco de abacaxi natural + pão de leite sem glúten com ovo + caqui	
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão preto, Frango (saassam) ao molho, salada de açaí + maçã	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída) + salada de pepino c/ tomate + ponkan	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salsa, cenoura e chuchu) + melancia	Vitamina de frutas (banana e maçã) + biscoito doce integral sem glúten	Suco integral de maçã + bolo sem glúten + melão	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho + abobrinha, cenoura	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho + abobrinha, cenoura	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho + abobrinha, cenoura	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho + abobrinha, cenoura	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho + abobrinha, cenoura	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho + abobrinha, cenoura	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho + abobrinha, cenoura	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho + abobrinha, cenoura	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho + abobrinha, cenoura	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho + abobrinha, cenoura	
Lanche 14:00H/14:30H	SEGUNDA 17/6/2024	TERÇA 18/6/2024	QUARTA 19/6/2024	QUINTA 20/6/2024	SEXTA 21/6/2024	SEGUNDA 17/6/2024	TERÇA 18/6/2024	QUARTA 19/6/2024	QUINTA 20/6/2024	SEXTA 21/6/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MÍNIMA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MÁXIMA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, TÍPICO	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, TÍPICO	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, TÍPICO	
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + biscoito doce integral sem glúten + maçã	Suco integral uva, sanduíche de pão de leite sem glúten + queijo + tomate + açaí	Café com leite + bolo sem glúten + ponkan	Suco de abacaxi natural + pão de leite sem glúten com ovo + banana	Suco integral de uva + Cachorro- quente com pão sem glúten + Pão + Pipoca + Bolo sem glúten	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho + abobrinha, cenoura	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho + abobrinha, cenoura	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho + abobrinha, cenoura	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho + abobrinha, cenoura	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho + abobrinha, cenoura	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho + abobrinha, cenoura	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho + abobrinha, cenoura	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho + abobrinha, cenoura	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho + abobrinha, cenoura	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho + abobrinha, cenoura	
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão preto, Barreado, alpin refogado, banana da terra assada + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abóbora e abobrinha), salada de cenoura + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída com legumes (cenoura e chuchu), salada de açaí + melancia	Arroz, Feijão carioca, Frango (saassam) grelhado, salada de açaí + caqui	Macarrão sem glúten com molho de carne moída, salada de repolho c/ tomate + banana	Arroz, Feijão preto, Barreado, alpin refogado, banana da terra assada + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Barreado, alpin refogado, banana da terra assada + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Barreado, alpin refogado, banana da terra assada + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Barreado, alpin refogado, banana da terra assada + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Barreado, alpin refogado, banana da terra assada + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Barreado, alpin refogado, banana da terra assada + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Barreado, alpin refogado, banana da terra assada + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Barreado, alpin refogado, banana da terra assada + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Barreado, alpin refogado, banana da terra assada + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Barreado, alpin refogado, banana da terra assada + salada tomate e cebola + laranja	
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pão de leite sem glúten com ovo + caqui	Leite com maçã + Bolo sem glúten	Chá com leite + pão fatiado sem glúten + manteiga	Café com leite + pão de queijo vegano	Suco integral de uva + Cachorro- quente com pão sem glúten + Pão + Pipoca + Bolo sem glúten	Arroz, Feijão preto, Barreado, alpin refogado, banana da terra assada + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Barreado, alpin refogado, banana da terra assada + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Barreado, alpin refogado, banana da terra assada + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Barreado, alpin refogado, banana da terra assada + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Barreado, alpin refogado, banana da terra assada + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Barreado, alpin refogado, banana da terra assada + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Barreado, alpin refogado, banana da terra assada + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Barreado, alpin refogado, banana da terra assada + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Barreado, alpin refogado, banana da terra assada + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Barreado, alpin refogado, banana da terra assada + salada tomate e cebola + laranja	
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão preto, Barreado, alpin refogado, banana da terra assada + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Barreado, alpin refogado, banana da terra assada + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Barreado, alpin refogado, banana da terra assada + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Barreado, alpin refogado, banana da terra assada + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Barreado, alpin refogado, banana da terra assada + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Barreado, alpin refogado, banana da terra assada + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Barreado, alpin refogado, banana da terra assada + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Barreado, alpin refogado, banana da terra assada + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Barreado, alpin refogado, banana da terra assada + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Barreado, alpin refogado, banana da terra assada + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Barreado, alpin refogado, banana da terra assada + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Barreado, alpin refogado, banana da terra assada + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Barreado, alpin refogado, banana da terra assada + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Barreado, alpin refogado, banana da terra assada + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Barreado, alpin refogado, banana da terra assada + salada tomate e cebola + laranja	
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + Frango ao molho + abobrinha refogada	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de repolho + ponkan	Cantia (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + maçã	Macarrão sem glúten com carne moída ao molho + salada de beterraba + melancia	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de tomate com pepino + caqui	Arroz, Feijão preto, Barreado, alpin refogado, banana da terra assada + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Barreado, alpin refogado, banana da terra assada + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Barreado, alpin refogado, banana da terra assada + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Barreado, alpin refogado, banana da terra assada + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Barreado, alpin refogado, banana da terra assada + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Barreado, alpin refogado, banana da terra assada + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Barreado, alpin refogado, banana da terra assada + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Barreado, alpin refogado, banana da terra assada + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Barreado, alpin refogado, banana da terra assada + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Barreado, alpin refogado, banana da terra assada + salada tomate e cebola + laranja	

Observação: Os utensílios para preparação e armazenamento da merenda deverão ser individualizados, inclusive a esponja para higienização.
 Observação: Leite, Pães, biscoitos, bolos, cereais (aveia) e farinhas sem traços de glúten
 Não utilizar farinha de trigo nas preparações. (bolinho de carne, tortas)

ALUNO

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

Léia Marcia Toledo Faria Vicente
 Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
 Nº 2321

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

Lidiane Correa Costa Siqueira
 CRN 8 6303
 Coordenadora Operacional

Anaís Galvão
 CRN 8 11301
 Marcelemara Conchuda Operacional

Handwritten signature

Handwritten initials

Handwritten initials



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO JUNHO/2024

SEM GLÚTEN



SEGUNDA 24/6/2024		TERÇA 25/6/2024		QUARTA 26/6/2024		QUINTA 27/6/2024		SEXTA 28/6/2024		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO	
										KCAL	PROT	KCAL	PROT
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + pão fatiado sem glúten + queijão/margarina	Leite com mamão + Bolo sem glúten	logurte morango + biscoito doce integral sem glúten + banana	Suco de morango + pão sem glúten com frango desfiado ao molho + maçã	Suco de abacaxi natural + Pão de leite sem glúten com ovo mexido, alicace e cenoura ralada + Bolo sem glúten								
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + cenoura e milho refogados + caqui	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata, salada de brócolis + melancia	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, abobrinha e cenoura refogados, salada de alicace	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, alpin refogado, salada de cenoura + laranja	Macarrão parafuso sem glúten, Frango ao molho desfiado, salada de repolho + maçã					119	9	103	9
Lanche 14:00H/14:30H	Curau de milho + melancia	Suco de maracujá + pão fatiado integral sem glúten com requeijão	Café com leite + pão sem glúten + queijão/margarina	logurte morango + biscoito doce integral sem glúten + banana	Suco de abacaxi natural + Pão de leite sem glúten com ovo mexido, alicace e cenoura ralada + Bolo sem glúten					30	9	19	9
Jantar 15:30H	Macarrão com carne moída + Legumes refogados (cenoura e chuchu) + melancia	Alpin refogado + Frango ao molho + salada de acelga + pontkan	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de cenoura + banana	Purê de batatas + Frango ao molho + salada de alicace + caqui	Batata refogada + carne moída ao molho + abobrinha refogada					17	9	15	9

Observação: Os utensílios para preparação e armazenamento da merenda deverão ser individualizados, inclusive a esponja para higienização.
 Observação: Leite, Pães, Biscoitos, Bolos, Cereal (aveia) e farinhas sem lactose de glúten
 Não utilizar farinha de trigo nas preparações (bolinho de carne, tortas)

ALUNO

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

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
 Mat Funcional nº 1146 CRN 8º
 REGIÃO Nº2321

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

Leidiane Carrara Costa Siqueira
 CRN 9 6785
 Coordenadora Operacional

Amanda Garcia
 CRN 9 11591
 Nutricionista S&SB00005854 Operacional

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALS – CARDÁPIO JUNHO/2024

SEM LACTOSE

	SEGUNDA 3/6/2024	TERÇA 4/6/2024	QUARTA 5/6/2024	QUINTA 6/6/2024	SEXTA 7/6/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite sem lactose + pão de cenoura sem lactose + manteiga sem lactose	Suco integral de maçã + bolo de fubá sem lactose + ponkan	Vitamina de frutas (banana e abacate) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Chá com leite sem lactose + biscoito salgado integral sem lactose + banana	KCAL 841 Kcal 61	KCAL 455 Kcal 45
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (cenoura e vagem) + maçã	Risoto de frango (batata, cenoura, frango) salada de repolho c/ tomate + melão	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alicace + mamão	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + ponkan	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicace	CHO 126 Kcal 9	CHO 82 Kcal 9
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + laranja	Leite sem lactose com cacau (100%) + pão de milho sem lactose com requeijão sem lactose	Suco de morango + torta de frango com legumes sem lactose + ponkan	Vitamina de frutas (banana e abacate) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Café com leite sem lactose + bolo de laranja sem lactose + maçã	PTN 25 LIP 20	PTN 14 LIP 9
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco maracujá + pão fatiado integral sem lactose com requeijão sem lactose	Leite sem lactose com cacau (100%) + pão de milho sem lactose com manteiga sem lactose + melancia	Suco de morango + torta de frango com legumes sem lactose + ponkan	Logure de morango sem lactose + salada de frutas (melão, manga e kiwi) com aveia sem lactose	Vitamina de frutas (banana e mamão) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	KCAL 865 Kcal 60	KCAL 463 Kcal 43
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão preto, Frango (sassami) ao molho, salada de alicace + maçã	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída) + salada de pepino c/ tomate + ponkan	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, Jandira de legumes (batata salta, cenoura e chuchu) + melancia	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada acelga + mamão	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, abobora refogada + caqui	CHO 121 Kcal 9	CHO 89 Kcal 9
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite sem lactose + biscoito salgado integral sem lactose + laranja	Logure de morango sem lactose + salada de frutas (melão, manga e kiwi) com aveia sem lactose	Vitamina de frutas (banana e mamão) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Suco integral de maçã + bolo de fubá sem lactose + melão	Chá com limão, sanduiche de pão de leite sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alicace	PTN 26 LIP 19	PTN 17 LIP 15
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + maçã	Suco integral uva, sanduiche de pão de leite sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alicace	Café com leite sem lactose + bolo de laranja sem lactose + ponkan	Suco de abacaxi natural + pão de leite sem lactose com ovo + banana	Suco Integral de uva + Cachorro-quente com pão sem lactose + Pinhão + Pipoca + Bolo de milho sem lactose	KCAL 851 Kcal 61	KCAL 741 Kcal 71
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão preto, Barrado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobora e abobrinha), salada de cenoura + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída com legumes (cenoura e chuchu), salada de alicace + melancia	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + caqui	Macarrão com molho de carne moída, salada de repolho c/ tomate + banana	CHO 135 Kcal 9	CHO 103 Kcal 9
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pão de leite sem lactose com ovo + caqui	Leite sem lactose com mamão + Bolo cenoura sem cobertura sem lactose	Chá com leite sem lactose + pão fatiado sem lactose + manteiga sem lactose	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Suco Integral de uva + Cachorro-quente com pão sem lactose + Pinhão + Pipoca + Bolo de milho sem lactose	PTN 25 Kcal 9	PTN 20 Kcal 9
Jantar 15:30H	Quirera + Frango ao molho + abobrinha refogada	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de repolho + ponkan	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + maçã	Polenta com almondegas ao molho + salada de beterraba + melancia	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de tomate com pepino + caqui	LIP 17 Kcal 9	LIP 15 Kcal 9

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

ESCOLA

ALUNO

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

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11416 CRN 8º
REGIÃO Nº 221

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

Letícia Carina Costa Sobrinha
CRN 8 6591
Coordenadora Operacional

Amélia Galvão
CRN 8 11301
Mantenedora Coordenadora Operacional

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALIS – CARDÁPIO JUNHO/2024

SEMI LACTOSE

SEGUNDA 24/6/2024		TERÇA 25/6/2024		QUARTA 26/6/2024		QUINTA 27/6/2024		SEXTA 28/6/2024		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	CAFÉ com leite sem lactose + pão frito sem lactose + queijo sem lactose/margarina sem lactose	Leite sem lactose com mamão + Bolo cenoura sem cobertura sem lactose	logurte morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Suco de morango + torta de frango com legumes sem lactose + maçã	Suco de abacaxi natural + Pão sem lactose com ovo mexido, alface e cenoura ralada + Bolo de laranja sem lactose	KCAL	813	Kcal	9	KCAL	741	Kcal	9
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + cenoura e milho refogados + caqui	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata sem leite, salada de brócolis + melancia	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijoada com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Macarrão parafuso, frango ao molho desfiado, salada de repolho + maçã	CHO	113	g	CHO	103	g		
Lanche 14:00H/14:30H	Curau de milho com leite sem lactose + melancia	Suco de maracujá + pão frito integral sem lactose com queijo sem lactose	CAFÉ com leite sem lactose + pão de cenoura sem lactose + queijo sem lactose/margarina sem lactose	logurte morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Suco de abacaxi natural + Pão sem lactose com ovo mexido, alface e cenoura ralada + Bolo de laranja sem lactose	PTN	22	g	PTN	17	g		
Jantar 15:30H	Macarrão com carne moída + Legumes refogados (cenoura e chuchu) + melancia	Polenta + Frango ao molho + salada de acelga + ponkan	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de cenoura + banana	Purê de batatas sem leite + Frango ao molho + salada de alface + caqui	Quirera + carne moída ao molho + abobrinha refogada	LIP	14	g	LIP	9	g		
Observação: Leite, Pães, biscoitos, Bolos, cereais (aveia) e farinhas sem traços de lactose													
ESCOLA													
ALUNO													

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

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

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

Miliana Correa Costa Siqueira
CRN 8 6363
Coordenadora Operacional

Ananda Galvão
CRN 8 11301
Nutricionista Conselheira Operacional

oe


bc


GA


CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALS – CARDÁPIO JUNHO/2024

SEM OVOS

		SEGUNDA 3/6/2024	TERÇA 4/6/2024	QUARTA 5/6/2024	QUINTA 6/6/2024	SEXTA 7/6/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MÍNIMA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MÁXIMA			
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + pão de cenoura sem ovo + manieira	Suco integral de maçã+ bolo sem ovo + ponkan	Vitamina de frutas (banana e abacate) + biscoito doce integral sem ovo	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alface + mamão	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + ponkan	Chá com leite + biscoito salgado integral sem ovo + banana	KCAL	KJ	KCAL	KJ		
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho, legumes refogados (cenoura e vagem) + maçã	Risoto de frango (batata, cenoura, frango) salada de repolho c/ tomate + melão	Suco de morango + pão sem ovo com frango desfiado ao molho + ponkan	Vitamina de frutas (banana e abacate) + biscoito doce integral sem ovo	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Café com leite + bolo sem ovo + maçã	PTN	25	9	PTN	13	9
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite + biscoito doce integral sem ovo + laranja	Leite com cacau (70%) + pão de milho sem ovo com requêijão	Suco de morango + pão sem ovo com frango desfiado ao molho + ponkan	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salsa, cenoura e chuchu) + melancia	Vitamina de frutas (banana e mamão) + biscoito doce integral sem ovo	Arroz, Feijão carioca, Frango grelhado, abóbora refogada + caqui	KCAL	874	KCAL	489	KCAL	489
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco maracujá + pão fatiado integral sem ovo com requêijão	Leite com cacau (70%) + pão de milho sem ovo com manteiga + melancia	Suco de morango + pão sem ovo com frango desfiado ao molho + ponkan	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salsa, cenoura e chuchu) + melancia	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne sem ovo ao molho, salada acelga + mamão	Chá com limão, sanduiche de pão de leite sem ovo + queijo + tomate + alface	PTN	26	9	PTN	21	9
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Frango (sassam) ao molho, salada de alface + maçã	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída) + salada de pepino c/ tomate + ponkan	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salsa, cenoura e chuchu) + melancia	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne sem ovo ao molho, salada acelga + mamão	Suco integral de maçã + bolo sem ovo + melão	Macarrão sem ovo com molho de carne moída, salada de repolho c/ tomate + banana	KCAL	856	KCAL	746	KCAL	746
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite + biscoito salgado integral sem ovo + laranja	Logurte de morango + salada de frutas (melão, manga e kiwi) com aveia sem ovo	Vitamina de frutas (banana e mamão) + biscoito doce integral sem ovo	Suco de abacaxi natural + pão de leite sem ovo com carne desfiada ao molho + banana	Suco integral de uva + Cachorro- quente com pão de leite sem ovo + Pinhão + Pipoca + Bolo sem ovo	Suco integral de uva + Cacho-ro- quente com pão de leite sem ovo + Pinhão + Pipoca + Bolo sem ovo	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MÍNIMA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MÁXIMA			
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + biscoito doce integral sem ovo + maçã	Suco integral uva, sanduiche de pão de leite sem ovo + queijo + tomate + alface	Café com leite + bolo sem ovo + ponkan	Suco de abacaxi natural + pão de leite sem ovo com carne desfiada ao molho + banana	Suco integral de uva + Cachorro- quente com pão de leite sem ovo + Pinhão + Pipoca + Bolo sem ovo	Macarrão sem ovo com molho de carne moída, salada de repolho c/ tomate + banana	KCAL	856	KCAL	746	KCAL	746
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Barrado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abóbora e abobrinha), salada de cenoura + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída com legumes (cenoura e chuchu), salada de alface + melancia	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (cenoura e chuchu), salada de alface + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (cenoura e chuchu), salada de alface + melancia	Suco integral de uva + Cacho-ro- quente com pão de leite sem ovo + Pinhão + Pipoca + Bolo sem ovo	CHO	135	9	CHO	110	9
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pão de leite sem ovo com carne desfiada ao molho + caqui	Leite com mamão + Bolo sem ovo	Chá com leite + pão fatiado sem ovo + manieira	Chá com leite + pão fatiado sem ovo + manieira	Café com leite + pão de queijo vegano	Suco integral de uva + Cacho-ro- quente com pão de leite sem ovo + Pinhão + Pipoca + Bolo sem ovo	PTN	25	9	PTN	22	9
Jantar 15:30H	Quiera + Frango ao molho + abobrinha refogada	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de repolho + ponkan	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + maçã	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + maçã	Poleita com almondegas ao molho + salada de beterraba + melancia	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de tomate com pepino + caqui	LP	15	9	LP	18	9
OBSERVAÇÃO: Leite, Pães, Biscoitos, bolos, cereais(aveia) e farinhas sem traços de ovo												
ALUNO												



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


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


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


 Escola


 Cozinha Escolar


 Ananias Galvão
 CRN 8 11501
 Nutricionista Coordenador Operacional



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALS – CARDÁPIO JUNHO/2024

SEM OVOS



SEGUNDA 24/6/2024		TERÇA 25/6/2024		QUARTA 26/6/2024		QUINTA 27/6/2024		SEXTA 28/6/2024		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL 1AMANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL 1AMDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + pão fatiado sem ovo + queijo/margarina	Leite com mamão + Bolo sem ovo	logurte morango + biscoito doce integral sem ovo + banana	Suco de morango + pão sem ovo com frango desfiado ao molho + maçã	Suco de abacaxi natural + Pão de leite sem ovo com carne desfiada ao molho, alicefe e cenoura ralada + Bolo sem ovo	KCAL 821	Kcal 8	KCAL 755	Kcal 9				
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + caqui	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata, salada de brócolis + melancia	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pião do molho de peixe, salada de alicefe	Arroz, Feijoada com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Macarrão parafuso sem ovo, frango ao molho desfiado, salada de repolho + maçã	CHO 115	g 9	CHO 103	g 9				
Lanche 14:00H/14:30H	Curau de milho + melancia	Suco de maracujá + pão fatiado integral sem ovo com requeijão	Café com leite + pão de cenoura sem ovo + queijo/margarina	logurte morango + biscoito doce integral sem ovo + banana	Suco de abacaxi natural + Pão de leite sem ovo com carne desfiada ao molho, alicefe e cenoura ralada + Bolo sem ovo	PTM 20	g 9	PTM 19	g 9				
Jantar 15:30H	Macarrão sem ovo com carne moída + Legumes refogados (cenoura e chuchu) + melancia	Polenta + Frango ao molho+ salada de aceitga + ponkan	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de cenoura + banana	Purê de batatas + Frango ao molho + salada de alicefe + caqui	Quietera + carne moída ao molho + abobrinha refogada	LP 17	g 9	LP 15	g 9				

ESCOLA

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

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia Ligia Marcia Toledo Faria Vicente Camille Consolino 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

Liliane Correa Costa Garcia
 CRN 8 6303
 Coordenadora Operacional

Amanda Galvão
 CRN 8 11301
 Nutricionista Dietetista Operacional

DE

BCCS

A

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAS – CARDÁPIO JUNHO/2024

	SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	3/6/2024	4/6/2024	5/6/2024	6/6/2024	7/6/2024	8/6/2024	9/6/2024	10/6/2024	11/6/2024	12/6/2024	13/6/2024	14/6/2024	15/6/2024	16/6/2024
Desjejum 7:30H-8:00H	Chá com leite + pão de cenoura + manteiga	Suco integral de maçã+ bolo de fubá + ponkan	Vitamina de frutas (banana e abacate) + Biscoito doce integral	Café com leite + pão de queijo	Chá com leite + biscoito salegado integral+ banana	KCAL 651	Kcal 9	KCAL 495	Kcal 9					
Almoço 10:30H-11:00H	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (cenoura e vagem) + maçã	Risoto de frango (batata, cenoura, frango) salada de repolho c/ tomate + melão	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alicce + mamão	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + ponkan	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pão do molho de peixe, salada de alicce	CHO 135	g 9	CHO 86	g 9					
Lanche 14:00H-14:30H	Café com leite + biscoito doce integral + laranja	Leite com cacau (70%) + pão de milho com requêijo	Suco de morango + Iona de frango com legumes + ponkan	Vitamina de frutas (banana e abacate) + biscoito doce integral	Café com leite + bolo de laranja + maçã	PTN 27	g 9	PTN 15	g 9					
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE						
	10/6/2024	11/6/2024	12/6/2024	13/6/2024	14/6/2024	KCAL 506	Kcal 9	KCAL 501	Kcal 9					
Desjejum 7:30H-8:00H	Suco maracujá + pão frito integral com requêijo	Leite com cacau (70%) + pão de milho com manteiga + melancia	Suco de morango + Iona de frango com legumes + ponkan	logurite de morango + salada de frutas (melão, manga e kiwi) com savaia	Vitamina de frutas (banana e mamão) + biscoito doce integral									
Almoço 10:30H-11:00H	Arroz, Feijão preto, Frango (sassam) ao molho, salada de alicce + maçã	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída) + salada de pepino c/ tomate + ponkan	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salsa, cenoura e chuchu) + melancia	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada acedja + mamão	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, abobora refogada + caqui	CHO 136	g 9	CHO 102	g 9					
Lanche 14:00H-14:30H	Chá com leite + biscoito salegado integral+ laranja	logurite de morango + salada de frutas (melão, manga e kiwi) com savaia	Vitamina de frutas (banana e mamão) + biscoito doce integral	Suco integral de maçã + bolo de fubá + melão	Chá com limão, sanduiche de pão de leite + queijo + tomate+ alicce	PTN 29	g 9	PTN 20	g 9					
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE						
	17/6/2024	18/6/2024	19/6/2024	20/6/2024	21/6/2024	LIP 20	g 9	LIP 17	g 9					
Desjejum 7:30H-8:00H	Café com leite + biscoito doce integral + maçã	Suco integral uva, sanduiche de pão de leite + queijo + tomate+ alicce	Café com leite + bolo de laranja + ponkan	Suco de abacaxi natural + pão de leite com ovo + banana	Suco integral de uva + Cachorro-quente + Pãozinho + Pipoca + Bolo de milho	KCAL 662	Kcal 9	KCAL 765	Kcal 9					
Almoço 10:30H-11:00H	Arroz, Feijão preto, Barrado, farofa de banana da terra + salada tomale e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobora e abobrinha), salada de cenoura + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída com legumes (cenoura e chuchu), salada de alicce + melancia	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) grelhado, salada de acedja + caqui	Macarão com molho de carne moída, salada de repolho c/ tomate + banana	CHO 139	g 9	CHO 115	g 9					
Lanche 14:00H-14:30H	Suco de abacaxi natural + pão de leite com ovo + caqui	Leite com mamão + Bolo cenoura sem cobertura	Chá com leite + pão fritoado + manteiga	Café com leite + pão de queijo	Suco integral de uva + Cachorro-quente + Pãozinho + Pipoca + Bolo de milho	PTN 27	g 9	PTN 23	g 9					
Jantar 15:30H	Quirera + Frango ao molho + abobrinha refogada	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de repolho + ponkan	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + maçã	Potemia com almondegas ao molho + salada de beterraba + melancia	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + Iucua + salada de tomale com pepino + caqui	LIP 19	g 9	LIP 17	g 9					

PM

De

De

De

Patricia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º
REGIÃO Nº 781

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

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

Lidiane Correa Costa Saldade
CRN 8 6303
Coordenadora Operacional

Ananda Galvão
CRN 8 11501
Nutricionista Científica Operacional

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALS – CARDÁPIO JUNHO/2024

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
		24/6/2024	25/6/2024	26/6/2024	27/6/2024	28/6/2024	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + pão frito + queijo/margarina	Leite com mamão + Bolo cenoura sem cobertura	logurite morango + biscoito doce integral + banana	Suco de morango + tora de frango com legumes + maçã	Suco de abacaxi natural + Pão de leite com ovo mexido, alicoe e cenoura ralada + Bolo de laranja		841	9	796	9
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + caqui	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata, salada de brócolis + melancia	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão de milho de polvilho, salada de alicoe	Arroz, Feijada com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Macarrão parafuso, frango ao molho desfiado, salada de repolho + maçã		121	9	119	9
Lanche 14:00H/14:30H	Curau de milho + melancia	Suco de maracujá + pão frito integral com requeijo	Café com leite + pão de cenoura + queijo/margarina	logurite morango + biscoito doce integral + banana	Suco de abacaxi natural + Pão de leite com ovo mexido, alicoe e cenoura ralada + Bolo de laranja		23	9	20	9
Jantar 15:30H	Macarrão com carne moída + Legumes refogados (cenoura e chuchu) + melancia	Potencia + Frango ao molho + salada de alicoe + ponkan	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de cenoura + banana	Purê de batatas + Frango ao molho + salada de alicoe + caqui	Quilera + carne moída ao molho + abobrinha refogada		LIP	15	LIP	13
								9		9

PM

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

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

PE

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

BCS

Edilaine Correa Costa Siqueira
CRN 3 6103
Coordenadora Operacional

AV

Amara Galvão
CRN 3 11501
Nutricionista Supervisora Operacional