

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALS – CARDÁPIO JULHO/2024

SEMI LACTOSE

	SEGUNDA 1/7/2024	TERÇA 2/7/2024	QUARTA 3/7/2024	QUINTA 4/7/2024	SEXTA 5/7/2024				
Desjejum 7:30H/8:00H	L Leite sem lactose com cacau (100%) + pão frito sem lactose com manteiga sem lactose	Suco de morango + torta frango com legumes sem lactose + maçã	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	L Leite sem lactose com morango + Bolo cenoura sem lactose + ponkan	Suco integral uva, sanduíche de pão frito sem lactose + queijo sem lactose + tomate+ alicofe				
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, quireza, salada beterraba +ponkan	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, Jardineira de legumes (batata salada, couve-flor e brocolis) + laranja	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + mamão	Arroz colorido, Feijão carioca Peixe ao molho, Pão de milho de peixe, salada de alicofe	Arroz, Feijão preto, Frango assado (sobrecoxa)+ cenoura e milho refogados + melão				
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de morango + torta de frango com legumes sem lactose + laranja	Canjica com leite sem lactose + ponkan	L Leite sem lactose com banana+ Bolo cenoura sem lactose + ponkan	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Suco integral uva, sanduíche de pão frito sem lactose + queijo sem lactose + tomate+ alicofe				
Almoco II	Risoto de frango (batata, cenoura, frango, milho)+ salada de repolho + maçã	Macarão com carne moída + Legumes refogados (abobora com chuchu) + melancia	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Polenta, Carne moída ao molho + salada de alicofa + melão	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne liscas, ervilha) + salada de tomate + ponkan				
	SEGUNDA 8/7/2024	TERÇA 9/7/2024	QUARTA 10/7/2024	QUINTA 11/7/2024	SEXTA 12/7/2024				
Desjejum 7:30H/8:00H									
Almoco 10:30H/1:00H	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO				
Lanche 14:00H/14:30H									
Almoco II									
	SEGUNDA 15/7/2024	TERÇA 16/7/2024	QUARTA 17/7/2024	QUINTA 18/7/2024	SEXTA 19/7/2024				
Desjejum 7:30H/8:00H									
Almoco 10:30H/1:00H	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO				
Lanche 14:00H/14:30H									
Almoco II									

ESCOLA

Observação: Leite, Margarina, Bolo, Cenoura, Maizena e farinha sem glúten de lactose

Aluno

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

Ligia Mariana Toledo Fran Vicente
Maf. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO N° 2321

Camille Constança de Carvalho
Maf. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO N° 1

Keliane Correa Costa Siqueira
CRN 8º 6835
Coordenadora Operacional

Anaís Guibó
CRN 8º 11291
Nutricionista Cardápio Operacional



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAS – CARDÁPIO JUNHO/2024



SEGUNDA 22/7/2024		TERÇA 23/7/2024		QUARTA 24/7/2024		QUINTA 25/7/2024		SEXTA 26/7/2024		
SEMI LACTOSE		SEMI LACTOSE		SEMI LACTOSE		SEMI LACTOSE		SEMI LACTOSE		
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite sem lactose + biscoito saibador/Integral sem lactose + laranja	Café com leite sem lactose + pão sem lactose +queijo sem lactose/margarina sem lactose	Suco Integral de maçã+ bolo de tubá sem lactose + maçã	Logurite de morango sem lactose + Salada de frutas (mamão, melão e uva) com aveia sem leite	Suco de maracujá + Pão sem lactose com carne moída a molho, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem lactose					
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos + Abóbora refogada + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, quibe assado + salada rpolho + ponkan	Arroz/ Feijão preto, Frango ao molho com legumes (brocolis+cenoura), salada de pepino com tomate + melancia	Arroz , Feijão carioca + Carne cubos/secas ao molho com mandioca + salada de alface+ maçã	Macarrão parafuso, Frango ao molho desfiado, salada de beterraba + banana					
Lanche 14:00H/14:30H	Suco Integral de maçã+ bolo de tubá sem lactose + maçã	logurite de morango sem lactose + Salada de frutas (mamão, melão e uva) com aveia sem leite	Café com leite sem lactose + pão sem lactose +queijo sem lactose/margarina sem lactose	Vitamina de banana + morango com leite sem lactose + biscoito doce Integral sem lactose	Suco de maracujá + Pão sem lactose com carne moída a molho, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem lactose					
Almoço II	Potencia com almondegas ao molho + salada de beterraba + ponkan	Purê de batatas sem leite + frango ao molho + salada de cenoura	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de alface + banana	Quirera + Frango ao molho + abóbora refogada + melão	Sopa de feijão (batata, mandiocunha, carne, cenoura) + couve + maçã					
SEGUNDA 29/7/2024										
TERÇA 30/7/2024										
QUARTA 31/7/2024										
QUINTA										
SEXTA										
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de maracujá + pão sem lactose com requieijo sem lactose		Vitamina de banana+ morango com leite sem lactose + biscoito doce Integral sem lactose		Margarina sem lactose		Margarina sem lactose		Margarina sem lactose	
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Barrado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja		Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) grelhado, salada de acelega+ melão		Margarina sem lactose		Margarina sem lactose		Margarina sem lactose	
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite sem lactose + bolo de laranja sem lactose		Leite sem lactose com cacau (100%) + pão faldado sem lactose com manteiga sem lactose		Margarina sem lactose		Margarina sem lactose		Margarina sem lactose	
Almoço II	Sopa de frango + mandioca+ beterraba+ abobrinha		Quirera + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + banana		Margarina sem lactose		Margarina sem lactose		Margarina sem lactose	
Observação: Leite, Pães, Biscoitos, Bolos, cereais(aveia) e Farinhas sem larpas de lactose										
ESCOLA										
ALUNO										

DM

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

DM

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

DM

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

DM

Leiliane Cristina Costa Saldanha
CRN 8 030
Coordenadora Operacional

DM

Adriana de Deus
CRN 8 1101
Núcleo Operacional

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALIS – CARDÁPIO JULHO/2024



	SEMI GLÚTEN					MÉDIA SEMANA VALOR NUTRICIONAL MANHA			MÉDIA SEMANA VALOR NUTRICIONAL TARDE					
	SEGUNDA 1/7/2024	TERÇA 2/7/2024	QUARTA 3/7/2024	QUINTA 4/7/2024	SEXTA 5/7/2024	KCAL	PROT	CHO	KCAL	PROT	CHO	KCAL	PROT	CHO
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite com cacau (70%) + pão fatiado sem glúten com manteiga	Suco de morango + pão sem glúten com frango desfiado ao molho + maçã	Café com leite + pão de queijo vegano	Leite com morango + Bolo sem glúten + ponkan	Suco integral uva, sanduíche de pão fatiado sem glúten + queijo + tomate+ alface	242	9	80	504	9	80	504	9	80
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, purê de batata, salada beterraba +ponkan	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salsa, couve-fior e brócolis) + laranja	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, mandioca cozida, salada de cenoura + manjão	Arroz colorido, Feijão carioca Peixe ao molho, abobrinha e cenoura refogados, salada de alface	Arroz, Feijão preto, Frango assado (sobrecoxa) cenoura e milho refogados + melão	100	9	80	90	9	80	90	9	80
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de morango + pão sem glúten com frango desfiado ao molho+ laranja	Canjica + ponkan	Leite com banana+ Bolo sem glúten + ponkan	Café com leite + pão de queijo vegano	Suco integral uva, sanduíche de pão fatiado sem glúten + queijo + tomate+ alface	37	9	23	9	9	23	9	9	23
Almoço II	Risoto de frango (batata, cenoura, frango + milho) + salada de repolho + maçã	Macarão sem glúten com carne moída + Legumes refogados (abobora + chuchu) + melancia	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Purê de batata, Carne moída ao molho + salada de acelga + melão	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de tomate + ponkan	20	9	11	9	9	11	9	9	11
SEGUNDA 8/7/2024														
Desjejum 7:30H/8:00H	RECESSO					MÉDIA SEMANA VALOR NUTRICIONAL MANHA			MÉDIA SEMANA VALOR NUTRICIONAL TARDE					
Almoço 10:30H/1:00H	RECESSO					KCAL			KCAL					
Lanche 14:00H/14:30H	RECESSO					CHO			CHO					
Almoço II	RECESSO					PROT			PROT					
TERÇA 16/7/2024														
Desjejum 7:30H/8:00H	RECESSO					KCAL			KCAL					
Almoço 10:30H/1:00H	RECESSO					CHO			CHO					
Lanche 14:00H/14:30H	RECESSO					PROT			PROT					
Almoço II	RECESSO					KCAL			KCAL					
QUARTA 17/7/2024														
Desjejum 7:30H/8:00H	RECESSO					KCAL			KCAL					
Almoço 10:30H/1:00H	RECESSO					CHO			CHO					
Lanche 14:00H/14:30H	RECESSO					PROT			PROT					
Almoço II	RECESSO					KCAL			KCAL					
QUINTA 18/7/2024														
Desjejum 7:30H/8:00H	RECESSO					KCAL			KCAL					
Almoço 10:30H/1:00H	RECESSO					CHO			CHO					
Lanche 14:00H/14:30H	RECESSO					PROT			PROT					
Almoço II	RECESSO					KCAL			KCAL					
SEXTA 19/7/2024														
Desjejum 7:30H/8:00H	RECESSO					KCAL			KCAL					
Almoço 10:30H/1:00H	RECESSO					CHO			CHO					
Lanche 14:00H/14:30H	RECESSO					PROT			PROT					
Almoço II	RECESSO					KCAL			KCAL					

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 farinha sem trigos de glúten

Não utilizar farinha de trigo nas preparações (bolinho de carne, tortas)

ESCOLA

ALUNO

 Patricia dos Santos Alves Garcia
 Mãe Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781
 Ligeia Márcia Toledo Faria Vicente
 Mãe Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321
 Camille Consuelino de Carvalho
 Mãe Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102
 Edilson
 Edilson
 Mãe Funcional nº 7895 CRN 8º REGIÃO Nº 1102
 Amanda Garcia
 Mãe Funcional nº 7896 CRN 8º REGIÃO Nº 1102

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO JULHO/2024

SEM GLÚTEN

Dia/Tipo de Refeição	Descrição	Data	MÉDIA SEMANA, VALOR NUTRICIONAL, POR PORÇÃO		MÉDIA SEMANA, VALOR NUTRICIONAL, POR PORÇÃO	
			KCAL	KCAL	KCAL	KCAL
SEGUNDA 22/7/2024	Café com leite + biscoito salgado/ Integral sem glúten + laranja	22/7/2024	785	9	619	9
			119	9	96	9
Almoço 10:30H/14:00H	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos + Abóbora refogada + laranja	23/7/2024	39	9	30	9
			39	9	30	9
Lanche 14:00H/14:30H	Suco Integral de maçã+ bolo sem glúten + maçã	23/7/2024	19	9	14	9
			19	9	18	9
Almoço II	Macarrão sem glúten com carne moída ao molho + salada de beterraba +ponkan	29/7/2024	72	9	64	9
			110	9	91	9
Almoço 10:30H/14:00H	Suco de maracujá + pão fritoado sem glúten com queijo	30/7/2024	44	9	30	9
			44	9	30	9
Lanche 14:00H/14:30H	Sopa de frango + mandioca+ beterraba+ abobrinha	31/7/2024	19	9	18	9
			19	9	18	9
Almoço II	Arroz, Feijão preto, Barrado, alpim refogado + banana da terra assada + salada tomate e cebola + laranja	31/7/2024	72	9	64	9
			110	9	91	9





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

Observação: Leite, Pães,biscoitos, bolos,crenais(aveia) e farinhas sem traços de glúten

Não utilizar farinha de trigo nas preparações (bolinho de carne, tortas)

ESCOLA

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia  Ligia Márcia Toledo Faria Vicente  Camille Consentino de Carvalho  Amanda Galvão 
 Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1 781 Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321 Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1 102
 Coordenadora Operacional Nutricionista Coordenadora Operacional

DIABETES
CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALIS – CARDÁPIO JULHO/2024

	SEGUNDA 17/7/2024		TERÇA 21/7/2024		QUARTA 31/7/2024		QUINTA 4/7/2024		SEXTA 5/7/2024	
	Almoco I	Almoco II	Almoco I	Almoco II	Almoco I	Almoco II	Almoco I	Almoco II	Almoco I	Almoco II
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite desnatado com cacau (70%) e adoçante + pão fatiado integral com margarina light		Suco de morango com adoçante + torta frango com legumes + maçã		Café com leite desnatado com adoçante + queijo vegano		Leite desnatado com morango com adoçante + Bolo diet + ponkan		Suco integral lva, sanduíche de pão fatiado integral + queijo light + tomate+ alface	
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, quinoa, salada baterraba + ponkan		Arroz integral, Feijão caroca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salsa, couve-flor e brócolis) + laranja		Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + mamão		Arroz colorido, Feijão caroca Peixe ao molho, Prato do molho de peixe, salada de alface		Arroz integral, Feijão preto, Frango assado (sobrecoxa) creme de milho + melão	
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de morango com adoçante + torta de frango com legumes + laranja		Canjica com leite desnatado com adoçante + ponkan		Leite desnatado com banana com adoçante + Bolo diet + ponkan		Café com leite desnatado com adoçante + pão de queijo vegano		Suco integral lva, sanduíche de pão fatiado integral + queijo light + tomate+ alface	
Almoco II	Risoto integral de frango (batata, cenoura, frango, milho) + ricola + salada de repolho + maçã		Macarrão integral com carne moída + Legumes refogados (abobora com chuchu) + melancia		Canja (Arroz integral, frango, abobrinha, cenoura, batata)		Polenta, Carne moída ao molho + salada de acelga + melão		Arroz carreiro integral (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de tomate + ponkan	
Desjejum 7:30H/8:00H	SEGUNDA 15/7/2024		TERÇA 16/7/2024		QUARTA 10/7/2024		QUINTA 11/7/2024		SEXTA 12/7/2024	
Almoco 10:30H/11:00H	RECESSO		RECESSO		RECESSO		RECESSO		RECESSO	
Lanche 14:00H/14:30H	RECESSO		RECESSO		RECESSO		RECESSO		RECESSO	
Almoco II	RECESSO		RECESSO		RECESSO		RECESSO		RECESSO	
Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia										
ESCOLA										
ALUNO										

Patrícia dos Santos Alves Garcia
 Mãe Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781
 Lígia Marcia Toledo Faria Vicente
 Mãe Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321
 Camille Consentino de Carvalho
 Mãe Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102
 Adilene Correa Costa Siqueira
 CRN 8 6705
 Confederação Operacional
 Amanda Galvão
 CRN 8 11301
 Manutenção Operacional

DIABETES

Dia/Tipo de refeição	Descrição	Descrição	Descrição	Descrição	Descrição	MÉDIA SEMANAIS VALORES NUTRICIONAIS DIETA		MÉDIA SEMANAIS VALORES NUTRICIONAIS DIETA	
						KCAL	g	KCAL	g
SEGUNDA 22/7/2024	Café com leite desnatado com adoçante + biscoito salgado/ integral + laranja	Café com leite desnatado com adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	Suco integral de maçã + bolo diet + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Ovos mexidos + Abóbora refogada + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, quibe assado + salada repolho + portkan	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (brócolis+cenoura), salada de pepino com tomate + melancia	Café com leite desnatado com adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	Café com leite desnatado com adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (brócolis+cenoura), salada de pepino com tomate + melancia
QUARTA 24/7/2024	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (brócolis+cenoura), salada de pepino com tomate + melancia	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (brócolis+cenoura), salada de pepino com tomate + melancia	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (brócolis+cenoura), salada de pepino com tomate + melancia						
				QUINTA 25/7/2024	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (brócolis+cenoura), salada de pepino com tomate + melancia	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (brócolis+cenoura), salada de pepino com tomate + melancia	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (brócolis+cenoura), salada de pepino com tomate + melancia		
SEXTA 26/7/2024	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (brócolis+cenoura), salada de pepino com tomate + melancia	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (brócolis+cenoura), salada de pepino com tomate + melancia	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (brócolis+cenoura), salada de pepino com tomate + melancia						
				SEGUNDA 29/7/2024	Suco de maracujá com adoçante + pão fatiado integral com requeijão light	Vitamina de banana+ morango com leite desnatado com adoçante + biscoito doce integral diet	Arroz integral, Feijão preto, Barrado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (brócolis+cenoura), salada de pepino com tomate + melancia	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (brócolis+cenoura), salada de pepino com tomate + melancia
TERÇA 30/7/2024	Suco de maracujá com adoçante + pão fatiado integral com requeijão light	Vitamina de banana+ morango com leite desnatado com adoçante + biscoito doce integral diet	Arroz integral, Feijão preto, Barrado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja						
				QUARTA 31/7/2024	Suco de maracujá com adoçante + pão fatiado integral com requeijão light	Vitamina de banana+ morango com leite desnatado com adoçante + biscoito doce integral diet	Arroz integral, Feijão preto, Barrado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (brócolis+cenoura), salada de pepino com tomate + melancia	
QUINTA 01/8/2024	Suco de maracujá com adoçante + pão fatiado integral com requeijão light	Vitamina de banana+ morango com leite desnatado com adoçante + biscoito doce integral diet	Arroz integral, Feijão preto, Barrado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja						Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (brócolis+cenoura), salada de pepino com tomate + melancia
				SEXTA 02/8/2024	Suco de maracujá com adoçante + pão fatiado integral com requeijão light	Vitamina de banana+ morango com leite desnatado com adoçante + biscoito doce integral diet	Arroz integral, Feijão preto, Barrado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (brócolis+cenoura), salada de pepino com tomate + melancia	
Lanche 14:00H/14:30H	Sopa de frango + mandioca+ beterraba+ abobrinha	Quirera + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + banana	Sopa de frango + mandioca+ beterraba+ abobrinha						Quirera + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + banana
				Almoço II	Sopa de frango + mandioca+ beterraba+ abobrinha	Quirera + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + banana	Sopa de frango + mandioca+ beterraba+ abobrinha	Quirera + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + banana	

Observação: Adoçante: Sucralose ou Stevia

ESCOLA

ALUNO

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

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

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

Edson Carlos Costa
CRN 8.6805
Coordenador Operacional

Amanda Góes
CRN 8.11581
Nutricionista Especialista Operacional

SEI INÍCIO

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALS – CARDÁPIO JULHO/2024



APLV

	SEGUNDA 17/7/2024	TERÇA 27/7/2024	QUARTA 31/7/2024	QUINTA 4/7/2024	SEXTA 5/7/2024	MÉDIA SEMANA VALOR NUTRICIONAL, MÍNIMA	MÉDIA SEMANA VALOR NUTRICIONAL, MÁXIMA
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite vegetal com cacau (100%) + pão fatiado sem leite com creme vegetal	Suco de morango + torta frango com legumes sem leite + maçã	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	Leite vegetal com morango + Bolo sem leite + ponkan	Suco integral uva, sanduiche de pão fatiado sem leite + queijo vegetal + tomate+ alicha	KCAL 747	KCAL 504
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, quitera, salada baterraba +ponkan	Arroz, Feijão caroca, Frango ao molho, Jardineira de legumes (batata salsa, couve-flor e brócolis) + laranja	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + mamão	Arroz colorido, Feijão carioca Peixe ao molho, Pirão do milho de peixe, salada de alicha	Arroz, Feijão preto, Frango assado (sobrecoxa) cenoura e milho refoçados + melão	CHD 100	CHD 80
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de morango + torta de frango com legumes sem leite + laranja	Canjica com leite vegetal + ponkan	Leite vegetal com banana+ Bolo sem leite + ponkan	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	Suco integral uva, sanduiche de pão fatiado sem leite + queijo vegetal + tomate+ alicha	PTN 37	PTN 23
Almoco II	Risoto de frango (batata, cenoura, frango, milho) + salada de repolho + maçã	Macarão com carne moída + Legumes refoçados (abobora com chuchu) + melancia	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Potenta, Carne moída ao molho + salada de alicha + melão	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de tomate + ponkan	LP 20	LP 11
	SEGUNDA 8/7/2024	TERÇA 9/7/2024	QUARTA 10/7/2024	QUINTA 11/7/2024	SEXTA 12/7/2024	MÉDIA SEMANA VALOR NUTRICIONAL, MÍNIMA	MÉDIA SEMANA VALOR NUTRICIONAL, MÁXIMA
Desjejum 7:30H/8:00H						KCAL	KCAL
Almoco 10:30H/1:00H	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	CHD	CHD
Lanche 14:00H/14:30H						PTN	PTN
Almoco II						LP	LP
	SEGUNDA 19/7/2024	TERÇA 18/7/2024	QUARTA 17/7/2024	QUINTA 16/7/2024	SEXTA 19/7/2024	MÉDIA SEMANA VALOR NUTRICIONAL, MÍNIMA	MÉDIA SEMANA VALOR NUTRICIONAL, MÁXIMA
Desjejum 7:30H/8:00H						KCAL	KCAL
Almoco 10:30H/1:00H	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	CHD	CHD
Lanche 14:00H/14:30H						PTN	PTN
Almoco II						LP	LP

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

ALUNO

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

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

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

Lidiane Correa Costa Siqueira
CRN 8 2093
Coordenadora Operacional

Amanda Galvão
CRN 8 11291
Secretaria Gestora Operacional



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO JULHO/2024



APLV

SEGUNDA 22/7/2024		TERÇA 23/7/2024		QUARTA 24/7/2024		QUINTA 25/7/2024		SEXTA 26/7/2024	
MÉDIA SEMANA VALOR REFERENCIAL LANCHES		MÉDIA SEMANA VALOR REFERENCIAL LANCHES		MÉDIA SEMANA VALOR REFERENCIAL LANCHES		MÉDIA SEMANA VALOR REFERENCIAL LANCHES		MÉDIA SEMANA VALOR REFERENCIAL LANCHES	
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite vegetal + biscoito salgado/Integral sem leite + laranja	Café com leite vegetal + pão sem leite + queijo vegetal+creme vegetal	Suco Integral de maçã+ bolo sem leite + maçã	Logurte vegano de morango + Salada de frutas (mamão, melão e uva) com aveia sem leite	Suco de maracujá + Pão sem leite com carne moída a molho, açaí, cenoura ralada + bolo chocolate sem leite	KCAL 768	Kcal 768	KCAL 619	Kcal 619
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos + Abóbora refogada + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, quibe assado + salada repolho + pontkan	Arroz/ Feijão preto, Frango ao molho com legumes (brócolis+cenoura), salada de pepino com tomate + melancia	Arroz, Feijão carioca + Carne cubos/sacas ao molho com mandioca+ salada de açaí+ maçã	Macarrão parafuso, Frango ao molho destiado, salada de beterraba + banana	CHO 119	CHO 119	CHO 96	CHO 96
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de maçã+ bolo sem leite + maçã	Logurte vegano de morango + Salada de frutas (mamão, melão e uva) com aveia sem leite	Café com leite vegetal + pão sem leite + queijo vegetal+creme vegetal	Vitaminas de banana + morango com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	Suco de maracujá + Pão sem leite com carne moída a molho, açaí, cenoura ralada + bolo chocolate sem leite	PRN 39	PRN 39	PRN 30	PRN 30
Almogo II	Polenta com almondegas ao molho + salada de beterraba + pontkan	Purê de batatas sem leite + frango ao molho + salada de cenoura	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de açaí + banana	Quirera + Frango ao molho + abóbora refogada + melão	Sopa de feijão (batata, mandioquinha, carne, cenoura) + couve + maçã	LP 19	LP 19	LP 14	LP 14
SEGUNDA 29/7/2024		TERÇA 30/7/2024		QUARTA 31/7/2024		QUINTA		SEXTA	
Desjejum 7:30H/8:00H		Suco de maracujá + pão fatiado integral sem leite com requeijão vegano	Vitamina de banana+ morango com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite			KCAL 782	Kcal 782	KCAL 641	Kcal 641
Almogo 10:30H/11:00H	FERRADO	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) grelhado, salada de açaí+ melão			CHO 119	CHO 119	CHO 91	CHO 91
Lanche 14:00H/14:30H		Café com leite vegetal + bolo sem leite	Leite vegetal com cacau (100%) + pão fatiado sem leite com creme vegetal			PRN 44	PRN 44	PRN 30	PRN 30
Almogo II		Sopa de frango + mandioca+ beterraba+ abobrinha	Quirera + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + banana			LP 19	LP 19	LP 18	LP 18

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

ESCOLA

ALUNO

DM

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

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

DE

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

BCCS

Kadriana Correa Costa Siqueira
CRN 8 6303
Coordenação Operacional

FA

Ananda Galvão
CRN 8 11501
Nutricionista Coordenadora Operacional

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

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

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

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

Adriana Correa Costa Siqueira
CRN 8 6301
Coordenadora Operacional

Amélia Galvão
CRN 8 11391
Responsável Controlador Operacional

		SEGUNDA 22/7/2024		TERÇA 23/7/2024		QUARTA 24/7/2024		QUINTA 25/7/2024		SEXTA 26/7/2024		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desejium 7:30H/8:00H	Chá com leite + biscoito salgado/ Integral + laranja	Café com leite + pão de cenoura +queijo/margarina	Suco integral de maçã+ bolo de fubá + maçã	logurte de morango + Salada de frutas (mamão, melão e uva) com aveia	Arroz/ Feijão preto, Frango ao molho com legumes (brócolis+cenoura), salada de pepino com tomate + melancia	logurte de morango + Salada de frutas (mamão, melão e uva) com aveia	Suco de maracujá + Pão de leite com carne moída a molho, alface,cenoura ralada + bolo de chocolate	Arroz, Feijão carioca +Carne cubos/iscas ao molho com mandioca+ salada de alface+ maçã	Maccarrão parafuso, Frango ao molho desfiado, salada de beterraba + banana	KCAL	785	KCAL	619	Kcal	9
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos + Abóbora refogada + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, quibe assado + salada repolho + ponkan	Arroz integral de maçã+ bolo de fubá + maçã	logurte de morango + Salada de frutas (mamão, melão e uva) com aveia	Café com leite + pão de cenoura +queijo/margarina	Vitamina de banana+ morango + biscoito doce integral	Suco de maracujá + Pão de leite com carne moída ao molho, alface,cenoura ralada + bolo de chocolate	Sopa de feijão (batata, macarrão parafuso, carne) + maçã	LIP	19	9	LIP	14	9	
Lanche 14:00H/14:30H	Suco Integral de maçã+ bolo de fubá + maçã	Purê de batatas + frango ao molho + salada de cenoura	Risolo de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de alface + banana	Quirera + frango ao molho + abóbora refogada + melão	Vitamina de banana+ morango + biscoito doce integral	Sopa de feijão (batata, macarrão parafuso, carne) + maçã	LIP	19	9	LIP	14	9			
															CHO
Almoço II	Polenta com almondegas ao molho + salada de beterraba +ponkan	Suco de maracujá + pão fatiado Integral com requeijão	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Frango (sassami) grelhado, salada de aceitga+ melão	Leite com cacau (70%) + pão fatiado com manteiga	Quirera + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + banana	LIP	19	9	LIP	18	9			
															PTN
		FERIADO													
		SEGUNDA 29/7/2024		TERÇA 30/7/2024		QUARTA 31/7/2024		QUINTA		SEXTA					

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

Lidiane Correa Costa Saldanha
 CRN 8 603
 Coordenadora Operacional

Ananda Garcia
 CRN 8 11301
 Nutricionista Coordenador Operacional

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

ESCOLA

Obrigatorios: Leite, Biscoitos, Bolos, cereais (arroz) e farinhas sem glúten de ovo

ALUNO

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

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

Camille Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 102

Endereço: Rua 8 e 1001
Cidade: Ponta Grossa - Paraná

Atividade: Educação Infantil
Núcleo: Educação Infantil

PA

PC

PC

PC

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALIS – CARDÁPIO JULHO/2024

		SEGUNDA 22/7/2024	TERÇA 23/7/2024	QUARTA 24/7/2024	QUINTA 26/7/2024	SEXTA 28/7/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL (Média)	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL (Média)	
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + biscoito salgado/ Integral sem ovo + laranja	Café com leite + pão sem ovo + queijão/margarina	Suco Integral de maçã+ bolo sem ovo + maçã	Iogurte de morango + Salada de frutas (mamão, melão e uva) com aveia sem ovo	Suco de maracujá + Pão sem ovo com carne moída ao molho, alicace, cenoura ralada + bolo chocolate sem ovo		MCL	MCL	
							725	618	
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, frango grelhado + Abóbora refogada + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, quibe assado sem ovo + salada repolho + ponkan	Arroz/ Feijão preto, Frango ao molho com legumes (brócolis+cenoura), salada de pepino com tomate + melancia	Arroz, Feijão carioca + Carne cubos/liscas ao molho com mandioca+ salada de alicace+ maçã	Macarrão parafuso sem ovo, Frango ao molho desfiado, salada de beterraba + banana		CHO	CHO	
							119	96	
Lanche 14:00H/14:30H	Suco Integral de maçã+ bolo sem ovo + maçã	Iogurte de morango + Salada de frutas (mamão, melão e uva) com aveia sem ovo	Café com leite + pão sem ovo + queijão/margarina	Vitamina de banana+ morango + biscoito doce Integral sem ovo	Suco de maracujá + Pão sem ovo com carne moída ao molho, alicace, cenoura ralada + bolo chocolate sem ovo		PHI	PHI	
							59	30	
Almoço II	Polenta com almondegas sem ovo ao molho + salada de beterraba + ponkan	Purê de batatas + frango ao molho + salada de cenoura	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de alicace + banana	Quirera + Frango ao molho + abóbora refogada + melão	Sopa de feijão (batata, mandioquinha, carne, cenoura) + couve + maçã		LP	LP	
							19	14	
SEGUNDA 29/7/2024		TERÇA 30/7/2024		QUARTA 31/7/2024		QUINTA		SEXTA	
Desjejum 7:30H/8:00H		Suco de maracujá + pão sem ovo com requeijão	Vitamina de banana + morango + biscoito doce Integral sem ovo				MCL	MCL	
							722	641	
Almoço 10:30H/11:00H	FERIADO	Arroz, Feijão preto, Barrado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acediga+ melão				CHO	CHO	
							110	91	
Lanche 14:00H/14:30H		Café com leite + bolo sem ovo	Leite com cacau (70%) + pão frito sem ovo com manteiga				PHI	PHI	
							44	30	
Almoço II		Sopa de frango + mandioca+ beterraba+ abobrinha	Quirera + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + banana				LP	LP	
							19	18	

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

ALUNO

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

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CN CN 8º REGIÃO Nº2321

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

Lidiane Correa Costa Saldade
CRN 8º 919
Coordenadora Operacional

Amara Garcia
CRN 8º 11301
Madrinha da Saldade Operacional