

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO AGOSTO/2024

	SEM LACTOSE					MÉDIA SEMANAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL TARDE
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA		
Desjejum 7:30H/8:00H	19/8/2024	20/8/2024	21/8/2024	22/8/2024	23/8/2024	KCAL	Kcal
Leite sem lactose com cacaue (100%) + pão de milho sem lactose com requeijão sem lactose	Suco integral de macaé + bolo de fibá sem lactose + melão	Iogurte de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Suco de morango + torta frango com legumes sem lactose + ponkan	Café com leite sem lactose + biscoito salgado/doce integral sem lactose + mamão	649	Kcal	520
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + melão	Arroz, Feijoadas com cubos de carne bovina + farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com cenoura, salada de brócolis + mamão	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de aceitga + macaé	CHO	100	9
Lanche 13:30H/14:30H	Chá com leite sem lactose + biscoito salgado/doce integral sem lactose + laranja	Leite sem lactose com cacaue (100%) + pão de milho sem lactose com manteiga sem lactose	Iogurte de morango sem lactose + salada de frutas (banana, macaé e morango) com aveia sem lactose	Suco integral de macaé + bolo de fibá sem lactose + melão	PTN	32	9
Jantar 15:30H	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne icscas, ervilha) + salada de repolho + laranja	Purê de batata sem leite+ Frango ao molho + salada de beterraba + melão	Poletinha, Carne moída ao molho + salada de acelga	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de cenoura + mamão	LIP	14	9
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL TARDE	
	26/8/2024	27/8/2024	28/8/2024	29/8/2024	VALOR NUTRICIONAL	VALOR NUTRICIONAL	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural + pão tipo "hot dog" sem lactose com ovo + melão	Vitamina de frutas (banana e abacate) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Chá com leite sem lactose + biscoito salgado integral sem lactose + mamão	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	KCAL	Kcal	
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado, salada repolho + laranja	Arroz colorido, Feijão preto, Ovos mexidos, abóbora refogada + macaé	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão preto, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + mamão	CHO	687	Kcal
Lanche 13:30H/14:30H	Café com leite sem lactose + pão de cenoura sem lactose + queijo sem lactose/margarina sem lactose	Suco de morango + torta de frango com legumes sem lactose + laranja	Café com leite sem lactose + bolo de laranja sem lactose	Vitamina de frutas (banana e abacate) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE MOÍDA + SALADA DE TOMATE + MELÂNCIA	102	9
Jantar 15:30H	Canjá (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + maçã	Quirera + Carne moída ao molho + abobrinha refogada	Potentia + Frango ao molho + salada de acelga + laranja	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de tomate + macaé	PTN	36	9
ESCOLA	ESCOLA	ESCOLA	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 Nº 1781

Lígia Márcia Thelcio Faria Vicente
Mat Funcional nº 1144 CRN 8º REGIÃO
Nº 2321

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

Edilaine Correia Cestia Stigella
CRN 8 11501
Coordenação Operacional
Nº 2321

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO AGOSTO/2024

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MÂNHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	19/8/2024	20/8/2024	21/8/2024	22/8/2024	23/8/2024		
Lanche 10:30H/11:00H	Suco integral de maçã + Bolo sem ovo + melão	Aroz, Feijada com cubos de carne bovina + farofa de cenoura + laranja	legume de morango+ biscoito doce integral sem ovo + banana	Suco de morango + pão sem ovo com frango desfiado ao molho + ponkan	Café com leite + biscoito salgado/doce integral sem ovo + mamão	KCAL	649
Jantar 13:30H/14:30H	Leite com cacau (70%) + pão de milho sem ovo + manteiga	Aroz carreteiro (cenoura, batata, carne icas, envilhe) + salada de repolho + laranja	Suco de morango + pão sem ovo com frango desfiado ao molho + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao brócolis + mamão	Café com leite + biscoito salgado/doce integral sem ovos + mamão	Kcal	520
26/8/2024	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA		
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural + pão sem ovo com frango desfiado ao molho + melão	Vitamina de fritas (banana e abacate) + biscoito doce integral sem ovo	Chá com leite + biscoito salgado integral sem ovo + mamão	Café com leite + pão de queijo vegano	Suco de feijão (batata, mandioquinha, carne, cenoura) + couve + banana	LIP	14
Almoço 10:30H/11:00H	Aroz colorido, Feijão caipira, Carne moída refogada, salada repolho + laranja	Aroz, Feijão preto, Frango ao molho, abóbora refogada + maçã	Aroz colorido, Feijão caipira, Peixe ao molho, Pão de molho de peixe, salada de alface	Aroz, Feijão preto, Frango (salsassi) grelhado, salada de acelga + mamão	Risoto de frango (cenoura, batata ,milho, frango) + nücula + salada de cenoura + mamão	PTN	32
Lanche 13:30H/14:30H	Café com leite + pão de cenoura sem ovo +queijo/margarina	Suco de morango + pão sem ovo com frango desfiado ao molho + laranja	Café com leite + Boo sem ovo	Vitamina de fritas (banana e abacate) + biscoito doce integral sem ovo	Sopa de maracujá + Pão de leite sem ovo c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + Bolo sem ovo	LIP	10
Jantar 15:30H	Carne (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + maçã	Quirera + Carne moída ao molho + abobrinha refogada	Poenta + Frango ao molho + salada de acelga + laranja	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, envilhe) + salada de tomate + maçã	Macarrão sem ovo com molho de carne moída + salada de tomate + melancia	PTN	15
28/8/2024	ESCOLA	Observação: Leite, Pães, biscoitos, bolos, cereais(aveia) e farinhas sem traços de ovo	ALUNO	Sopa de frango + mandioquinha+ abobrinha + mamão	Suco de maracujá + Pão de leite sem ovo c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + Bolo sem ovo	LIP	9

Patrícia dos Santos Alves Garcia

Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO N°1781

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11140 CRN 8º REGIÃO

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

Lidiane Cereira Costa Sôbotta
Coordenadora Operacional

Amélia Góes
CRN 8.11301
Nutricionista Consultor Operacional

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO AGOSTO/2024

SEM GLÚTEN										
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL MÂNCIA	MÉDIA SEMANAL TARDE			
Desjejum 7:30H/8:00H				18/08/2024	21/08/2024					
Almoço 10:30H/11:00H										
Lanche 13:30H/14:30H										
Jantar 15:30H										
Desjejum 7:30H/8:00H										
Almoço 10:30H/11:00H										
Lanche 13:30H/14:30H										
Jantar 15:30H										
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA						
5/8/2024	6/8/2024	7/8/2024	8/8/2024	9/8/2024						
Leite com mamão + biscoito polvilho sem glúten	Chá com leite + pão de cenoura sem glúten + manteiga	Leite com banana + Bolo sem glúten	Café com leite + pão fatiado sem glúten + queijo/margarina	Suco de uva integral sanduíche de pão fatiado sem glúten + queijo + tomate + alface	KCAL	717	Kcal	KCAL	700	Kcal
Arroz, Feijão preto, Frango assado (sobrecoxa) + cenoura e milho refogados + macê	Arroz integral, Feijão carioca, Carne ao molho, batata refogada, salada beterraba + ponkan	Risoto de frango (batata, cenoura, frango) salada de repolho + melancia	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho, purê de batata, salada de brócolis + mamão	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho, jardim de legumes (batata salsinha, cenoura, chuchu) + laranja	CHO	113	g	CHO	104	g
Suco maracujá (polpafruta) + pão fatiado integral sem glúten com requeijão	Café com leite + biscoito salgado/doce integral sem glúten + maçã	Suco de abacaxi natural + pão sem glúten com ovo + banana	Vitamina de frutas (banana e morango) + biscoito doce integral sem glúten	Café com leite + pão de queijo vegano	PTN	41	g	PTN	29	g
Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne icasa, ervilha) + salada de tomate + melão	Cajá (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Macarrão sem glúten com carne moída + Legumes refogados (brócolis e couve flor) + maçã	Mandioquinha refogada + Frango ao molho + abobora refogada + ponkan	Café com batatas + Carne moída ao molho + salada de repolho + mamão	LIP	12	g	LIP	19	g
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA						
12/8/2024	13/8/2024	14/8/2024	15/8/2024	16/8/2024						
Desjejum 7:30H/8:00H										
Almoço 10:30H/11:00H										
Lanche 13:30H/14:30H										
Jantar 15:30H										
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA						
12/8/2024	13/8/2024	14/8/2024	15/8/2024	16/8/2024						
Suco maracujá (polpafruta) + pão fatiado integral sem glúten com requeijão	Café com leite + bolo sem glúten	Suco de uva integral sanduíche de pão fatiado sem glúten + queijo + tomate + alface	Suco de uva integral sanduíche de pão fatiado sem glúten + queijo + tomate + alface	Vitamina de frutas (banana e morango) + biscoito doce integral sem glúten	KCAL	641	Kcal	KCAL	538	Kcal
Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (chuchu e abóbora) + salada de alface + macê	Macarrão parafruso sem glúten, frango ao molho desfiado, salada de couve-flor + melão	Arroz, Feijão preto, Barreado, mandioquinha refogado+ batata da terra assada+ salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (assassim) ao molho, salada de alface + mamão	CHO	99	g	CHO	78	g	
Lanche 13:30H/14:30H	Leite com mamão + biscoito polvilho sem glúten	L. leite vegetal com cenoura 100% + biscoito doce integral sem glúten + maçã	Leite com banana + Bolo sem glúten	Chá com limão, sanduíche de pão fatiado sem glúten + queijo + tomate + alface	PTN	34	g	PTN	27	g
Jantar 15:30H	Sopa de frango + mandioquinha beterraba+ abobrinha	Purê de batata com almidôngas ao molho + salada de beterraba + laranja	Macarrão sem glúten com frango + legumes refogados (brócolis e couve flor) + mamão	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de abobrinha + melancia	LIP	12	g	LIP	14	g
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 trazos de glúten										
Não utilizar farinha de trigo nas preparações (bolinho de carne, tortas)										
ESCOLA										
ALUNO										

DM

fl

Q

SC

AL

SEM GLÚTEN						
	SEGUNDA 19/8/2024	TERÇA 20/8/2024	QUARTA 21/8/2024	QUINTA 22/8/2024	SEXTA 23/8/2024	MÉDIA SEMANAL MANHÃ
						MÉDIA SEMANAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite com cacau (100%) + pão de milho sem glúten com requeijão	Suco integral de macã + bolo sem glúten + melão	Iogurte de morango + biscoito doce integral sem glúten + banana	Suco de morango + pão sem glúten com frango desfiado ao molho + pãozinho	Café com leite + biscoito salgado/doce integral sem glúten + mamão	KCAL 649 Kcal 520 Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + melão	Arroz, Feijoadas com cubos de carne bovina mandioqua refogada+ salada cenoura + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + mamão	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioqua + salada de alface + banana	CHO 100 g CHO 83 g	
Lanche 13:30H/14:30H	Chá com leite + biscoito salgado/doce integral sem glúten + laranja	Leite com cacau (100%) + pão de milho sem glúten com manteiga	Suco de morango + pão sem glúten com frango desfiado ao molho + maçã	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de cenoura + mamão	Suco integral de macã + bolo de fubá sem glúten + melão	PTN 32 g PTN 26 g
Jantar 15:30H	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne icas, ervilha) + salada de repolho + laranja	Purê de batata + Frango ao molho + salada de beterraba + melão	Macarrão sem glúten, Carne moída ao molho + salada de acelga	Sopa de feijão (batata, mandioquinha, carne, cenoura) + couve + banana	LIP 14 g LIP 10 g	
	SEGUNDA 26/8/2024	TERÇA 27/8/2024	QUARTA 28/8/2024	QUINTA 29/8/2024	SEXTA 30/8/2024	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural + pão de leite sem glúten com ovo + melão	Vitamina de frutas (banana e abacate) + biscoito doce integral sem glúten	Chá com leite + biscoito salgado integral sem glúten + mamão	Café com leite + pão de queijo vegano	Suco de maracujá + Pão de leite sem glúten c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo sem glúten	KCAL 687 Kcal 569 Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz colorido, Feijão carioca, Carne moída refogada, salada de repolho + laranja	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, abóbora refogada + maçã	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, abóbora e cenoura refogados, salada de alface	Arroz, Feijão preto, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + mamão	Macarrão sem glúten com molho de carne moída + salada de tomate + melancia	CHO 102 g CHO 86 g
Lanche 13:30H/14:30H	Café com leite + pão de cenoura sem glúten + queijo/margarina	Suco de morango + pão sem glúten com frango desfiado ao molho + laranja	Café com leite + bolo sem glúten	Vitamina de frutas (banana e abacate) + biscoito doce integral sem glúten	Suco de maracujá + Pão de leite sem glúten c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo sem glúten	PTN 36 g PTN 31 g
Jantar 15:30H	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + maçã	Purê de batata+ Carne moída ao molho + abobrinha refogada	Macarrão sem glúten+ Frango ao molho + salada de acelga + laranja	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de tomate + maçã	Sopa de frango + mandioqua+ beterraba + abobrinha + mamão	LIP 15 g LIP 12 g
	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 traços de glúten

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

Patricia dos Santos Alves Garcia

Ligia Márcia Tóledo Jaria Vicente

Camile C. Consentino de Carvalho

Andrade Costa Soeiro
CRN 8.11.501Ana Paula Galvão
CRN 8.11.501

Coordenação Operacional

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO AGOSTO/2024

APLV

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H				1/8/2024	2/8/2024		
Almoço 10:30H/11:00H				leite vegano de morango + salada de frutas (banana, maçã e morango) com aveia sem leite	Suco de morango + torta de frango com legumes sem leite + maçã	KCAL 717 Kcal	KCAL 700 Kcal
Lanche 13:30H/14:30H				Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobora e chuchu), salada de beterraba + ponkan	CHO 113 g	CHO 104 g
Jantar 15:30H				Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salsada de cenoura + melão	Sopa de feijão (batata, mandioquinha, carne, cenoura) + couve + mamão	LIP 12 g	LIP 19 g
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	5/8/2024	6/8/2024	7/8/2024	8/8/2024	9/8/2024		
Almoço 10:30H/11:00H	Leite vegetal com mamão + biscoito polvilho sem leite	Chá com leite vegetal + pão de cenoura sem leite + creme vegetal	Leite vegetal com banana + Bolo sem leite	Café com leite vegetal + pão fritoado sem leite + queijo vegetal + creme vegetal	Suco de uva integral, sanduíche de pão fritoado sem leite + queijo vegetal + tomate + alface	KCAL 712 Kcal	KCAL 527 Kcal
Lanche 13:30H/14:30H	Arroz, Feijão preto, Frango assado (sobrecoxa) + cenoura e milho refogados + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Carne ao molho, quirera, salada beterraba + ponkan	Risoto de frango (batata, cenoura, frango) salada de repolho + melancia	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho, purê de batata sem leite, salada de brócolis + mamão	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho, purê de legumes (batata salsinha, cenoura, chuchu) + laranja	CHO 101 g	CHO 76 g
Jantar 15:30H	Suco maracujá (polpa/fifita) + pão fritoado integral sem leite com requeijão vegano	Café com leite vegetal + biscoito salgado/doce integral sem leite + maçã	Suco de abacaxi natural + pão sem leite com ovo + banana	Vitamina de frutas com leite vegetal (banana e morango) + biscoito doce integral sem leite	Café com leite vegetal + pão de queijo	PTN 34 g	PTN 27 g
	Arroz, carneiro (cenoura, batata, carne icas, ervilha) + salada de tomate + melão	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Macarrão com carne moída + legumes refogados (broócoli e couve flor) + maçã	Quirera + Frango ao molho + abóbora refogada + ponkan	Purê de batatas sem leite + Carne moída ao molho + salada de repolho + manjão	LIP 19 g	LIP 13 g
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	12/8/2024	13/8/2024	14/8/2024	15/8/2024	16/8/2024		
Almoço 10:30H/11:00H	Suco maracujá (polpa/fifita) + pão sem leite fritoado integral com requeijão vegano	Café com leite vegetal + Bolo sem leite	Suco de uva integral, sanduíche de pão fritoado sem leite + queijo vegetal + tomate + alface	Vitamina de frutas com leite vegetal (banana e morango) + biscoito doce integral sem leite	KCAL 641 Kcal	KCAL 538 Kcal	
Lanche 13:30H/14:30H	Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (chuchu e abobora) + salada de alface + maçã	Macarrão parafuso, frango ao molho desfiado, salada de couve-flor + melão	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + mamão	CHO 99 g	CHO 78 g	
Jantar 15:30H	Leite vegetal com mamão + biscoito polvilho sem leite	Mingau de chocolate 100% com leite vegetal + maçã	Leite vegetal com banana + Bolo sem leite	Chá com limão, sanduíche de pão fritoado sem leite + queijo vegetal + tomate + alface	CONSELHO DE CLASSE	PTN 34 g	PTN 27 g
	Sopa de frango + mandioquinha beterraba+ abobrinha	Poenta com almondegas ao molho + salada de beterraba + laranja	Macarrão com frango + legumes refogados (broócoli e couve flor) + maçã	Risoto de carne (batata, cenoura, carne melancia	LIP 12 g	LIP 14 g	
Observação: somente adicionar leite vegetal quando descrito no cardápio. Pães, biscoitos, bolos, cereais, aveia e farinhas sem traços de leite							
ESCOLA							

M

S

O

CCS

ACG

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO AGOSTO/2024



APLIV

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	19/08/2024	20/08/2024	21/08/2024	22/08/2024	23/08/2024		
Desjejum 7:30H/8:00H	Lente vegetal com cacau (100%) + pão de milho sem leite com requijão vegano	Suco integral de maçã + Bolo sem leite + melão	Iogurte vegano de morango+ biscoito doce integral sem leite + banana	Suco de morango + Iota frango com legumes sem leite + ponkan	Café com leite vegetal + biscoito salgado/doce integral sem leite + mamão	KCAL 649 Kcal	KCAL 520 kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + melão	Arroz, Feijoadas com cubos de carne bovina + farofa de cenoura + laranja	Arroz integral Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brocolis + mamão	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + banana	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + maçã	CHO 100 g CHO	83 g
Lanche 13:30H/14:30H	Chá com leite vegetal + biscoito salgado/doce integral sem leite + laranja	Leite vegetal com cacau (100%) + pão de milho sem leite com creme vegetal	Suco de morango + Iota de frango com legumes sem leite + maçã	Iogurte vegano de morango + salada de frutas (banana, maçã e morango) com aveia sem leite	Suco integral de maçã + Bolo sem leite + melão	PTN 32 g PTN	26 g
Jantar 15:30H	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne icas, ervilha) + salada de repolho + laranja	Purê de batata + Frango ao molho + salada de beterraba + melão	Poenta, Carne moída ao molho + salada de acelga	Risoto de frango (cenoura, batata ,milho, frango) + rúcula + salada de cenoura + mamão	Sopa de feijão (batata, mandioquinha, carne, cenoura) + couve + banana	LIP 14 g LIP	10 g
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	26/08/2024	27/08/2024	28/08/2024	29/08/2024	30/08/2024		
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural + pão sem leite com ovo + melão	Vitamina de frutas com leite vegetal (banana e abacate) + biscoito doce integral sem leite	Chá com leite vegetal+ biscoito salgado integral sem leite + mamão	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	Suco de maracujá + Pão sem leite c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo sem leite	KCAL 687 Kcal	KCAL 569 kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado, salada repolho + laranja	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, abóbora refogada + maçã	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão preto, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + mamão	Macarrão com molho de carne moída + salada de tomate + melancia	CHO 102 g CHO	86 g
Lanche 13:30H/14:30H	Café com leite vegetal + pão de cenoura sem leite + queijo vegetal + creme vegetal	Suco de morango + torta de frango com legumes sem leite + laranja	Café com leite vegetal + Bolo sem leite	Vitamina de frutas com leite vegetal (banana e abacate) + biscoito doce integral sem leite	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de tomate + maçã	PTN 36 g PTN	31 g
Jantar 15:30H	Cenoura (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + maçã	Querida + Carne moída ao molho + abobrinha refogada	Poenta + Frango ao molho + salada de acelga + laranja	Sopa de frango + mandioca+ beterraba + abobrinha + mamão	Sopa de frango + mandioca+ beterraba + abobrinha + mamão	LIP 15 g LIP	12 g
	Observação: somente adicionar leite vegetal quando descrito no cardápio. Pães,biscoitos, bolos,cereais(aveia) e farinhas sem traços de leite						
	ESCOLA						

Patrícia dos Santos Alves Garcia

Liga Mística Pledio Faria Vicente
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781

Camile Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 1146 CRN 8º REGIÃO
Nº2321

Isidiane Cereira Costa Sampaio
CRN 8º 3393
Nº2321
Amanda Gaiá
CEN 8 11901
Nutricionista Socialista Operacional

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS - CARDÁPIO AGOSTO/2024

DIABETES									
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMHA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desejum 7:30H/8:00H					1/8/2024		2/8/2024		
Almoço 10:30H/11:00H									
Lanche 13:30H/14:30H									
Jantar 15:30H									
Desejum 7:30H/8:00H									
Leite desnatado com mamoão e adoçante + biscoito polvilho					5/8/2024		6/8/2024		
Arroz integral, Feijão preto, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + maçã					7/8/2024		8/8/2024		
Almoço 10:30H/11:00H									
Suco maracujá (polpa/filtra) com adoçante + pão fatiado integral com queijo light					Leite desnatado com banana e adoçante + Bolo diet		Café com leite desnatado e adoçante + pão fatiado integral + queijo light/margarina light		
Lanche 13:30H/14:30H							Suco de uva integral, sanduíche de pão fatiado integral + queijo light + tomate + alface		
Jantar 15:30H					Risoto de frango integral (batata, cenoura, frango) + salada de cenoura + melão		KCAL		
Arroz carreteiro integral (cenoura, batata, carne lícias, ervilha) + salada de tomate + melão					Arroz integral, Feijão carioca, Carne ao molho, quinara, salada beterrabinha + ponkan		712		
Desejum 7:30H/8:00H					Café com leite desnatado e adoçante + pão fatiado integral + queijo light/margarina light		Kcal		
Arroz integral, Feijão preto, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + maçã					Risoto de frango integral (batata, cenoura, frango) + salada de cenoura + melão		527		
Almoço 10:30H/11:00H					Arroz integral, Feijão carioca, Carne ao molho, molho, purê de batata, salada de arroz + mamoão		Kcal		
Suco maracujá (polpa/filtra) com adoçante + pão fatiado integral com queijo light					Arroz integral, Feijão carioca, Carne ao molho, molho, purê de batata, salada de arroz + mamoão		527		
Lanche 13:30H/14:30H					Café com leite desnatado e adoçante + pão fatiado integral com queijo light		Kcal		
Jantar 15:30H					Café com leite desnatado e adoçante + pão fatiado integral com queijo light		527		
Desejum 7:30H/8:00H					Café com leite desnatado e adoçante + Bolo diet		Kcal		
Almoço 10:30H/11:00H					Café com leite desnatado e adoçante + pão fatiado integral com queijo light		Kcal		
Suco maracujá (polpa/filtra) com adoçante + pão fatiado integral com queijo light					Café com leite desnatado e adoçante + Bolo diet		Kcal		
Lanche 13:30H/14:30H					Café com leite desnatado e adoçante + Bolo diet		Kcal		
Jantar 15:30H					Café com leite desnatado e adoçante + Bolo diet		Kcal		
Desejum 7:30H/8:00H					Café com leite desnatado e adoçante + Bolo diet		Kcal		
Almoço 10:30H/11:00H					Café com leite desnatado e adoçante + Bolo diet		Kcal		
Suco maracujá (polpa/filtra) com adoçante + pão fatiado integral com queijo light					Café com leite desnatado e adoçante + Bolo diet		Kcal		
Lanche 13:30H/14:30H					Café com leite desnatado e adoçante + Bolo diet		Kcal		
Jantar 15:30H					Café com leite desnatado e adoçante + Bolo diet		Kcal		
Desejum 7:30H/8:00H					Café com leite desnatado e adoçante + Bolo diet		Kcal		
Almoço 10:30H/11:00H					Café com leite desnatado e adoçante + Bolo diet		Kcal		
Suco maracujá (polpa/filtra) com adoçante + pão fatiado integral com queijo light					Café com leite desnatado e adoçante + Bolo diet		Kcal		
Lanche 13:30H/14:30H					Café com leite desnatado e adoçante + Bolo diet		Kcal		
Jantar 15:30H					Café com leite desnatado e adoçante + Bolo diet		Kcal		
Desejum 7:30H/8:00H					Café com leite desnatado e adoçante + Bolo diet		Kcal		
Almoço 10:30H/11:00H					Café com leite desnatado e adoçante + Bolo diet		Kcal		
Suco maracujá (polpa/filtra) com adoçante + pão fatiado integral com queijo light					Café com leite desnatado e adoçante + Bolo diet		Kcal		
Lanche 13:30H/14:30H					Café com leite desnatado e adoçante + Bolo diet		Kcal		
Jantar 15:30H					Café com leite desnatado e adoçante + Bolo diet		Kcal		
Desejum 7:30H/8:00H					Café com leite desnatado e adoçante + Bolo diet		Kcal		
Almoço 10:30H/11:00H					Café com leite desnatado e adoçante + Bolo diet		Kcal		
Suco maracujá (polpa/filtra) com adoçante + pão fatiado integral com queijo light					Café com leite desnatado e adoçante + Bolo diet		Kcal		
Lanche 13:30H/14:30H					Café com leite desnatado e adoçante + Bolo diet		Kcal		
Jantar 15:30H					Café com leite desnatado e adoçante + Bolo diet		Kcal		
Desejum 7:30H/8:00H					Café com leite desnatado e adoçante + Bolo diet		Kcal		
Almoço 10:30H/11:00H					Café com leite desnatado e adoçante + Bolo diet		Kcal		
Suco maracujá (polpa/filtra) com adoçante + pão fatiado integral com queijo light					Café com leite desnatado e adoçante + Bolo diet		Kcal		
Lanche 13:30H/14:30H					Café com leite desnatado e adoçante + Bolo diet		Kcal		
Jantar 15:30H					Café com leite desnatado e adoçante + Bolo diet		Kcal		
Desejum 7:30H/8:00H					Café com leite desnatado e adoçante + Bolo diet		Kcal		
Almoço 10:30H/11:00H					Café com leite desnatado e adoçante + Bolo diet		Kcal		
Suco maracujá (polpa/filtra) com adoçante + pão fatiado integral com queijo light					Café com leite desnatado e adoçante + Bolo diet		Kcal		
Lanche 13:30H/14:30H					Café com leite desnatado e adoçante + Bolo diet		Kcal		
Jantar 15:30H					Café com leite desnatado e adoçante + Bolo diet		Kcal		
Desejum 7:30H/8:00H					Café com leite desnatado e adoçante + Bolo diet		Kcal		
Almoço 10:30H/11:00H					Café com leite desnatado e adoçante + Bolo diet		Kcal		
Suco maracujá (polpa/filtra) com adoçante + pão fatiado integral com queijo light					Café com leite desnatado e adoçante + Bolo diet		Kcal		
Lanche 13:30H/14:30H					Café com leite desnatado e adoçante + Bolo diet		Kcal		
Jantar 15:30H					Café com leite desnatado e adoçante + Bolo diet		Kcal		
Desejum 7:30H/8:00H					Café com leite desnatado e adoçante + Bolo diet		Kcal		
Almoço 10:30H/11:00H					Café com leite desnatado e adoçante + Bolo diet		Kcal		
Suco maracujá (polpa/filtra) com adoçante + pão fatiado integral com queijo light					Café com leite desnatado e adoçante + Bolo diet		Kcal		
Lanche 13:30H/14:30H					Café com leite desnatado e adoçante + Bolo diet		Kcal		
Jantar 15:30H					Café com leite desnatado e adoçante + Bolo diet		Kcal		
Desejum 7:30H/8:00H					Café com leite desnatado e adoçante + Bolo diet		Kcal		
Almoço 10:30H/11:00H					Café com leite desnatado e adoçante + Bolo diet		Kcal		
Suco maracujá (polpa/filtra) com adoçante + pão fatiado integral com queijo light					Café com leite desnatado e adoçante + Bolo diet		Kcal		
Lanche 13:30H/14:30H					Café com leite desnatado e adoçante + Bolo diet		Kcal		
Jantar 15:30H					Café com leite desnatado e adoçante + Bolo diet		Kcal		
Desejum 7:30H/8:00H					Café com leite desnatado e adoçante + Bolo diet		Kcal		
Almoço 10:30H/11:00H					Café com leite desnatado e adoçante + Bolo diet		Kcal		
Suco maracujá (polpa/filtra) com adoçante + pão fatiado integral com queijo light					Café com leite desnatado e adoçante + Bolo diet		Kcal		
Lanche 13:30H/14:30H					Café com leite desnatado e adoçante + Bolo diet		Kcal		
Jantar 15:30H					Café com leite desnatado e adoçante + Bolo diet		Kcal		
Desejum 7:30H/8:00H					Café com leite desnatado e adoçante + Bolo diet		Kcal		
Almoço 10:30H/11:00H					Café com leite desnatado e adoçante + Bolo diet		Kcal		
Suco maracujá (polpa/filtra) com adoçante + pão fatiado integral com queijo light					Café com leite desnatado e adoçante + Bolo diet		Kcal		
Lanche 13:30H/14:30H					Café com leite desnatado e adoçante + Bolo diet		Kcal		
Jantar 15:30H					Café com leite desnatado e adoçante + Bolo diet		Kcal		
Desejum 7:30H/8:00H									

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO AGOSTO/2024

Ribeirão Preto

DIABETES									
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	19/08/2024	20/08/2024	21/08/2024	22/08/2024	23/08/2024				
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite desnatado com cacau (70%) e adoçante + pão integral com requeijão light	Suco integral de maçã + Bolo diet + melão	leolute de morango desnatado diet + biscoito	Suco de morango com adoçante + torta frango com lequimes + pompan	Cóle com leite desnatado e adoçante + biscoito salgado integral + mamão	KCAL 649	Kcal		
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Salsicha ao molho, Salada de alface + melão	Arroz integral, Feijão com cubos de carne bovina + fatola de cenoura + laranja	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com cenoura, Salada de brócolis + manjão	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (ssassami) com mandioqua + salada de alface + banana	Cro 100	g	Cro 83	g	
Lanche 13:30H/14:30H	Chá com leite desnatado e adoçante + biscoito salgado integral + laranja	Leite desnatado com cacau (70%) com adoçante + pão integral com margarina light	Suco de morango com adoçante + torta de frango com lequimes + maçã	Risoto de frango integral (cenoura, batata milho, frango) + nícula + salada de cenoura + manjão	Suco integral de maçã + Bolo diet + melão	PTN 32	g	PTN 26	g
Jantar 15:30H	Arroz carreteiro integral (cenoura, batata, carne lscos, ervilha) + salada de repolho + laranja	Pão de batata + Frango ao molho + salada de beterraba + melão	Póte de batata + Frango ao molho + salada de beterraba + maçã	Sopa de feijão (batata, mandioquinha, carne, cenoura) + couve + banana	Lip 14	g	Lip 10	g	
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	26/08/2024	27/08/2024	28/08/2024	29/08/2024	30/08/2024				
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo + melão	Vitamina de frutas (banana e abacate) com leite desnatado com adoçante + biscoito doce integral diet	Chá com leite desnatado e adoçante + biscoito salgado integral + mamão	Café com leite desnatado e adoçante + pão de queijo vegano	Suco de maracujá com adoçante + Pão integral C/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + Bolo diet	KCAL 687	Kcal	KCAL 569	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz colorido, Feijão carioca, Quijote assado, Salada repolho + laranja	Arroz integral, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + maçã	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão de ovo molho de peixe, Salada de arroz	Arroz integral, Feijão preto, Frango (ssassami) gremiado, Salada de acelga + mamão	Marrão integral com molho de carne moída + salada de tomate + melancia	CHO 102	g	CHO 86	g
Lanche 13:30H/14:30H	Café com leite desnatado e adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	Suco de morango com adoçante + torta de frango com legumes + laranja	Café com leite desnatado q adoçante + Bolo diet	Vitamina de frutas (banana e abacate) com leite desnatado com adoçante + biscoito doce integral diet	Suco de maracujá com adoçante + Pão integral C/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + Bolo diet	PTN 36	g	PTN 31	g
Jantar 15:30H	Carne (Arroz integral, frango, abobrinha, cenoura, batata) + maçã	Pólen + Frango ao molho + salada de acelga + laranja	Risoto de carne integral (batata, cenoura, carne moída, ervilhas) + Salada de tomate + maçã	Sopa de frango + mandioqua+ beterraba + abobrinha + mamão	Lip 15	g	Lip 12	g	
Observação: Adoçante Sucratoso ou Stevia									
ESCOLA									
ALUNO									

Patrícia dos Santos Alves Garcia

Mat Funcional nº 7093 CEN B REGIÃO Nº221

Mat Funcional nº 11146 CEN B REGIÃO Nº221

Mat Funcional nº 7094 CEN B REGIÃO Nº102

Ligia Mália Toledo Faria Vicente

Camille Conceição de Carvalho

Lúcia da Conceição Costa Silveira

Anabela G. G. G. G.

Assessoria G. G. G. G.

Nº 11146

Nutricionista G. G. G. G.

Operacional

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO AGOSTO/2024

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃE	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H				16/08/2024	21/08/2024		
Almoço 10:30H/11:00H				lequeite de morango + salada de frutas (banana, maçã e morango) com aveia	Suco de morango + lóta de frango com legumes + maçã	KCAL	717
Lanche 13:30H/14:30H				Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobora e chuchu), salada de beterraba + picanha	CHO	113
Jantar 15:30H				Chá com leite + pão de cenoura + manteiga	lequeite morango + biscoito doce integral + banana	PTN	41
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃE	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	5/08/2024	6/08/2024	7/08/2024	8/08/2024	9/08/2024		
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite com mamão + biscoito polvilho	Chá com leite + pão de cenoura + manteiga	Leite com banana + Bolo cenoura sem cobertura	Café com leite + pão fatiado + queijo/margarina	Suco de uva integral, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alface	KCAL	712
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Carne ao molho, quiteria, salada beterraba + ponkan	Risoto de frango (batata, cenoura, frango) salada de repolho + melancia	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho, purê de batata, salada de brócolis + mamão	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salsinha, cenoura, chuchu) + laranja	CHO	101
Lanche 13:30H/14:30H	Suco maracujá (polpafruta) + pão fatiado integral com queijo/jerônimo	Café com leite + biscoito salgado/doce integral + maçã	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + banana	Vitamina de frutas (banana e morango) + biscoito doce integral	Café com leite + pão de queijo	PTN	34
Jantar 15:30H	Arroz, carneiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilhas) + salada de tomate + melão	Carne (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Macarrão com carne moída + legumes reforçados (brócolis e couve flor) + maçã	Querida + Frango ao molho + abóbora refogada + ponkan	Purê de batatas + Carne moída ao molho + salada de repolho + mamão	LIP	19
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃE	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	12/08/2024	13/08/2024	14/08/2024	15/08/2024	16/08/2024		
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco maracujá (polpafruta) + pão fatiado integral com queijo/jerônimo	Café com leite + bolo de laranja	Suco de uva integral, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alface	Vitamina de frutas (banana e morango) + biscoito doce integral	KCAL	641	
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (chuchu e abobrinha) + salada de alface + maçã	Macarrão parafuso, frango ao molho desfiado, salada de couve-flor + mamão	Arroz, Feijão preto, Barreiro, farofa de batata da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) ao molho, salada de alface + mamão	CONSELHO DE CLASSE	CHO	99
Lanche 13:30H/14:30H	Leite com mamão + biscoito polvilho	Mingau de chocolate 70% + maçã	Leite com banana + Bolo cenoura sem cobertura	Chá com limão, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alface	PTN	34	
Jantar 15:30H	Sopa de frango + mandoca+ beterraba+ abobrinha	Poletinha com almidonetadas ao molho + salada de beterraba + laranja	Macarrão com frango + legumes refogados (brócolis e couve flor) + mamão	Risoto de carne (batata, cenoura, carne iscas, ervilhas) + salada de abobrinha + melancia	LIP	12	

M

L

C

CCS

RC

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

Liga Márcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 17894 CRN 8º REGIÃO
Nº2321

Camille Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 17894 CRN 8º REGIÃO
Nº1102

Eduardo Gomes Costa Sampaio
CRN 8º REGIÃO
Coodenador Operacional
Nº1101

Annaula Góis
Nutricionista Consultor Operacional

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO AGOSTO/2024

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMHA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	19/8/2024	20/8/2024	21/8/2024	22/8/2024	23/8/2024		
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite com cacaue (70%) + pão de milho com queijo/jogurte	Suco integral de maçã + bolo de fubá + melão	Jogurte de morango+ biscoito doce integral + banana	Suco de morango + torta frango com legumes + pinkan	Café com leite + biscoito salgadinho doce	KCAL	649
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + melão	Arroz, Feijoeada com cubos de carne bovina + farofa de cenoura + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura salada de brócolis + mamão	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioquita + salada de alface + banana	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acegá + maçã	Kcal	520
Lanche 13:30H/14:30H	Chá com leite + biscoito salgado/doce integral + laranja	Leite com cacaue (70%) + pão de milho com manteiga	Suco de morango + torta de frango com legumes + maçã	Jogurte de morango + salada de frutas (banana, maçã e morango) com aveia	Suco integral de maçã + bolo de fubá + melão	CHO	100
Jantar 15:30H	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de repolho + laranja	Purê de batata + Frango ao molho + salada de beterraba + melão	Poletinha, Carne moída ao molho + salada de acegá	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de cenoura + mamão	Sopa de feijão (batata, mandioquinha, carne, cenoura) + couve + banana	LIP	32
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMHA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	26/8/2024	27/8/2024	28/8/2024	29/8/2024	30/8/2024		
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural + pão de leite com ovo + melão	Vitamina de frutas (banana e abacate) + biscoito doce integral	Chá com leite + biscoito salgado integral + mamão	Café com leite + pão de queijo	Suco de maracujá + Pão de leite c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura	KCAL	687
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado, salada repolho + laranja	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, abobora refogada + maçã	Arroz colorido, Feijão carioca, Pão de molho, Pão de molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão preto, Frango (sassami) grelhado, salada de acegá + mamão	Macarrão com molho de carne moída + salada de tomate + melancia	Kcal	569
Lanche 13:30H/14:30H	Café com leite + pão de cenoura +queijo/margarina	Suco de morango + torta de frango com legumes + laranja	Café com leite + bolo de laranja	Vitamina de frutas (banana e abacate) + biscoito doce integral	Suco de maracujá + Pão de leite c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura	CHO	102
Jantar 15:30H	Cajá (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + maçã	Querida + Café moída ao molho + abobrinha refogada	Poletinha + Frango ao molho + salada de aceteg + laranja	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de tomate + maçã	Sopa de frango + mandioquita+ beterraba + abobrinha + mamão	PTN	36

PM

<p