

SEM LACTOSE

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite sem lactose com cacau (100%) + pão de milho sem lactose com requeijão sem lactose	Suco integral de maçã + bolo de fubá sem lactose + melão	logurte de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Suco de morango + torta frango com legumes sem lactose + pontkan	Café com leite sem lactose + biscoito salgado/doce integral sem lactose + mamão		KCAL 649	Kcal 520	
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + melão	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina + farofa de cenoura + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Sóbrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + 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	CHO 83	
Lanche 13:30H/14:30H	Chá com leite sem lactose + biscoito salgado/doce integral sem lactose + laranja	Leite sem lactose com cacau (100%) + pão de milho sem lactose com manteiga sem lactose	Suco de morango + torta de frango com legumes sem lactose + maçã	logurte de morango sem lactose + salada de frutas (banana, maçã e morango) com aveia sem lactose	Suco integral de maçã + bolo de fubá sem lactose + melão		PTN 32	PTN 26	
Jantar 15:30H	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de repolho + laranja	Purê de batata sem leite + Frango ao molho + salada de beterraba + melão	Polenta, 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	LIP 10	
		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		
		26/8/2024	27/8/2024	28/8/2024	29/8/2024	30/8/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
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	Suco de maracujá + Pão tipo hot dog sem lactose c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura sem lactose		KCAL 687	Kcal 569	
Almogo 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	CHO 86	
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	Suco de maracujá + Pão tipo hot dog sem lactose c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura sem lactose		PTN 36	PTN 31	
Jantar 15:30H	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + maçã	Quirera + Carne moída ao molho + abobrinha refogada	Polenta + Frango ao molho + salada de acelga + laranja	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de tomate + maçã	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + mamão		LIP 15	LIP 12	
		Observação: Leite, Pães, biscoitos, bolos, cereais(aveia) e farinhas sem traços de lactose					ALUNO		







Patrícia dos Santos Alves Garcia Ligia Marcia Toledo Ferraz Vicente Camile Consentino de Carvalho Kátia Regina Costa Siqueira Amanda Garcia
 Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781 Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321 Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102 Coordenadora Operacional CRN 8 1191 Nutricionista S00003836 Operacional

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAS – CARDÁPIO AGOSTO/2024

SEM OVOS											
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal		
Desjejum 7:30H/8:00H				18/8/2024	Suco de morango + pão sem ovo com frango desfiado ao molho + maçã	KCAL	717	Kcal	KCAL	700	Kcal
Almooço 10:30H/11:00H					Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicace	CHO	113	g	CHO	104	g
Lanche 13:30H/14:30H					Chá com leite + pão de cenoura sem ovo + manteiga	PTN	41	g	PTN	29	g
Jantar 15:30H					Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + ricula + salada de cenoura + melão	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				9/8/2024	Suco de uva integral, sanduiche de pão frito sem ovo + queijo + tomate + alicace	KCAL	712	Kcal	KCAL	527	Kcal
Almooço 10:30H/11:00H					Arroz, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salsa, cenoura, chuchu) + laranja	CHO	101	g	CHO	76	g
Lanche 13:30H/14:30H					Café com leite + pão de queijo vegano	PTN	34	g	PTN	27	g
Jantar 15:30H					Purê de batatas + Carne moída ao molho + salada de repolho + mamão	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				15/8/2024	Vitamina de frutas (banana e morango) + biscoito doce integral sem ovo	KCAL	641	Kcal	KCAL	538	Kcal
Almooço 10:30H/11:00H					Arroz, Feijão preto, Frango (salsam) ao molho, salada de alicace + mamão	CHO	99	g	CHO	78	g
Lanche 13:30H/14:30H					Chá com limão, sanduiche de pão frito sem ovo + queijo + tomate + alicace	PTN	34	g	PTN	27	g
Jantar 15:30H					Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de abobrinha + melancia	LIP	12	g	LIP	14	g
CONSELHO DE CLASSE											
ESCOLA											
Observação: Leite, Pães, biscoitos, bolos, cereais (aveia) e farinhas sem traços de ovo											
ALUNO											

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

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

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

Kléonice Garcia Costa Siqueira
CRN 8 6205
Coordenadora Operacional

Auracida Galvão
CRN 8 11301
Núcleo de Apoio Administrativo Operacional

DM



CC

CCS

AV

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAS – CARDÁPIO AGOSTO/2024

SEM OVOS

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		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	Suco Integral de maçã + Bolo sem ovo + melão	logurte de morango+ biscoito doce integral sem ovo + banana	Suco de morango + pão sem ovo com frango desidratado ao molho + ponkan	Café com leite + biscoito salgado/doce integral sem ovo + mamão	Café com leite + biscoito salgado/doce integral sem ovos + mamão		KCAL	649	Kcal	520
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijoadá 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 mandioca + salada de alface + banana	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) grelhado, salada de acelga + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) grelhado, salada de acelga + maçã		CHO	100	CHO	83
Lanche 13:30H/14:30H	Leite com cacau (70%) + pão de milho sem ovo + manteiga	Suco de morango + pão sem ovo com frango desidratado ao molho + maçã	logurte de morango + salada de frutas (banana, maçã e morango) com aveia	Suco Integral de maçã + Bolo sem ovo + melão	Suco Integral de maçã + Bolo de fubá sem ovos + melão		PTN	32	PTN	26
Jantar 15:30H	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de repolho + laranja	Purê de batata + Frango ao molho + salada de beterraba + melão	Polenia, 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	LIP	10
	SEGUNDA 26/8/2024	TERÇA 27/8/2024	QUARTA 28/8/2024	QUINTA 29/8/2024	SEXTA 30/8/2024		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural + pão sem ovo com frango desidratado ao molho + melão	Vitaminina de frutas (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 maracujá + Pão de leite sem ovo c/ frango desidratado ao molho, alface, cenoura ralada + Bolo sem ovo		KCAL	687	Kcal	569
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz colorido, Feijão carioca, Carne moída refogada, salada repolho + laranja	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho, abóbora refogada + maçã	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Prato do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão preto, Frango (sassam) grelhado, salada de acelga + mamão	Macarão sem ovo com molho de carne moída + salada de tomate + melancia		CHO	102	CHO	86
Lanche 13:30H/14:30H	Café com leite + pão de cenoura sem ovo +queijo/margarina	Suco de morango + pão sem ovo com frango desidratado ao molho + laranja	Café com leite + Bolo sem ovo	Vitaminina de frutas (banana e abacate) + biscoito doce integral sem ovo	Suco de maracujá + Pão de leite sem ovo c/ frango desidratado ao molho, alface, cenoura ralada + Bolo sem ovo		PTN	36	PTN	31
Jantar 15:30H	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + maçã	Quitiera + Carne moída ao molho + abobrinha refogada	Polenia + Frango ao molho + salada de acelga + laranja	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de tomate + maçã	Sopa de frango + mandioca+ beterraba + abobrinha + mamão		LIP	15	LIP	12
ALUNO										

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

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

Lígia Marcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11140 CRN 8º REGIÃO Nº2321

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

Liliane Cristina Costa Siqueira
CRN 8 6303
Coordenadora Operacional

Amanda Góes
CRN 8 21304
Nutricionista Coordenadora Operacional

SEM GLÚTEN

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite com cacau (100%) + pão de milho sem glúten com requeijão	Suco integral de maçã + bolo sem glúten + melão	Ligante de morango + biscoito doce integral sem glúten + banana	Suco de morango + pão sem glúten com frango desfiado ao molho + pontkan	Café com leite + Biscoito salgado/doce integral sem glúten + mamão	649 Kcal	520 Kcal
Almooço 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + melão	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina mandioca 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 mandioca + salada de alface + banana	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + maçã	100 CHO	83 CHO
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	Ligante de morango + salada de frutas (banana, maçã e morango) com aveia sem glúten	Suco integral de maçã + bolo de fubá sem glúten + melão	32 PTN	26 PTN
Jantar 15:30H	Arroz, carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, 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	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de cenoura + mamão	Sopa de feijão (batata, mandioca, carne, cenoura) + couve + banana	14 LIP	10 LIP
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	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 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	687 Kcal	569 Kcal
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz colorido, Feijão carioca, Carne moída refogada, salada repolho + laranja	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, abóbora refogada + maçã	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, abobrinha 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	102 CHO	86 CHO
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	36 PTN	31 PTN
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 + mandioca+ beterraba + abobrinha + mamão	15 LIP	12 LIP

Observação: Os utensílios para preparação e servimento da merenda deverão ser individualizados. Inclui-se 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)

ESCOLA

ALUNO

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

Ligia Maria Toldo Jaria Vicente
Mat Funcional nº 11146/CRN 8º REGIÃO Nº221

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

Ediane Correa Costa Siqueira
CRN 8 8303
Coordenadora Operacional

Ananda Garza
CRN 8 11301
Nutricionista Coordenadora Operacional

DM

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO AGOSTO/2024

APLV

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		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 vegetal com cacau (100%) + Pão de milho sem leite com requeijão vegano	Suco integral de maçã + Bolo sem leite + melão	iogurte vegano de morango+ biscoito doce integral sem leite + banana	Suco de morango + torta frango com legumes sem leite + ponkan	Café com leite vegetal + biscoito salgado/doce integral sem leite + mamão		KCAL	649	Kcal	649
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + melão	Arroz, Feijoadá 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 manjericão + salada de alface + banana	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + maçã		CHO	100	g	CHO
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 + torta de frango com legumes sem leite + maçã	logurte 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
Jantar 15:30H	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de repolho + laranja	Purê de batata + Frango ao molho + salada de beterraba + melão	Polenta, Carne moída ao molho + salada de acelga	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de cenoura + mamão	Sopa de feijão (batata, manduquinha, carne, cenoura) + couve + banana		LIP	14	g	LIP
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	29/8/2024	27/8/2024	29/8/2024	29/8/2024	30/8/2024		KCAL	687	Kcal	687
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural + pão sem leite com ovo + melão	Vitamina de frutas com leite vegetal (banana e abacaxi) + 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 desidratado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo sem leite		CHO	102	g	CHO
Almoço 10:30H/1:00H	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	Macarão com molho de carne moída + salada de tomate + melancia		KCAL	569	Kcal	569
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 abacaxi) + biscoito doce integral sem leite	Suco de maracujá + Pão sem leite c/ frango desidratado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo sem leite		PTN	36	g	PTN
Jantar 15:30H	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + maçã	Quirera + Carne moída ao molho + abobrinha refogada	Polenta + Frango ao molho + salada de acelga + laranja	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de tomate + maçã	Sopa de frango + mandioca+ beterraba + abobrinha + mamão		LIP	15	g	LIP
Observação: somente adicionar leite vegetal quando descrito no cardápio. Pães, biscoitos, bolos, cereais(aveia) e farinhas sem traços de leite										
ESCOLA										
ALUNO										


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


 Ligia Maria Nêcho Faria Vicente
 Mat Funcional nº 11.149, CRN 8º REGIÃO Nº 2321


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


 Edizene Garcia Costa Salsedra
 CRN 8 6503
 Coordenadora Operacional


 Amanda Galvão
 CRN 8 11501
 Nutricionista Coordenadora Operacional

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALS – CARDÁPIO AGOSTO/2024

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA		SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
				16/8/2024	21/8/2024		KCAL	Kcal	KCAL	Kcal		
Desjejum 7:30H/8:00H												
Almoco 10:30H/1:00H				Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicace	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobora e chuchu), salada de beerraba + ponkan		CHO	113	9	CHO	104	9
Lanche 13:30H/14:30H				Chá com leite + pão de cenoura + manteiga	logurite morango + biscoito doce integral + banana		PTN	41	9	PTN	29	9
Jantar 15:30H				Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + ricula + salada de cenoura + melão	Sopa de feijão (batata, mandiocquinha, carne, cenoura) + couve + maníão		LIP	12	9	LIP	19	9
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
	6/8/2024	6/8/2024	7/8/2024	8/8/2024	9/8/2024							
Desjejum 7:30H/8:00H	L Leite com maníão + biscoito polvilho	Chá com leite + pão de cenoura + manteiga	L Leite com banana + Bolo cenoura sem cobertura	Café com leite + pão fatiado + queijo/margarina	Suco de uva integral, sanduiche de pão fatiado + queijo + tomate + alicace		KCAL	712	Kcal	KCAL	527	Kcal
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão preto, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Carne ao molho, quilara, salada de beerraba + ponkan	Risoto de frango (batata, cenoura, frango) salada de repolho + melancia	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho, puré de batata, salada de brócolis + maníão	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salsa, cenoura, chuchu) + laranja		CHO	101	9	CHO	76	9
Lanche 13:30H/14:30H	Suco maracujá (polpa/fruta) + pão fatiado integral com queijo	Café com leite + biscoito salgado/doce integral + maçã	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + banana	Vitaminina de frutas (banana e morango) + biscoito doce integral	Café com leite + pão de queijo		PTN	34	9	PTN	27	9
Jantar 15:30H	Arroz carrelero (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de tomate + melão	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Macarão com carne moída + Legumes refogados (brócolis e couve flor) + maçã	Quilara + Frango ao molho + abobora refogada + ponkan	Purê de batatas + Carne moída ao molho + salada de repolho + maníão		LIP	19	9	LIP	13	9
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
	12/8/2024	13/8/2024	14/8/2024	15/8/2024	16/8/2024							
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco maracujá (polpa/fruta) + pão fatiado integral (com queijo)	Café com leite + bolo de laranja	Suco de uva integral, sanduiche de pão fatiado + queijo + tomate + alicace	Vitaminina de frutas (banana e morango) + biscoito doce integral			KCAL	641	Kcal	KCAL	538	Kcal
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (chuchu e abobora) + salada de alicace + maçã	Macarão paraiso, frango ao molho desidratado, salada de couve-flor + melão	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) ao molho, salada de alicace + maníão			CHO	99	9	CHO	78	9
Lanche 13:30H/14:30H	L Leite com maníão + biscoito polvilho	Mingau de chocolate 70% + maçã	L Leite com banana + Bolo cenoura sem cobertura	Chá com limão, sanduiche de pão fatiado + queijo + tomate + alicace			PTN	34	9	PTN	27	9
Jantar 15:30H	Sopa de frango + mandioca + beerraba + abobrinha	Potencia com almondegas ao molho + salada de beerraba + laranja	Macarão com frango + legumes refogados (brócolis e couve flor) + maníão	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de abobrinha + melancia			LIP	12	9	LIP	14	9

CONSELHO DE CLASSE

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

[Assinatura]
 Ligia Marcondes Toledo Faria Vicente
 Mãe Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
 Nº2321

[Assinatura]
 Camille Consorcio de Carvalho
 Mãe Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO
 Nº1192

[Assinatura]
 Edileusa Corina Costa Sistiola
 CRN 8 6593
 Coordenadora Operacional

[Assinatura]
 Amanda Galvão
 CRN 8 11201
 Administradora Escolar Operacional

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALIS – CARDÁPIO AGOSTO/2024

	SEGUNDA 19/8/2024	TERÇA 20/8/2024	QUARTA 21/8/2024	QUINTA 22/8/2024	SEXTA 23/8/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite com cacau (70%) + pão de milho com requeijão	Suco integral de maçã + bolo de fubá + melão	lorguete de morango+ biscoito doce integral + banana	Suco de morango + torta frango com legumes + pontkan	Café com leite + biscoito salgado/doce integral + mamão	KCAL	649	KCAL	520
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + melão	Arroz, Feijoadá 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 mandioca + salada de alface + banana	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de azeitona + maçã	CHO	100	CHO	83
Lanche 13:30H/14:30H	Chá com leite + biscoito salgado/doce integral + laranja	Leite com cacau (70%) + pão de milho com manteiga	Suco de morango + torta de frango com legumes + maçã	lorguete de morango + salada de frutas (banana, maçã e morango) com aveia	Suco integral de maçã + bolo de fubá + melão	PTN	32	PTN	26
Jantar 15:30H	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de repolho + laranja	Purê de batata + Frango ao molho + salada de beterraba + melão	Poleenta, Carne moída ao molho + salada de azeitona	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de cenoura + mamão	Sopa de feijão (batata, manduquinha, carne, cenoura) + couve + banana	LIP	14	LIP	10
	SEGUNDA 26/8/2024	TERÇA 27/8/2024	QUARTA 28/8/2024	QUINTA 29/8/2024	SEXTA 30/8/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
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 desidratado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura	KCAL	687	KCAL	599
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 azeitona + mamão	Macarão com molho de carne moída + salada de tomate + melancia	CHO	102	CHO	86
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 desidratado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura	PTN	36	PTN	31
Jantar 15:30H	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + maçã	Quirera + Carne moída ao molho + abobrinha refogada	Poleenta + Frango ao molho + salada de azeitona + laranja	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de tomate + maçã	Sopa de frango + mandiocca+ beterraba + abobrinha + mamão	LIP	15	LIP	12

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

Ligia Maria Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11424 CRN 8º REGIÃO
Nº2321

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

Adriana Cristina Costa Simões
CRN 8 6081
Coordenadora Operacional

Amanda Galvão
CRN 8 11201
Nutricionista Coordenadora Operacional