

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO SETEMBRO/2024

| | DIABETES | | | | | | MÉDIA SEMANAL MANHÃ | MÉDIA SEMANAL TARDE |
|----------------------|---|--|--|--|--|--------------------------------|--------------------------------|------------------------|
| | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | MÉDIA SEMANAL MANHÃ | | |
| Desjejum 7:30H/8:00H | Suco de maracujá com adoçante + pão fatiado integral com queijo light | Leite desnatado com adoçante com mamão + Bolo diet | Vitamina de frutas (banana e morango) com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral | 6/9/2024 | 6/9/2024 | KCAL | 671 | Kcal |
| Almoço 10:30H/11:00H | Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado, salada de repolho + laranja | Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salsa, cenoura, brócolis) + maçã | Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (abóbora e chuchu) + salada de alface + manga | 4/9/2024 | 5/9/2024 | KCAL | 559 | Kcal |
| Lanche 13:30H/14:30H | Risoto de frango integral (batata, cenoura, frango, milho) + rúcula+ salada de cenoura + maçã | Café com Leite desnatado com adoçante + pão fatiado integral + queijo light/margarina light | Suco de morango com adoçante + torta de frango com legumes + banana | Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + melancia | Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface | PTN | 34 | PTN |
| Jantar 15:30H | Poleta + Carne moída ao molho + salada de acelga | Poleta + Carne moída ao molho + salada de repolho com tomate + manga | Caixa (Arroz integral, frango, abobrinha, cenoura, batata) + laranja | Chá com Leite desnatado com adoçante + pão integral com manteiga | Chá com Leite desnatado com adoçante + pão integral com manteiga | PTN | 27 | 9 |
| SEGUNDA | | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | MÉDIA SEMANAL MANHÃ | MÉDIA SEMANAL TARDE | |
| Desjejum 7:30H/8:00H | Chá com Leite desnatado com adoçante + pão integral + manteiga | Suco de morango com adoçante + torta de frango com legumes + mamão | Café com Leite desnatado com adoçante + biscoito salgado integral + laranja | Logurte de morango desnatado diet + salada de frutas (manga, morango, maçã) com aveia | Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo + melão | KCAL | 607 | Kcal |
| Almoço 10:30H/11:00H | Arroz integral, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + maçã | Arroz integral, Feijão carioca, Carne moída ao molho, poletinha + salada de cenoura + melão | Arroz integral, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + banana | Arroz integral, Feijão carioca, Carne bovina (iscas) com mandioca+salada de alface + mamão | Risoto de frango (arroz integral batata, cenoura, frango) salada de couve flor + melancia | CHO | 93 | CHO |
| Lanche 13:30H/14:30H | Leite desnatado com adoçante com mamão +biscoito polvilho | Suco de maracujá com adoçante + pão fatiado integral com queijo light | Leite desnatado com adoçante com banana + | Café com Leite desnatado com adoçante + pão de queijo vegano | Vitamina de frutas (banana e morango) + biscoito doce integral diet | PTN | 29 | 9 |
| Jantar 15:30H | Poleta com almôndegas ao molho + salada de beterraba + laranja | Sopa de frango + mandioquinha+ beterraba+ abobrinha | Macarrão integral com carne moída + Legumes refogados (brócolis e chuchu) + melão | Purê de batatas + Frango ao molho + salada de couve-flor + melancia | Arroz integral carreteiro (batata, carne iscas, cenoura, ervilha) + salada de alface + maçã | LIP | 14 | LIP |
| SEGUNDA | | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | MÉDIA SEMANAL MANHÃ | MÉDIA SEMANAL TARDE | |
| Desjejum 7:30H/8:00H | Leite desnatado com adoçante com cacau (70%) + pão fatiado integral com queijo light | Leite desnatado com adoçante com mamão +biscoito polvilho | Suco integral de maçã + Bolo diet + mamão | Chá com Leite desnatado com adoçante + biscoito salgado integral + maçã | Suco de morango com adoçante + torta frango com legumes + banana | KCAL | 626 | Kcal |
| Almoço 10:30H/11:00H | Arroz integral, Feijada com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja | Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobrinha e cenoura), salada de repolho com tomate + maçã | Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batatas + salada de brócolis | Arroz integral, Feijão carioca, Frango (salsão) ao molho, salada de alface+ mamão | Macarrão integral com molho de carne moída, salada de cenoura + manga | PTN | 664 | Kcal |
| Lanche 13:30H/14:30H | Café com Leite desnatado com adoçante + biscoito salgado integral + maçã | Suco de maçã integral + Bolo diet+ mamão | Leite desnatado com adoçante com cacau (70%) + pão fatiado integral integral com queijo light | Arroz doce c/ leite desnatado c/ adoçante +laranja | Chá com limão com adoçante, sanduíche de pão fatiado integral + queijo light + tomate + alface | PTN | 27 | 9 |
| Jantar 15:30H | Macarrão integral com frango + legumes refogados (brocolis e cenoura) | Risoto de carne (arroz integral batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de beterraba + laranja | Poleta + Frango ao molho+ salada de acelga + banana | Sopa de feijão (batata, mandioquinha, carne, cenoura) +couve-manga | Querida + Frango ao molho + abobrinha refogada + mamão | LIP | 12 | 9 |
| ESCOLA | | Observação: Adoçante Sucratose ou Stevia | | | | | | ALUNO |

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO SETEMBRO/2024

| DIABETES | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|------|---|
| | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | MÉDIA SEMANAL | MÉDIA SEMANAL | MÉDIA SEMANAL | MÉDIA SEMANAL | | |
| | 23/09/2024 | 24/09/2024 | 25/09/2024 | 26/09/2024 | 27/09/2024 | VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | VALOR NUTRICIONAL TARDE | VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | VALOR NUTRICIONAL TARDE | | |
| Desjejum 7:30H/8:00H | Suco integral lua, sanduíche de pão fatiado integral + queijo light + tomate+ alface | Café com Leite desnatado com adoçante+Bolo diet | Iogurte de morango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana | Vitamina de frutas (banana e abacate) com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral | Suco de abacaxi natural com adoçante + Pão de Leite desnatado com adoçante com ovo mexido, alface, cenoura ralada + Bolo diet | KCAL | 534 | Kcal | 599 | Kcal | |
| Almoço 10:30H/11:00H | Arroz integral, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + maçã | Arroz integral, Feijão preto, Barreado farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja | Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface | Arroz integral, Feijão preto, Bolinho de carne ao desfiado + salada de acelga + melão | Macarrão integral paraíso + Frango ao molho mexido, alface, cenoura ralada + Melancia | CHO | 97 | g | CHO | 90 | g |
| Lanche 13:30H/14:30H | Vitamina de frutas (banana e abacate) com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral | Suco de morango com adoçante + torta frango com legumes + manjão | Café com Leite desnatado com adoçante+Bolo diet | Iogurte de morango desnatado diet + biscoito doce integral diet+ banana | Suco de abacaxi natural com adoçante + Pão de Leite desnatado com adoçante com ovo mexido, alface, cenoura ralada + Bolo diet | PTN | 30 | g | PTN | 28 | g |
| Jantar 15:30H | Arroz integral, carneiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de cenoura + melão | Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) | Polenta com almidões ao molho + salada de beterraba + melância | Purê de batatas + Frango ao molho + salada de acelga + maçã | Quiriba + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + laranja | LIP | 14 | g | LIP | 14 | g |
| SEGUNDA | | | | | | | | | | | |
| | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | MÉDIA SEMANAL | MÉDIA SEMANAL | MÉDIA SEMANAL | MÉDIA SEMANAL | MÉDIA SEMANAL | | |
| | 30/09/2024 | | | | MANHÃ | VALOR NUTRICIONAL TARDE | VALOR NUTRICIONAL TARDE | VALOR NUTRICIONAL TARDE | VALOR NUTRICIONAL TARDE | | |
| Desjejum 7:30H/8:00H | Café com Leite desnatado com adoçante + pão fatiado integral integral + queijo light+mangaína light | | | | KCAL | 649 | Kcal | KCAL | 577 | Kcal | |
| Almoço 10:30H/11:00H | Arroz integral, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (cenoura e chuchu) + laranja | | | | CHO | 90 | g | CHO | 92 | g | |
| Lanche 13:30H/14:30H | Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo + maçã | | | | PTN | 30 | g | PTN | 31 | g | |
| Jantar 15:30H | Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha | | | | LIP | 18 | g | LIP | 9 | g | |
| ESCOLA | | | | | | | | | | | |
| Observação: Adoçante Sucratose ou Stevia | | | | | | | | | | | |
| ALUNO | | | | | | | | | | | |

Participante dos Santos Alves Garcia

Ligei Márcia Odele Faria Vicente

Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 102

Laisiane Cristina Costa Sádula

Amanda Grácio

CRN 8 6303

Conselheira Operacional

CRN 8 11501

Nutricionista Comunitária Operacional

Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 102

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO SETEMBRO/2024

GRUPO
Risotolandia

SEM LACTOSE

| | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | MÉDIA SEMANAL MANHÃ | MÉDIA SEMANAL TARDE |
|---|--|---|---|---|--|----------------------------|----------------------------|
| | 29/9/2024 | 30/9/2024 | 4/10/2024 | 5/10/2024 | 6/10/2024 | KCAL | Kcal |
| Desjejum 7:30H/8:00H | Suco maracujá + pão fatiado integral sem lactose com queijoijo sem lactose | Leite sem lactose com marmão + Bolo cenoura sem cobertura sem lactose | Vitamina de frutas com leite sem lactose (banana e morango) + biscoito doce integral sem lactose | Suco integral uva sanduíche de pão fatiado sem lactose + queijo sem lactose | Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano | KCAL | Kcal |
| Almoço 10:30H/11:00H | Arroz colorido, Feijão preto, Quiabe assado, salada de repolho + laranja | Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salsinha, cenoura, brócolis) + maçã | Arroz, Feijão preto, Carne moida ao molho com legumes (abobrinha e chuchu) + salada de alface + manga | Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + cenoura e milho refogados + melancia | Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pão do molho de peixe, salada de alface | CHO | g CHO |
| Lanche 13:30H/14:30H | Suco Integral de uva + Pipoca salgada + milho) + rúcula+ salada de cenoura + maçã | Café com leite sem lactose + pão fatiado sem lactose + queijo sem lactose/margarina sem lactose | Suco morango + torta de frango com legumes sem lactose + banana | Chá com leite sem lactose + torta de cenoura sem lactose com manteiga sem lactose | Purê de batata sem leite + Carne moida ao molho + salada repolho com tomate + manga | PTN | 34 g PTN |
| Jantar 15:30H | Risoto de frango (batata, cenoura, frango, milho) + rúcula+ salada de cenoura + maçã | Poletinha + Carne moida ao molho + salada de acelga | Carne (arroz, batata) + laranja | Quirera + Frango ao molho + abobrinha refogada + melancia | LIP | 17 g LIP | |
| | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | MÉDIA SEMANAL MANHÃ | MÉDIA SEMANAL TARDE |
| | 9/9/2024 | 10/9/2024 | 11/9/2024 | 12/9/2024 | 13/9/2024 | VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | VALOR NUTRICIONAL TARDE |
| Desjejum 7:30H/8:00H | Chá com leite sem lactose + pão de cenoura sem lactose + manteiga sem lactose | Suco de morango + iogurte frango com legumes sem lactose + marmão | Café com leite sem lactose + biscoito salgado integral sem lactose + laranja | Iogurte de morango sem lactose + salada de frutas (manga, morango, maçã) com aveia sem lactose | Suco de abacaxi natural + pão de milho sem lactose com ovo + melão | KCAL | 607 kcal |
| Almoço 10:30H/11:00H | Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + maçã | Arroz, Feijão carioca, Carne moida ao molho, potentilla + salada de cenoura + maçã | Arroz integral, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + banana | Arroz, Feijão carioca, Carne bovina (risca) com mandioquinha+salada de alface + manteiga | Risoto de frango (batata, cenoura, frango) salada de couve flor + melancia | CHO | 93 g CHO |
| Lanche 13:30H/14:30H | Leite sem lactose com mamão+ biscoito polvilho sem lactose | Suco maracujá + pão fatiado integral sem lactose com queijoijo sem lactose | Leite sem lactose com banana + Bolo cenoura sem cobertura sem lactose | Café com leite sem lactose + pão de batatas sem leite + Frango ao molho + salada couve-flor+ melancia | Vitamina de frutas com leite sem lactose (banana e morango) + biscoito doce integral sem lactose | PTN | 29 g PTN |
| Jantar 15:30H | Poletinha com amôndegas ao molho + salada de beterraba + laranja | Sopa de frango + mandioquinha+ beterraba+ | Macarrão com carne moida + Legumes refogados (brocolis e chuchu) + melão | Purê de batatas sem leite + Frango ao molho + salada couve-flor+ melancia | Arroz carreteiro (batata, carne íscias, cenoura, ervilhas) + salada de alface + maçã | LIP | 14 g LIP |
| | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | MÉDIA SEMANAL MANHÃ | MÉDIA SEMANAL TARDE |
| | 16/9/2024 | 17/9/2024 | 18/9/2024 | 19/9/2024 | 20/9/2024 | VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | VALOR NUTRICIONAL TARDE |
| Desjejum 7:30H/8:00H | Leite sem lactose com cacau (100%) + pão fatiado sem lactose com queijoijo sem lactose | Leite sem lactose com mamão + biscoito polvilho sem lactose | Suco integral de maçã + bolo de fubá sem lactose sem cobertura+ marmão | Chá com leite sem lactose + biscoito salgado integral sem lactose + maçã | Suco de morango + torta de frango com legumes sem lactose + banana | KCAL | 626 kcal |
| Almoço 10:30H/11:00H | Arroz, Feijoada com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja | Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobrinha e cenoura), salada de repolho com tomate + maçã | Arroz, Feijão preto, Carne moida ao molho, purê de batatas sem leite + salada de brócolis | Arroz integral, Feijão carioca, Frango (salsimi) ao molho, salada de alface+ marmão | Macarrão com molho de carne moida, salada de cenoura + manga | CHO | 103 g CHO |
| Lanche 13:30H/14:30H | Café com leite sem lactose + biscoito salgado integral sem lactose + maçã | Suco de maçã integral + bolo de tuba sem lactose + marmão | Leite sem lactose com cacau (100%) + pão fatiado sem lactose com queijoijo sem lactose | Arroz doce com leite sem lactose + laranja | Chá com limão, sanduíche de pão fatiado sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alface | PTN | 27 g PTN |
| Jantar 15:30H | Macarrão com frango + legumes rebozados (brocolis e cenoura) | Poletinha + Frango ao molho+ salada de acelga + banana | Sopa de feijão (batata, mandioquinha, carne, cenoura) +couve+ manga | Quirera + Frango ao molho + abobrinha | LIP | 12 g LIP | |
| | ESCOLA | | | | | | |
| Observação: Leite, Pães,biscoitos, bolos,cereais(aveia) e farinhas sem traços de lactose | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| ALUNO | | | | | | | |
| | | | | | | | |

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO SETEMBRO/2024

GRUPO
Risotolandia

| SEM LACTOSE | | | | | | | | | |
|----------------------|--|-----------|--|-----------|--|---|--|--|--|
| | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE | | |
| Desjejum 7:30H/8:00H | 23/9/2024 | 24/9/2024 | 25/9/2024 | 26/9/2024 | 27/9/2024 | 27/9/2024 | | | |
| Almoço 10:30H/11:00H | Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + maçã | | Café com leite sem lactose + bolo de laranja sem cobertura sem lactose | | logurte de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana | | Vitamina de frutas com leite sem lactose (banana e abacate) + biscoito doce integral sem lactose | | |
| Lanche 13:30H/14:30H | Vitamina de frutas com leite sem lactose (banana e abacate) + biscoito doce integral sem lactose | | Arroz, Feijão preto, Barrado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja | | Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface | | Suco de abacaxi natural + Pão sem lactose com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura sem lactose | | |
| Jantar 15:30H | Arroz carnelete (cenoura, batata, carne íscas, ervilha) + salada de cenoura + melão | | Café com leite sem lactose + bolo de laranja sem cobertura sem lactose | | logurte de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana | | Macarrão parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de beterraba + melancia | | |
| | Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) | | Polenta com almôndegas ao molho + salada de beterraba + melancia | | Suco de abacaxi natural + Pão sem lactose com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura sem lactose | | Purê de batatas sem leite + Frango ao molho + salada de acelga + maçã | | |
| | 30/9/2024 | | Quinta | | Quiriba + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + laranja | | LIP 14 9 LIP 14 9 | | |
| Desjejum 7:30H/8:00H | Café com leite sem lactose + pão fatiado integral sem lactose + queijo sem lactose/margarina sem lactose | | Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (cenoura e chuchu) + laranja | | KCAL 649 Kcal KCAL 577 Kcal | | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | | |
| Almoço 10:30H/11:00H | Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (cenoura e chuchu) + laranja | | CHO 90 g CHO 92 g | | PTN 30 g PTN 31 g | | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE | | |
| Lanche 13:30H/14:30H | Succo de abacaxi natural + pão de milho sem lactose com ovo + maçã | | LIP 18 g LIP 9 g | | LIP 18 g LIP 9 g | | Nutricionista Controle Operacional | | |
| Jantar 15:30H | Sopa de frango + mandioqua + beterraba + abobrinha | | Observação: Leite, Pães,biscoitos, bolos,cereais(aveia) e farinhas sem traços de lactose | | ALUNO | | | | |
| | ESCOLA | | | | | | | | |

Patrícia dos Santos Alves Garcia

Lígia Márcia Tóledo Faria Vicente

Camille Consentino de Carvalho

Ládiane Correia Costa Sampaio

CEP 8 6003

Anabela Goulart
CRN 8 11.501

Nutricionista Controle Operacional

Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO SETEMBRO/2024

| SEM OVOS | | | | | | | | | |
|----------------------|--|---|--|---|---|---|---|------|------|
| | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE | | |
| Desjejum 7:30H/8:00H | | 2/9/2024 | 3/9/2024 | 4/9/2024 | 5/9/2024 | 6/9/2024 | | | |
| Lanche 13:30H/14:30H | Suco maracujá + pão sem ovo fritado integral com requeijão | Leite com mamão + Bolo sem ovo | Vitamina de frutas (banana e morango) + biscoito doce integral sem ovo | Suco integral liva, sanduíche de pão fritado sem ovo + queijo + tomate+ alface | Café com leite + pão de queijo vegano | KCAL | 671 | Kcal | KCAL |
| Almoço 10:30H/11:00H | Arroz colorido, Feijão preto, Carne moída ao molho, salada de repolho + laranja | Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salsinha, cenoura, brócolis) + maçã | Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (abobrinha e chuchu) + salada de alface + manga | Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxas) + creme de milho + melancia | Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pão do molho de peixe, salada de alface | CHO | 96 | g | CHO |
| Jantar 15:30H | Risoto de frango (batata, cenoura, frango, milho) + rúcula+ salada de cenoura + maça | Poletinha + Carne moída ao molho + salada de acelga | Café com leite + pão fritado sem ovo + Suco morango + pão sem ovo com frango desfiado ao molho + manga | Chá com leite + pão de cenoura sem ovo ou manteiga | Purê de batata + Carne moída ao molho + salada de repolho com tomate + manga | PTN | 34 | g | PTN |
| Desjejum 7:30H/8:00H | Chá com leite + pão de cenoura sem ovo + manteiga | Suco de morango + pão sem ovo com frango desfiado ao molho + manteiga | Café com leite + biscoito salgado integral sem ovo + laranja | Loguerre de morango + salada de frutas (manga, morango, maçã) com aveia | Suco de abacaxi natural + pão de milho sem ovo carne moída ao molho + melão | KCAL | 607 | Kcal | KCAL |
| Almoço 10:30H/11:00H | Arroz, Feijão preto, Frango grelhado, Abóbora refogada + maça | Arroz, Feijão carioica, Carne moída ao molho, poentia + salada de cenoura + milão | Arroz integral, Feijão preto, Sobrecoxas ao molho com cenoura, salada de brócolis+ banana | Arroz, Feijão carioica, Carne bovina (iscas) com mandioquinha+salada de alface +mamão | Risoto de frango (batata, cenoura, frango) salada de couve flor + melancia | CHO | 93 | g | CHO |
| Lanche 13:30H/14:30H | Leite com mamão + biscoito polvilho sem ovo | Suco maracujá + pão sem ovo fritado integral com requeijão | Leite com banana + Bolo sem ovo | Café com leite + pão de queijo vegano | Vitamina de frutas (banana e morango) + biscoito doce integral sem ovo | PTN | 29 | g | PTN |
| Jantar 15:30H | Poletinha com carne moída ao molho + salada de beterraba + laranja | Sopa de frango + mandioquinha+beterraba+ abobrinha | Macarrão sem ovo com carne moída + Legumes refogados (brócolis e chuchu) + melão | Purê de batatas + Frango ao molho + salada couve-flor + melancia | Arroz caseiro (batata, carne iscas, cenoura, ervilha) + salada de alface + maça | LIP | 14 | g | LIP |
| Desjejum 7:30H/8:00H | | 16/9/2024 | 17/9/2024 | 18/9/2024 | 19/9/2024 | 20/9/2024 | | | |
| Lanche 13:30H/14:30H | Café com leite + biscoito salgado integral sem ovo + maça | Suco integral de maçã + Bolo sem ovo + mamão | Chá com leite + biscoito salgado integral sem ovo + maçã | Suco de morango + pão sem ovo com frango desfiado ao molho + banana | KCAL | 626 | Kcal | KCAL | Kcal |
| Jantar 15:30H | Macarrão sem ovo com frango + legumes refogados (brócolis e cenoura) | Leite com cenoura + pão fritado integral com requeijão | Arroz, Feijão carioica, Frango ao molho com legumes (abobrinha e cenoura), salada de repolho com tomate + maça | Arroz integral, Feijão carioica, Frango (kassami) ao molho, salada de alface+ mamão | Macarrão sem ovo com molho de carne moída, salada de cenoura + manga | CHO | 103 | g | CHO |
| Desjejum 7:30H/8:00H | Leite com cenoura (70%) + pão fritado sem ovo com requeijão | Leite com mamão +biscoito polvilho sem ovo | Chá com leite + biscoito salgado integral sem ovo + maçã | Leite com cenoura (70%) + pão sem ovo fritado integral com requeijão | Chá com limão, sanduíche de pão fritado sem ovo + queijo + tomate + alface | PTN | 27 | g | PTN |
| Almoço 10:30H/11:00H | Arroz, Feijão com cubos de carne bovina, fatia de cenoura + laranja | Arroz, Feijão carioica, Frango ao molho, purê de batatas + salada de brócolis | Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batatas + salada de brócolis | Arroz doce+laranja | Chá com limão, sanduíche de pão fritado sem ovo + queijo + tomate + alface | LIP | 12 | g | LIP |
| Lanche 13:30H/14:30H | Café com leite + biscoito salgado integral sem ovo + maça | Suco de maça integral + Bolo sem ovo+ mamão | Leite com cenoura (70%) + pão sem ovo fritado integral com requeijão | Arroz doce+laranja | Quiriba + Frango ao molho + abobrinha refogada + mamão | LIP | 15 | g | LIP |
| Desjejum 7:30H/8:00H | Leite com cenoura (70%) + pão fritado sem ovo com requeijão | Leite com mamão +biscoito polvilho sem ovo | Chá com leite + biscoito salgado integral sem ovo + maçã | Sopa de feijão (batata, mandioquinha, carne, cenoura)+couve+ manga | | | | | |
| ESCOLA | Observação: Leite, Pães, biscoitos, bolos,cereais(aveia) e farinhas sem trigo de ovo | | | | | | | | |
| | ALUNO | | | | | | | | |

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO SETEMBRO/2024

| SEM OVOS | | | | | | | | | |
|--|---|--|---|--|--|---|---|-----------|--------|
| | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE | | |
| Desjejum 7:30H/8:00H | 23/9/2024 | 24/9/2024 | 25/9/2024 | 26/9/2024 | 27/9/2024 | | | | |
| Almoço 10:30H/11:00H | Suco integral uva, sanduíche de pão fatiado sem ovo + queijo + tomate+ alface | Café com leite+Bolo sem ovo | logurte de morango + biscoito doce integral sem ovo + banana | Vitamina de frutas (banana e abacate) + biscoito doce integral sem ovo | Suco de abacaxi natural + Pão de leite sem ovo com carne moída ao molho, alface, cenoura ralada + Bolo sem ovo | KCAL 534 | Kcal 599 | Kcal | |
| Lanche 13:30H/14:30H | Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + maçã | Arroz, Feijão preto, Barracudo, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja | Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface | Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, Salada de acelga + melão | Macarrão sem ovo parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de alface, cenoura ralada + melancia | CHO 97 | g 9 | CHO 90 | g 9 |
| Jantar 15:30H | Vitamina de frutas (banana e abacate) + biscoito doce integral sem ovo | Suco de morango + pão sem ovo com frango desfiado ao molho + mamão | Café com leite+Bolo sem ovo | logurte de morango + biscoito doce integral sem ovo + banana | Purê de batatas + Frango ao molho + salada de acelga + maçã | PTN 30 | g 9 | PTN 28 | g 9 |
| | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE | | |
| Desjejum 7:30H/8:00H | Café com leite + pão sem ovo fatiado integral + queijo/margarina | | | | | KCAL 649 | Kcal 577 | Kcal | |
| Almoço 10:30H/11:00H | Arroz, Feijão carioca, Carne ao molho, legumes refogados (cenoura e chuchu) + laranja | | | | | CHO 90 | g 9 | CHO 92 | g 9 |
| Lanche 13:30H/14:30H | Suco de abacaxi natural + pão de milho sem ovo carne desfiada ao molho+ maçã | | | | | PTN 30 | g 9 | PTN 31 | g 9 |
| Jantar 15:30H | Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha | | | | | LIP 18 | g 9 | LIP 9 | g 9 |
| | ESCOLA | ESCOLA | ESCOLA | ESCOLA | ALUNO | | | | |
| Observação: Leite, Pães,biscoitos, bolos,cereais(aveia) e farinhas sem traços de ovo | | | | | | | | | |

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

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN § REGIÃO
Nº321

Camile Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN § REGIÃO Nº1102

Lidiane Carrera Costa Sodré
CRN § 6303
Coordenação Operacional

Ana Paula Galvão
CRN § 11501
Nutricionista Controle Operacional

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO SETEMBRO/2024

Risotolandia

SEM GLÚTEN

| | | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | MÉDIA SEMANAL MAMÃE | MÉDIA SEMANAL TARDE |
|----------------------|--|--|---|--|--|-----------|---------------------|---------------------|
| | | 29/9/2024 | 30/9/2024 | 30/9/2024 | 30/9/2024 | 6/10/2024 | | |
| Desjejum 7:30H/8:00H | Suco maracujá + pão sem glúten faliado integral com queijinho | Leite com manô + Bolo sem glúten | Vitamina de frutas (banana e morango) + biscoito doce integral sem glúten | Suco integral uva, sanduíche de pão faliado sem glúten + queijo + tomate+ alface | Café com leite + pão de queijo vegano | KCAL | 671 | Kcal |
| Almoço 10:30H/11:00H | Arroz colorido, Feijão preto, Carne moída ao molho, salada de repolho + laranja | Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho jardineira de legumes (batata salsinha, cenoura, brócolis) + maçã | Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (abóbora e chuchu) + salada de alface + manga | Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + abóbora refogados, salada de alface | Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, cenoura e milho refogados + melancia | CHO | 96 | CHO |
| Lanche 13:30H/14:30H | Risoto de frango (batata, cenoura, frango, milho) + rúcula+ salada de cenoura + maçã | Café com leite + pão faliado sem glúten + queijomargarina | Suco morango + pão sem glúten com frango desfiado ao molho + banana | Chá com leite + pão de cenoura sem glúten com manga | Purê de morango + Salada de frutas (maçã, manga, morango) com aveia sem glúten | PTN | 34 | PTN |
| Jantar 15:30H | Risoto de frango (batata, cenoura, frango, milho) + rúcula+ salada de cenoura + maçã | Mandioca refogada + Carne moída ao molho + salada de acelga | Canjica (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + laranja | Purê de batata + Carne moída ao molho + salada de repolho com tomate + manga | Macarrão sem glúten + Frango ao molho + abobrinha refogada + melancia | LIP | 17 | LIP |
| | | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | MÉDIA SEMANAL MAMÃE | MÉDIA SEMANAL TARDE |
| | | 9/10/2024 | 10/9/2024 | 11/9/2024 | 12/9/2024 | 13/9/2024 | | |
| Desjejum 7:30H/8:00H | Chá com leite + pão de cenoura sem glúten + manjericão | Suco de morango + pão sem glúten com frango desfiado ao molho + manô | Café com leite + biscoito salgado integral sem glúten + manga | Logurte de morango + salada de frutas (manga, morango, maçã) com aveia sem glúten | Suco de abacaxi natura + pão de milho sem glúten com ovo + melão | KCAL | 607 | Kcal |
| Almoço 10:30H/11:00H | Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + maçã | Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho, Mandioca refogada + salada de cenoura + melão | Arroz integral, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brocolis + banana | Arroz, Feijão carioca, Carne bovina (iscas) com mandioca+salada de alface + manô | Risoto de frango (batata, cenoura, frango) salada de couve flor + melancia | CHO | 93 | CHO |
| Lanche 13:30H/14:30H | Leite com mamô + biscoito polvilho | Suco maracujá + pão sem glúten faliado integral com queijinho | Leite com banana + Bolo sem glúten | Café com leite + pão de queijo vegano | Vitamina de frutas (banana e morango) + biscoito | PTN | 29 | PTN |
| Jantar 15:30H | Mandioca refogada com carne moída ao molho + salada de beterraba + laranja | Sopa de frango + mandioca+ beterraba+ abobrinha | Macarrão sem glúten com carne moída + Legumes refogados (brócolis e chuchu) + melão | Purê de batatas + Frango ao molho + salada couve flor+ melancia | Arroz carreteiro (batata, carne icas, cenoura, ervilha) + salada de alface + maçã | LIP | 14 | LIP |
| | | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | MÉDIA SEMANAL MAMÃE | MÉDIA SEMANAL TARDE |
| | | 16/9/2024 | 17/9/2024 | 18/9/2024 | 19/9/2024 | 20/9/2024 | | |
| Desjejum 7:30H/8:00H | Leite com cacau (70%) + pão faliado sem glúten com queijinho | Leite com mamô +biscoito polvilho | Suco integral de maçã + Bolo sem glúten + mamô | Chá com leite + biscoito salgado integral sem glúten + manga | Suco de morango + pão sem glúten com frango desfiado ao molho + banana | KCAL | 626 | Kcal |
| Almoço 10:30H/11:00H | Arroz, Feijada com cubos de carne bovina, Mandioca refogada + laranja | Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abóbora e cenoura), salada de repolho com tomate + manga | Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batatas + salada de brócolis | Arroz integral, Feijão carioca, Frango (salsami) ao molho, salada de alface+ manô | Macarrão sem glúten com molho de carne moída, salada de cenoura + manga | CHO | 664 | Kcal |
| Lanche 13:30H/14:30H | Café com leite + biscoito salgado integral sem glúten + manga | Suco de maçã integral + Bolo sem glúten+ mamô | Leite com cacau (70%) + pão sem glúten faliado integral com queijinho | Arroz doce+laranja | Chá com limão, sanduíche de pão faliado sem glúten + queijo + tomate + alface | PTN | 27 | PTN |
| Jantar 15:30H | Macarrão sem glúten (brocolis e cenoura) | Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de beterraba + laranja | Sopa de feijão (batata, mandioquinha, carne, cenoura) +couve+ manga | Batata refogada + Frango ao molho + abobrinha refogada + mamô | LIP | 12 | LIP | 15 |
| | | ESCOLA | | | | ALUNO | | |
| | | | | | | | | |

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

Observação: Leite, Pães, biscoitos, bolos, cereais, aveia sem glúten e farinhas sem traços de glúten

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

SCC

AVG

ADM

ANALISTA DE GESTÃO

CRP 8º 11501

NUTRICIONISTA E COORDENADORA OPERACIONAL

CPN 8º 6333

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO SETEMBRO/2024

| SEM GLÚTEN | | | | | | | | | | |
|--|---|--|--|---|--|------------------------|------------------------------------|------------------------|------------------------------------|----|
| | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | MÉDIA SEMANAL MANHÃ | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL | MÉDIA SEMANAL TARDE | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| Desjejum 7:30H/8:00H | Suco integral lua, sanduíche de pão fritado sem glúten + queijo + tomate+ alface | Café com leite-bolo sem glúten | legerute de morango + biscoito doce integral sem glúten + banana | Vitamina de frutas (banana e abacate) + biscoito | Suco de abacaxi natural + pão de leite sem glúten com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo sem glúten | KCAL | 534 | Kcal | 599 | |
| Almoço 10:30H/11:00H | Arroz, Feijão carioca, Frango (salsamji) grelhado, salada de acelga + maçã | Arroz, Feijão preto, Barreado, mandioca refogada + arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, abobrinha e cenoura refogados, salada de alface | Arroz, Feijão preto, Creme moído ao molho, salada de acelga + melão | Arroz, Feijão preto, Creme moído ao molho, salada de acelga + melão | CHO | 97 | g | CHO | 90 | |
| Lanche 13:30H/14:30H | Vitamina de frutas (banana e abacate) + biscoito doce integral sem glúten | Suco de morango + pão sem glúten com frango desfiado ao molho + mamão | legerute de morango + biscoito doce integral sem glúten + banana | Macarrão sem glúten com carne moída ao molho + salada de beterraba + melancia | Macarrão sem glúten para uso + Frango ao molho desfiado + salada de beterraba + melancia | PTN | 30 | g | PTN | 28 |
| Jantar 15:30H | Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne íscias, ervilha) + salada de cenoura + melão | Canjá (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) | Purê de batatas + Frango ao molho + salada de arroz + carne íscias, abobrinha refogada + laranja | Macarrão sem glúten com carne moída ao molho + salada de beterraba + melancia | Arroz + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + laranja | LIP | 14 | g | LIP | 14 |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| Desjejum 7:30H/8:00H | Café com leite + pão sem glúten fritado integral + queijinhomaria | | | | | KCAL | 649 | Kcal | 577 | |
| Almoço 10:30H/11:00H | Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (cenoura e chuchu) + aranha | | | | | CHO | 90 | g | CHO | 92 |
| Lanche 13:30H/14:30H | Suco de abacaxi natural + pão de milho sem glúten com ovo + maçã | | | | | PTN | 30 | g | PTN | 31 |
| Jantar 15:30H | Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha | | | | | LIP | 18 | g | LIP | 9 |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| Observação: Os utensílios para preparação e servimento da merenda deverão ser individualizados, inclusive a esponja para higienização. | | | | | | | | | | |
| Observação: Leite, Pães, biscoitos, bolos, cereais (aveia sem glúten) e farinhas sem traços de glúten | | | | | | | | | | |
| Não utilizar farinha de trigo nas preparações (bolinho de carne, tortas) | | | | | | | | | | |
| ALUNO | | | | | | | | | | |
| ESCOLA | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |

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

Lígia Marcieli Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 102

Camila Conceição de Cravinho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1781

Assessoria Gabinete
CRN 8 6303
GCRN 8 11594
Núcleo de Gestão Operacional

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO SETEMBRO/2024

APL/

| | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE |
|-----------------------------|--|---|--|--|--|--|--|
| | 29/2024 | 30/2024 | 4/9/2024 | 5/9/2024 | 6/9/2024 | | |
| Desjejum 7:30H/8:00H | Suco maracujá + pão fatiado integral sem leite com queijo evo vegano | Leite vegetal com mamão + Bolo sem leite | Vitamina de frutas com leite vegetal (banana e morango) + biscoito doce integral sem leite | Suco integral uva, sanduíche de pão fatiado sem leite + queijo vegano + tomate+ alface | Café com leite vegetal + pão de queijo vegano | KCAL 671 Kcal KCAL 559 Kcal | |
| Almoço 10:30H/11:00H | Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado, salada de repolho + laranja | Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salsinha, cenoura, legumes (abóbora e chuchu) + salada de alface + manga) | Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com queijo vegano + salada de alface | Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + cenoura e molho refogados + melancia | Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface | CHO 96 g CHO 86 g | |
| Lanche 13:30H/14:30H | Suco integral de uva + Pipoca salgada + melão milho) + rúculas, salada de cenoura + maçã | Café com leite vegetal + pão fatiado sem leite + Suco morango + torta de frango com legumes | Chá com leite vegetal + pão de cenoura sem leite + banana | Chá com leite vegetal + pão de cenoura sem leite com creme vegetal | lourante de morango vegano + Salada de frutas (maçã, manga, morango) com aveia sem leite | PTN 34 g PTN 27 g | |
| Jantar 15:30H | Risoto de frango (batata, cenoura, frango, milho) + rúculas, salada de cenoura + maçã | Poletina + Carne moída ao molho + salada de acega | Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + laranja | Purê de batata sem leite + Carne moída ao molho + salada repolho de tomate + manga | Quirera + Frango ao molho + abobrinha refogada + melancia | LIP 17 g LIP 12 g | |
| | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE |
| | 9/9/2024 | 10/9/2024 | 11/9/2024 | 12/9/2024 | 13/9/2024 | | |
| Desjejum 7:30H/8:00H | Chá com leite vegetal + pão de cenoura sem leite + creme vegetal | Suco de morango + torta frango com legumes sem leite + mamão | Café com leite vegetal + biscoito salgado integral sem leite + laranja | lourante de morango vegano + salada de frutas (manga, morango, maçã) com aveia sem leite | Suco de abacaxi natural + pão de milho sem leite com ovo + melão | KCAL 607 Kcal KCAL 574 Kcal | |
| Almoço 10:30H/11:00H | Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + maçã | Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho, polenta + salada de cenoura + melão | Arroz integral, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + banana | Risoto de frango (batata, cenoura, frango) salada de couve flor + melancia | Arroz, Feijão carioca, Carne bovina (iscas) com mandoça+salada de alface +mamão | CHO 93 g CHO 85 g | |
| Lanche 13:30H/14:30H | Leite vegetal com mamão + biscoito polvilho sem leite | Suco maracujá + pão fatiado integral sem leite com queijo evo vegano | Leite vegetal com banana + Bolo sem leite | Café com leite vegetal + pão de queijo vegano | Arroz, Feijão carreiro (batata, carne iscas, cenoura, ervilha) + salada de alface + maçã | PTN 29 g PTN 27 g | |
| Jantar 15:30H | Poletina com almôndegas ao molho + salada de beterraba + cenoura | Sopa de frango + mandioca+ beterraba+ abóbora | Macarrão com carne moída + Legumes refogados (brócolis e chuchu) + melão | Purê de batatas sem leite + Frango ao molho + salada de couve-flor + melancia | Vitamina de frutas com leite vegetal (banana e morango) + biscoito doce integral sem leite | LIP 14 g LIP 16 g | |
| | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE |
| | 16/9/2024 | 17/9/2024 | 18/9/2024 | 19/9/2024 | 20/9/2024 | | |
| Desjejum 7:30H/8:00H | Leite vegetal com cacau (100%) + pão fatiado sem leite com queijo evo vegano | Leite vegetal com mamão + biscoito polvilho sem leite | Suco integral de maçã + bolo sem leite + mamão | Chá com leite vegetal + biscoito salgado integral sem leite + maçã | Suco de morango + torta frango com legumes sem leite + banana | KCAL 626 Kcal KCAL 664 Kcal | |
| Almoço 10:30H/11:00H | Arroz, Feijada com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja | Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abóbora, cenoura), salada de repolho com tomate + maçã | Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batatas sem leite + salada de brócolis | Macarrão com molho de carne moída, salada de cenoura + manga | Arroz integral, Feijão carioca, Frango (assado) ao molho, salada de alface+ mamão | CHO 103 g CHO 98 g | |
| Lanche 13:30H/14:30H | Café com leite vegetal + biscoito salgado integral sem leite + maçã | Suco de maçã integral + bolo sem leite + mamão | Leite vegetal com cacau (100%) + pão fatiado integral sem leite com queijo evo vegano | Chá com limão, sanduíche de pão fatiado sem leite + queijo vegano + tomate + alface | Arroz doce com leite vegetal + laranja | PTN 27 g PTN 31 g | |
| Jantar 15:30H | Macarrão com frango + legumes refogados (brócolis e cenoura) | Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de beterraba + laranja banana | Sopa de feijão (batata, mandioquinha, carne, cenoura) + couve+ manga | Quirera + Frango ao molho + abobrinha refogada + mamão | LIP 12 g LIP 15 g | | |
| | Observação: somente adicionar leite vegetal quando descrito no cardápio. Pães, biscoitos, bolos, cereais (aveia) e farinhas sem tracos de leite | | | | | | |
| | ESCOLA | | | | | | |
| | ALUNO | | | | | | |

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO SETEMBRO/2024

APL/

| | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | MÉDIA SEMANAL | MÉDIA SEMANAL |
|----------------------|--|--|---|--|---|--------------------------------|--------------------------------|
| | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | VALOR NUTRICIONAL MÂNHA | VALOR NUTRICIONAL TARDE |
| Desjejum 7:30H/8:00H | Suco integral lúva, sanduíche de pão fritado sem leite + queijo vegano + tomate+ alface | Café com leite vegetal + bolo sem leite | logunte de morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana | Vitamina de frutas com leite vegetal (banana e abacate) + biscoito doce integral sem leite | Suco de abacaxi natural + Pão sem leite com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo sem leite | KCAL. 534 Kcal | KCAL. 599 Kcal |
| Almoço 10:30H/11:00H | Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + maçã | Arroz, Feijão preto, Barrado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja | Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface | Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada de acelga + melão | Macarrão parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de baterraba + melancia | CHO. 97 g CHO | CHO. 90 g |
| Lanche 13:30H/14:30H | Vitamina de frutas com leite vegetal (banana e abacate) + biscoito doce integral sem leite | Suco de morango + torta frango com legumes sem leite + mamão | Café com leite vegetal + bolo sem leite | logunte de morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana | Suco de abacaxi natural + Pão sem leite com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo sem leite | PTN. 30 g PTN | PTN. 28 g |
| Jantar 15:30H | Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne icas, ervilha)+ salada de cenoura + milho | Caña (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) | Poletta com almidôndegas ao molho + salada de beterraba + melancia | Purê de batatas sem leite + Frango ao molho + salada de acelga + maçã | Quirera + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + laranja | LIP. 14 g LIP | LIP. 14 g |
| | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | MÉDIA SEMANAL MÂNHA | MÉDIA SEMANAL TARDE |
| Desjejum 7:30H/8:00H | Café com leite vegetal + pão fritado integral sem leite + queijo vegano/creme vegetal | | | | | KCAL. 649 Kcal | KCAL. 577 Kcal |
| Almoço 10:30H/11:00H | Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (cenoura e chuchu) + laranja | | | | | CHO. 90 g CHO | CHO. 92 g |
| Lanche 13:30H/14:30H | Suco de abacaxi natural + pão de milho sem leite com ovo + maçã | | | | | PTN. 30 g PTN | PTN. 31 g |
| Jantar 15:30H | Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha | | | | | LIP. 18 g LIP | LIP. 9 g |
| | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | MÉDIA SEMANAL MÂNHA | MÉDIA SEMANAL TARDE |
| Desjejum 7:30H/8:00H | Café com leite vegetal + pão fritado integral sem leite + queijo vegano/creme vegetal | | | | | | |
| Almoço 10:30H/11:00H | Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (cenoura e chuchu) + laranja | | | | | | |
| Lanche 13:30H/14:30H | Suco de abacaxi natural + pão de milho sem leite com ovo + maçã | | | | | | |
| Jantar 15:30H | Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha | | | | | | |

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

ALUNO

Patrícia dos Santos Alves Garcia

Mat Funcional nº 7893 CRN 8ª Região Nº1781

Camila Consutino de Carvalho

Mat Funcional nº 7894 CRN 8ª Região Nº2321

Leiliane Costa Costa Siqueira

Coordenação Operacional
CRN 8ª Região Nº102

Amanda Galvão

Nutricionista Escolar Operacional

Camila Teodoro Faria Vicente

Mat Funcional nº 7891 CRN 8ª Região Nº102

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO SETEMBRO/2024

| SEGUNDA | TERÇA 3/9/2024 | QUARTA 4/9/2024 | QUINTA 5/9/2024 | SEXTA 6/9/2024 | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE | | | | |
|----------------------|--|--|---|---|--|---------------------------------------|---------------------------------------|------|------|-----|------|
| | | | | | KCAL | Kcal | KCAL | Kcal | | | |
| Desjejum 7:30H/8:00H | Suco maracujá + pão fatiado integral com requeijão | Leite com mamão + Bolo cenoura sem cobertura | Vitamina de frutas (banana e morango) + biscoito doce integral | Suco integral uva, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate+ alface | Café com leite + pão de queijo | KCAL | 671 | Kcal | | | |
| Almoço 10:30H/11:00H | Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado, salada de repolho + laranja | Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, Jardineira de legumes (batata salsinha, cenoura, brócolis) + macê chuchu) + salada de alface + manga | Arroz, Feijão preto, Carne moída ao (sobrecoxa) + creme de milho + melancia | Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pão do molho de peixe, salada de alface | CHO | 96 | g | CHO | 86 | g | |
| Lanche 14:00H/14:30H | Suco integral de uva + Pipoca salgada + melão | Café com leite + pão fatiado + queijo/margarina | Suco morango + torta de frango com legumes + banana | Chá com leite + pão de cenoura com manteiga | PTN | 34 | g | PTN | 27 | g | |
| Jantar 16:00H/16:30H | Risoto de frango (batata, cenoura, frango, milho) + rúcula+ salada de cenoura + maçã | Poletinha + Carne moída ao molho + salada de acelga | Carne (arroz, frango abobrinha, cenoura, batata) + laranja | Purê de batata + Carne moída ao molho + salada de repolho c/ tomate + manga | Quiriba + Frango ao molho + abobrinha refogada + melancia | LIP | 17 | g | LIP | 12 | g |
| SEGUNDA | TERÇA 3/9/2024 | QUARTA 11/9/2024 | QUINTA 12/9/2024 | SEXTA 13/9/2024 | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE | | | | | |
| Desjejum 7:30H/8:00H | Chá com leite + pão de cenoura + manteiga | Suco de morango + torta frango com legumes + mamão | Café com leite + biscoito salgado integral + laranja | Iogurte de morango + salada de frutas (manga, morango, macê) com aveia | Suco de abacaxi natural + pão de milho com ovo + melão | KCAL | 607 | Kcal | KCAL | 574 | Kcal |
| Almoço 10:30H/11:00H | Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + macê | Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho, polenta + salada de cenoura + melão | Arroz integral, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + banana | Arroz, Feijão carioca, Carne bovina (iscas) com mandioquinha+salada de alface +mamão | Risoto de frango (batata, cenoura, frango) salada de couve-flor + melancia | CHO | 93 | g | CHO | 85 | g |
| Lanche 14:00H/14:30H | Leite com mamão +biscoito polvilho | Suco maracujá + pão fatiado integral com requeijão | Leite com banana + Bolo cenoura sem cobertura | Leite com leite + pão de queijo | Vitamina de frutas (banana e morango) + biscoito doce integral | PTN | 29 | g | PTN | 27 | g |
| Jantar 16:00H/16:30H | Poleta com almôndegas ao molho + salada de beterraba + laranja | Sopa de frango + mandioquinha+beterraba+ abobrinha | Macarrão com carne moída + legumes refogados (brócolis e chuchu) + melão | Purê de batatas + Frango ao molho + salada de couve-flor + melancia | Arroz carreteiro (batata, carne iscas, cenoura, ervilha) + salada de alface + maçã | LIP | 14 | g | LIP | 16 | g |
| SEGUNDA | TERÇA 15/9/2024 | QUARTA 17/9/2024 | QUINTA 18/9/2024 | SEXTA 19/9/2024 | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE | | | | | |
| Desjejum 7:30H/8:00H | Leite com cacau (70%) + pão fatiado com requeijão | Leite com mamão +biscoito polvilho | Suco integral de maracê + bolo de fubá + mamão | Chá com leite + biscoito salgado integral + macê | Suco de morango + torta frango com legumes + banana | KCAL | 626 | Kcal | KCAL | 664 | Kcal |
| Almoço 10:30H/11:00H | Arroz, Feijoada com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja | Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobrinha e cenoura), salada de repolho c/ tomate + macê | Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batatas + salada de brócolis | Arroz integral, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alface+ mamão | Macarrão com molho de carne moída, salada de cenoura + manga | CHO | 103 | g | CHO | 98 | g |
| Lanche 14:00H/14:30H | Café com leite + biscoito salgado integral + maçã | Suco de maçã integral + bolo de fubá+ | Leite com cacau (70%) + pão fatiado integral com requeijão | Arroz doce+laranja | Chá com limão, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alface | PTN | 27 | g | PTN | 31 | g |
| Jantar 16:00H/16:30H | Macarrão com frango + legumes refogados (brócolis e cenoura) | risoto de carne (batata, cenoura, carne moida, ervilha) + salada de beterraba + laranja | Sopa de feijão (batata, mandioquinha, carne, cenoura) +couve+ manga | Quiriba + Frango ao molho + abobrinha refogada + mamão | LIP | 12 | g | LIP | 15 | g | |
| CMEI | Observações: | ALUNO | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

Patrícia dos Santos Alves Gácia

Lígia Márcia Toledo Pará Vicente

Camile Consentino de Carvalho

Kathiana Correia Góes Sartório

Ananda Grivello

Neuricimara Soárez da Cunha Operacional

Nº2321

Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº102

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO SETEMBRO/2024

| | SEGUNDA 23/9/2024 | TERÇA 24/9/2024 | QUARTA 25/9/2024 | QUINTA 26/9/2024 | SEXTA 27/9/2024 | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE |
|--|---|--|---|--|---|---------------------------------------|---------------------------------------|
| Desjejum 7:30H/8:00H | Suco integral lúva, sanduíche de pão frito + queijo + tomate+ alface | Café com leite+bolo de laranja | Iogurte de morango + biscoito doce integral + banana | Vitamina de frutas (banana e abacate) + biscoito doce integral | Suco de abacaxi natural + Pão de leite com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de conurá | KCAL | 634 |
| Almoço 10:30H/11:00H | Arroz, Feijão carioca, Frango (Sassamini) grelhado, salada de acelga + maçã | Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de batata da terra + salada tomate e cebola + aranha | Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface | Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada de acelga + melão | Macarrão paraíso + Frango ao molho desfiado + salada de beterraba + melancia | CHO | 97 |
| Lanche 14:00H/14:30H | Vitamina de frutas (banana e abacate) + biscoito doce integral | Suco de morango + torta frango com legumes + mamão | Café com leite+bolo de laranja | Iogurte de morango + biscoito doce integral + banana | Suco de abacaxi natural + Pão de leite com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura | PTN | 30 |
| Jantar 16:00H/16:30H | Arroz carneiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de cenoura + melão | Cenoura (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) | Poenta com almôndegas ao molho + salada de beterraba + melancia | Purê de batatas + Frango ao molho + salada de acelga + maçã | Quirera + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + laranja | LIP | 14 |
| | SEGUNDA 30/9/2024 | TERÇA 30/9/2024 | QUARTA 30/9/2024 | QUINTA 30/9/2024 | SEXTA 30/9/2024 | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE |
| Desjejum 7:30H/8:00H | Café com leite + pão fritado integral + queijo/margarina | | | | | KCAL | 649 |
| Almoço 10:30H/11:00H | Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (cenoura e chuchu) + laranja | | | | | CHO | 90 |
| Lanche 14:00H/14:30H | Suco de abacaxi natural + pão de milho com ovo + maçã | | | | | PTN | 30 |
| Jantar 16:00H/16:30H | Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha | | | | | LIP | 18 |
| Observações: | | | | | | | |
| CMEI | | | | | | | |
| ALUNO | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Patrícia dos Santos Alves Garcia | Lúcia Márcia Toledo Faria Vicente | Camile Consentino de Carvalho | Rafaela Coimbra Costa Siqueira | Antônio Góes Gravésio | Nathália Souza Soárez | | |
| Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO N°1781 | Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO N°2321 | Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO N°1102 | Coordenadora Operacional | CRF 23 21-193 | Nutricionista Especializada | | |