

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAS – CARDÁPIO NOVEMBRO/2024



SEM OVOS

	SEGUNDA 18/11/2024	TERÇA 19/11/2024	QUARTA 20/11/2024	QUINTA 21/11/2024	SEXTA 22/11/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco Integral laranja, sanduíche de pão fatiado sem ovos + queijo + tomate + alface	Leite com mamão + Bolo sem ovos		Suco maracujá + pão fatiado integral sem ovos com requeijão	Café com leite + pão de milho sem ovos + queijo/margarina	KCAL 659	KCAL 517
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + creme de milho + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, quirola, salada de beterraba	FERIADO	Arroz, Feijão preto, Carne moída no molho, salada acelga + manga	Arroz, Feijão carioca, Frangos grelhado, leguminas refogadas (abobrinha e cenoura) + mamão	CHO 89	CHO 83
Lanche 13:30H/14:30H	Vitaminina de frutas (banana e morango) + biscoito doce integral sem ovos	Café com leite + pão de milho sem ovos + queijo/margarina		Leite com mamão + Bolo sem ovos	Suco de morango + pão sem ovos com frango desfiado ao molho + manga	PTN 33	PTN 28
Jantar 15:30H	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de pepino c/ tomate	Purê de batatas + frango ao molho + salada de cenoura + laranja		Canja (arroz, frango, abobrinha, batata e cenoura) + mamão	Potencia com carne moída no molho + salada de beterraba + melancia	LIP 17	LIP 14
	SEGUNDA 25/11/2024	TERÇA 26/11/2024	QUARTA 27/11/2024	QUINTA 28/11/2024	SEXTA 29/11/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitaminina de frutas (banana e abacate) + biscoito doce integral sem ovos	Suco Integral de maçã + bolo sem ovos + mamão	Chá com leite + pão de cenoura sem ovos + manteiga	Café com leite + pão de queijo vegano	Suco natural de abacaxi + Pão de leite sem ovos com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo sem ovos	KCAL 643	KCAL 579
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + melancia	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com leguminas (abobora e chuchu), salada de cenoura + manga	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Purão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Frango (assado) grelhado, salada de acelga + laranja	Masarrão sem ovos com molho de carne moída, salada de brócolis + banana	CHO 95	CHO 92
Lanche 13:30H/14:30H	Chá com leite + pão de cenoura sem ovos + manteiga	Canjica + maçã	Suco Integral de maçã + bolo sem ovos + mamão	Vitaminina de frutas (banana e abacate) + biscoito doce integral sem ovos	Suco natural de abacaxi + Pão de leite sem ovos com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo sem ovos	PTN 32	PTN 29
Jantar 15:30H	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + salada de acelga com tomate + manga	Macarrão sem ovos com carne moída + leguminas refogadas (brócolis e couve flor) + melancia	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + banana	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de rúcula c/ tomate	Potencia + Frango ao molho + salada de acelga + laranja	LIP 14	LIP 12

ESCOLA

Observação: Leite, Pães, Biscoitos, Bolos, cereais (aveia) e farinhas sem traços de ovo

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia
Matr. Funcional nº 7893 CRN N.º REGIÃO N.º 1781

Ligia Márcia Tonhó Faria Vicente
Matr. Funcional nº 11146 CRN N.º REGIÃO N.º 2321

Camille Consuelo de Carvalho
Matr. Funcional nº 7894 CRN N.º REGIÃO N.º 102

Assessoria de Gestão Escolar
Rua...
Anexo Administrativo
CEP 13149
Núcleo de Gestão Operacional

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAS – CARDÁPIO NOVEMBRO/2024

SEMI LACTOSE

	SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL		
	18/11/2024	19/11/2024	20/11/2024	21/11/2024	22/11/2024	23/11/2024	24/11/2024	25/11/2024	26/11/2024	27/11/2024	28/11/2024	29/11/2024	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral uva, sanduíche de pão fatiado sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alicace	Lente sem lactose com mamão + Bolo de cenoura sem cobertura sem lactose	Suco integral de maçã + bolo de tubá sem lactose + mamão	Chá com leite sem lactose + pão de cenoura + manteiga sem lactose	Chá com leite sem lactose + pão de cenoura + manteiga sem lactose	Café com leite sem lactose + pão de milho + queijo sem lactose/margarina sem lactose	Suco maracujá + pão fatiado integral sem lactose com requeijão sem lactose	Café com leite sem lactose + pão de milho + queijo sem lactose/margarina sem lactose	Arroz, Feijão preto, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + mamão	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + mamão	Suco natural de abacaxi + Pão sem lactose com frango desfiado ao molho, alicace, cenoura ralada + bolo de laranja sem lactose	Suco natural de abacaxi + Pão sem lactose com frango desfiado ao molho, alicace, cenoura ralada + bolo de laranja sem lactose	
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + cenoura e milho refogados + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, quireira, salada de beterraba	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobrinha e chuchu), salada de cenoura + manga	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicace	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) grelhado, salada de alicage + laranja	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada alicage + manga	Arroz, Feijão carioca, Frango assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + mamão	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + mamão	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + mamão	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + mamão	Suco natural de abacaxi + Pão sem lactose com frango desfiado ao molho, alicace, cenoura ralada + bolo de laranja sem lactose	Suco natural de abacaxi + Pão sem lactose com frango desfiado ao molho, alicace, cenoura ralada + bolo de laranja sem lactose	
Lanche 13:30H/14:30H	Vitaminina de frutas com leite sem lactose (banana e morango) + biscoito doce integral sem lactose	Café com leite sem lactose + pão de milho + queijo sem lactose/margarina sem lactose	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobrinha e chuchu), salada de cenoura + manga	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicage	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) grelhado, salada de alicage + laranja	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada alicage + manga	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + mamão	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + mamão	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + mamão	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + mamão	Suco natural de abacaxi + Pão sem lactose com frango desfiado ao molho, alicace, cenoura ralada + bolo de laranja sem lactose	Suco natural de abacaxi + Pão sem lactose com frango desfiado ao molho, alicace, cenoura ralada + bolo de laranja sem lactose	
Jantar 15:30H	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de pepino c/ tomate	Purê de batatas sem leite + frango ao molho + salada de cenoura + laranja	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicage	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicage	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) grelhado, salada de alicage + laranja	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada alicage + manga	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + mamão	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + mamão	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + mamão	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + mamão	Suco natural de abacaxi + Pão sem lactose com frango desfiado ao molho, alicace, cenoura ralada + bolo de laranja sem lactose	Suco natural de abacaxi + Pão sem lactose com frango desfiado ao molho, alicace, cenoura ralada + bolo de laranja sem lactose	
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitaminina de frutas com leite sem lactose (banana e abacate) + biscoito doce integral sem lactose	Suco integral de maçã + bolo de tubá sem lactose + mamão	Chá com leite sem lactose + pão de cenoura + manteiga sem lactose	Chá com leite sem lactose + pão de cenoura + manteiga sem lactose	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Café com leite sem lactose + pão de milho + queijo sem lactose/margarina sem lactose	Suco natural de abacaxi + Pão sem lactose com frango desfiado ao molho, alicace, cenoura ralada + bolo de laranja sem lactose	Suco natural de abacaxi + Pão sem lactose com frango desfiado ao molho, alicace, cenoura ralada + bolo de laranja sem lactose	Suco natural de abacaxi + Pão sem lactose com frango desfiado ao molho, alicace, cenoura ralada + bolo de laranja sem lactose	Suco natural de abacaxi + Pão sem lactose com frango desfiado ao molho, alicace, cenoura ralada + bolo de laranja sem lactose	Suco natural de abacaxi + Pão sem lactose com frango desfiado ao molho, alicace, cenoura ralada + bolo de laranja sem lactose		
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alicace + melancia	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobrinha e chuchu), salada de cenoura + manga	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicage	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicage	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) grelhado, salada de alicage + laranja	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada alicage + manga	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + mamão	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + mamão	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + mamão	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + mamão	Suco natural de abacaxi + Pão sem lactose com frango desfiado ao molho, alicace, cenoura ralada + bolo de laranja sem lactose	Suco natural de abacaxi + Pão sem lactose com frango desfiado ao molho, alicace, cenoura ralada + bolo de laranja sem lactose	
Lanche 13:30H/14:30H	Chá com leite sem lactose + pão de cenoura + manteiga sem lactose	Canjica com leite sem lactose + maçã	Suco integral de maçã + bolo de tubá sem lactose + mamão	Suco integral de maçã + bolo de tubá sem lactose + mamão	Vitaminina de frutas com leite sem lactose (banana e abacate) + biscoito doce integral sem lactose	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada alicage + manga	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + mamão	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + mamão	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + mamão	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + mamão	Suco natural de abacaxi + Pão sem lactose com frango desfiado ao molho, alicace, cenoura ralada + bolo de laranja sem lactose	Suco natural de abacaxi + Pão sem lactose com frango desfiado ao molho, alicace, cenoura ralada + bolo de laranja sem lactose	
Jantar 15:30H	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + salada de alicage com tomate + manga	Macarrão com carne moída + legumes refogados (brocolis e couve flor) + melancia	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + banana	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + banana	Arroz, Feijão carioca, Frango assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + maçã	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada alicage + manga	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + mamão	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + mamão	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + mamão	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + mamão	Suco natural de abacaxi + Pão sem lactose com frango desfiado ao molho, alicace, cenoura ralada + bolo de laranja sem lactose	Suco natural de abacaxi + Pão sem lactose com frango desfiado ao molho, alicace, cenoura ralada + bolo de laranja sem lactose	
Observação: Leite, Pães, biscoitos, bolos, cereais(aveia) e farinhas sem traços de lactose													
ESCOLA													
ALUNO													

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

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

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

Adriana Campos Costa Saldanha
CRN 8º REGIÃO Nº 8303
Coordenadora Operacional

Amélia Agostinho
CRN 8º REGIÃO Nº 18489
Nutricionista Coordenadora Operacional

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO NOVEMBRO/2024

SEM GLÚTEN

SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE				
Desjejum 7:30H/8:00H											143	Kcal	108	Kcal		
Almooço 10:30H/11:00H											22	g	CHO	17	g	
Lanche 13:30H/14:30H											7	g	PTN	6	g	
Jantar 15:30H											3	g	LIP	2	g	
SEGUNDA 4/11/2024		TERÇA 5/11/2024		QUARTA 6/11/2024		QUINTA 7/11/2024		SEXTA 8/11/2024		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE				
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite com cacau (70%) + pão faliado sem glúten com requeijão	Suco de abacaxi natural + pão sem glúten com ovo + banana	Café com leite + bolo sem glúten	Logurite de morango + salada de frutas (morango, banana e uva) com aveia sem glúten	Logurite de morango + salada de frutas (morango, banana e uva) com aveia sem glúten	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, salada de alface + manga	Arroz, Feijão preto, Barrado, mandioca refogada, banana da terra assada + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + péssego	Arroz integral, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + péssego	Leite com banana + biscoito de polvilho sem glúten	KCAL	682	Kcal	602	Kcal	
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salsa, cenoura e vagem) + melão	Arroz colorido, Feijão preto, Carne moída refogada, salada de repolho + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + manga	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, salada de alface + manga	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, salada de alface + manga	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, salada de alface + manga	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, salada de alface + manga	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, salada de alface + manga	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, salada de alface + manga	Café com banana + biscoito de polvilho sem glúten	CHO	89	g	CHO	103	g
Lanche 13:30H/14:30H	Café com leite + biscoito salgado integral sem glúten + maçã	Leite com cacau (70%) + pão faliado sem glúten com requeijão	Logurite de morango + salada de frutas (morango, banana e uva) com aveia sem glúten	Suco de abacaxi natural + pão sem glúten com ovo + banana	Suco de abacaxi natural + pão sem glúten com ovo + banana	Suco de abacaxi natural + pão sem glúten com ovo + banana	Suco de abacaxi natural + pão sem glúten com ovo + banana	Suco de abacaxi natural + pão sem glúten com ovo + banana	Suco de abacaxi natural + pão sem glúten com ovo + banana	Café com leite + pão de queijo vegano	PTN	36	g	PTN	31	g
Jantar 15:30H	Sopa de feijão (batata, macarrão parafuso sem glúten, carne) + laranja	Batata refogada + frango ao molho + abóbora refogada	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de tomate + banana	Macarão sem glúten com frango + brócolis e cenoura refogados + péssego	Macarão sem glúten com frango + brócolis e cenoura refogados + péssego	Macarão sem glúten com frango + brócolis e cenoura refogados + péssego	Macarão sem glúten com frango + brócolis e cenoura refogados + péssego	Macarão sem glúten com frango + brócolis e cenoura refogados + péssego	Macarão sem glúten com frango + brócolis e cenoura refogados + péssego	Purê de batata, Carne moída ao molho + salada de azeitona + manga	LIP	17	g	LIP	13	g
SEGUNDA 11/11/2024		TERÇA 12/11/2024		QUARTA 13/11/2024		QUINTA 14/11/2024		SEXTA 15/11/2024		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE				
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas (banana e morango) + biscoito doce integral sem glúten	Suco de morango + pão sem glúten com frango desfiado ao molho + melão	Logurite de morango + biscoito doce integral sem glúten + banana	Suco integral de uva, sanduíche de pão faliado sem glúten + queijo + tomate + alface	Suco integral de uva, sanduíche de pão faliado sem glúten + queijo + tomate + alface	Suco integral de uva, sanduíche de pão faliado sem glúten + queijo + tomate + alface	Suco integral de uva, sanduíche de pão faliado sem glúten + queijo + tomate + alface	Suco integral de uva, sanduíche de pão faliado sem glúten + queijo + tomate + alface	Suco integral de uva, sanduíche de pão faliado sem glúten + queijo + tomate + alface	KCAL	495	Kcal	426	Kcal		
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina, mandioca refogada, salada de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de couve-flor + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata, salada de brócolis + maçã	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Legumes refogados (abobrinha e cenoura), salada de alface	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Legumes refogados (abobrinha e cenoura), salada de alface	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Legumes refogados (abobrinha e cenoura), salada de alface	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Legumes refogados (abobrinha e cenoura), salada de alface	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Legumes refogados (abobrinha e cenoura), salada de alface	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Legumes refogados (abobrinha e cenoura), salada de alface	CHO	77	g	CHO	67	g	
Lanche 13:30H/14:30H	Chá com limão, sanduíche de pão faliado sem glúten + queijo + tomate + alface	Chá com leite + biscoito salgado integral sem glúten + maçã	Café com leite + bolo sem glúten	Logurite de morango + biscoito doce integral sem glúten + banana	Logurite de morango + biscoito doce integral sem glúten + banana	Logurite de morango + biscoito doce integral sem glúten + banana	Logurite de morango + biscoito doce integral sem glúten + banana	Logurite de morango + biscoito doce integral sem glúten + banana	Logurite de morango + biscoito doce integral sem glúten + banana	PTN	24	g	PTN	21	g	
Jantar 15:30H	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + repolho c/ tomate + maçã	Purê de batatas + Carne moída ao molho + salada de vagem c/ cenoura + laranja	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + melancia	Macarão sem glúten com carne moída ao molho + salada de beterraba + melão	Macarão sem glúten com carne moída ao molho + salada de beterraba + melão	Macarão sem glúten com carne moída ao molho + salada de beterraba + melão	Macarão sem glúten com carne moída ao molho + salada de beterraba + melão	Macarão sem glúten com carne moída ao molho + salada de beterraba + melão	Macarão sem glúten com carne moída ao molho + salada de beterraba + melão	LIP	11	g	LIP	9	g	
FERIADO																
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
Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Camille Consentino de Carvalho

Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781
Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321
Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Armando Augustinho
CRN 8 15489
Mentorista Coordenador Operacional

		SEM GLÚTEN					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
		SEGUNDA 18/11/2024	TERÇA 19/11/2024	QUARTA 20/11/2024	QUINTA 21/11/2024	SEXTA 22/11/2024	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal		
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral lva, sanduíche de pão fatiado sem glúten + queijo + tomate + alicae	L Leite com mamão + Bolo sem glúten				Suco maracujá + pão fatiado integral sem glúten com queijo	659	Kcal	517	Kcal		
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + cenoura e milho refogados + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, mandioca refogada, salada de beterraba	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, mandioca refogada, salada de beterraba	Arroz, Feijão carioca, Peixe ao molho, Legumes refogados (abobrinha e cenoura), salada de alicae	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, salada de alicae + manga	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + mamão	CHO	89	g	CHO	83	g
Lanche 13:30H/14:30H	Vitamina de frutas (banana e morango) + Biscoito doce integral sem glúten	Café com leite + pão sem glúten + queijo/margarina	Café com leite + pão sem glúten + queijo/margarina	Café com leite + pão sem glúten + manteiga	L Leite com mamão + Bolo sem glúten	Suco de morango + pão sem glúten com frango desfiado ao molho + manga	PTN	33	g	PTN	28	g
Jantar 15:30H	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de pepino c/ tomate	Purê de batatas + frango ao molho + salada de cenoura + laranja	Purê de batatas + frango ao molho + salada de cenoura + laranja	Chá com leite + pão sem glúten + manteiga	Canga (arroz, frango, abobrinha, batata e cenoura) + mamão	Macaarrão sem glúten com carne moída ao molho + salada de beterraba + melancia	LIP	17	g	LIP	14	g
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas (banana e abacate) + Biscoito doce integral sem glúten	Suco integral de maçã + bolo sem glúten + mamão	Suco integral de maçã + bolo sem glúten + mamão	Chá com leite + pão sem glúten + manteiga	Café com leite + pão de queijo vegano	Suco natural de abacaxi + Pão de leite sem glúten com frango desfiado ao molho, alicae, cenoura ralada + bolo sem glúten	KCAL	643	Kcal	KCAL	579	Kcal
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alicae + melancia	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abóbora e chuchu), salada de cenoura + manga	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes refogados (brócolis e couve flor) + melancia	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Legumes refogados (abobrinha e cenoura), salada de alicae	Macaarrão sem glúten com molho de carne moída, salada de brócolis + banana	Suco natural de abacaxi + Pão de leite sem glúten com frango desfiado ao molho, alicae, cenoura ralada + bolo sem glúten	CHO	95	g	CHO	92	g
Lanche 13:30H/14:30H	Chá com leite + pão sem glúten + manteiga	Cangica + maçã	Cangica + maçã	Suco integral de maçã + bolo sem glúten + mamão	Vitamina de frutas (banana e abacate) + Biscoito doce integral sem glúten	Purê de batata + Frango ao molho + salada de alicae + laranja	PTN	32	g	PTN	29	g
Jantar 15:30H	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + salada de alicae com tomate + manga	Macaarrão sem glúten com carne moída + legumes refogados (brócolis e couve flor) + melancia	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + banana	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de vagem c/ tomate	Suco natural de abacaxi + Pão de leite sem glúten com frango desfiado ao molho, alicae, cenoura ralada + bolo sem glúten		LIP	14	g	LIP	12	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 traços de glúten

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

ALUNO

Paricia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8ª REGIÃO Nº1781

Ligia Macedo Rêgo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8ª REGIÃO Nº2321

Carmel Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8ª REGIÃO Nº1102

Katharine Cristina Queiroz de Almeida
Coordenadora Operacional

Amanda Depoente
CRN 815489
Núcleo de Controle Operacional

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAS – CARDÁPIO NOVEMBRO/2024

DIABETES

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE				
Desjejum 7:30H/8:00H						Café com leite desnatado com adoçante + biscoito salgado integral + banana	KCAL	143	Kcal	KCAL	108	Kcal	
							CHO	22	9	CHO	17	9	
Almoço 10:30H/11:00H						Chá com limão com adoçante, sanduíche de pão fatiado integral + queijo light + tomate + alicace	PTN	7	9	PTN	6	9	
							LIP	3	9	LIP	2	9	
Lanche 13:30H/14:30H						Macarrão integral com frango ao molho + legumes refogados (brócolis e couve flor)	KCAL	682	Kcal	KCAL	602	Kcal	
							CHO	89	9	CHO	103	9	
Jantar 15:30H						Lente desnatado com cacau (70%) com adoçante + pão fatiado integral com requieijo light	PTN	36	9	PTN	31	9	
							LIP	17	9	LIP	13	9	
Almoço 10:30H/11:00H						Café com leite desnatado com adoçante + biscoito salgado integral + maçã	KCAL	496	Kcal	KCAL	426	Kcal	
							CHO	77	9	CHO	67	9	
Lanche 13:30H/14:30H						Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata, salada de brócolis + maçã	PTN	24	9	PTN	21	9	
							LIP	11	9	LIP	9	9	
Jantar 15:30H						Sopa de frango + mandioca + beerraba + abobrinha + melancia	KCAL	496	Kcal	KCAL	426	Kcal	
							CHO	77	9	CHO	67	9	
Almoço 10:30H/11:00H						Polenta com carne moída ao molho + salada de beerraba + melão	PTN	24	9	PTN	21	9	
							LIP	11	9	LIP	9	9	
Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia													
ESCOLA													
ALUNO													

Patrícia dos Santos Alves Garcia
Maf Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº781

Ligia Maria Toledo Faria Vicente
Maf Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

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

América Australina
CIN 9 1549

Nutricionista Controlador Operacional

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALS – CARDÁPIO NOVEMBRO/2024

DIABETES

		SEGUNDA 18/11/2024	TERÇA 19/11/2024	QUARTA 20/11/2024	QUINTA 21/11/2024	SEXTA 22/11/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE				
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral uva, sanduíche de pão fatiado integral + queijo light + tomate + alicae	Lácteos desnatado com adoçante + Bolo diet	Lácteos desnatado com adoçante + Bolo diet	Suco maracujá com adoçante + pão fatiado integral com requeijo light	Arroz integral, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada acelga + manga	Café com leite desnatado com adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	KCAL	659	Kcal	KCAL	517	Kcal	
							CHO	89	9	CHO	83	9	
Almoco 10:30H/11:30H	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, quiteria, salada de beterraba	Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, quiteria, salada de beterraba	Lácteos desnatado com adoçante + Pão integral + queijo light/margarina light	Lácteos desnatado com adoçante + Bolo diet	Suco de morango com adoçante + torta frango com legumes + manga	PTN	33	9	PTN	28	9	
							LIP	17	9	LIP	14	9	
Lanche 13:30H/14:30H	Vitamina de frutas com leite desnatado com adoçante (banana e abacate) + biscoito doce integral diet	Café com leite desnatado com adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	Café com leite desnatado com adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	Canje (Arroz integral, frango, abobrinha, batata e cenoura) + mamão	Polenta com carne moída ao molho + salada de beterraba + melancia	Suco natural de abacaxi com adoçante + Pão integral com Frango desfiado ao molho, alicae, cenoura ralada + bolo diet	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE				
							KCAL	643	Kcal	KCAL	579	Kcal	
Jantar 15:30H	Arroz carreteiro integral (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de pepino c/ tomate	Purê de batatas + Frango ao molho + salada de cenoura + laranja	Purê de batatas + Frango ao molho + salada de cenoura + laranja	Café com leite desnatado com adoçante + Pão de queijo vegano	Suco natural de abacaxi com adoçante + Pão integral com Frango desfiado ao molho, alicae, cenoura ralada + bolo diet	Suco natural de abacaxi com adoçante + Pão integral com Frango desfiado ao molho, alicae, cenoura ralada + bolo diet	CHO	95	9	CHO	92	9	
							PTN	32	9	PTN	29	9	
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alicae + melancia	Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abóbora e chuchu), salada de cenoura + manga	Arroz integral, Feijão preto, Peixe ao molho, Pão do molho de peixe, salada de alicae	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pão do molho de peixe, salada de alicae	Suco integral de maçã + bolo diet + mamão	Suco natural de abacaxi com adoçante + Pão integral com Frango desfiado ao molho, alicae, cenoura ralada + bolo diet	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE				
							KCAL	643	Kcal	KCAL	579	Kcal	
Lanche 13:30H/14:30H	Chá com leite desnatado com adoçante + pão integral + manteiga light	Canjica com leite desnatado com adoçante + maçã	Canjica com leite desnatado com adoçante + maçã	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + banana	Suco integral de maçã + bolo diet + mamão	Suco natural de abacaxi com adoçante + Pão integral com Frango desfiado ao molho, alicae, cenoura ralada + bolo diet	CHO	95	9	CHO	92	9	
							PTN	32	9	PTN	29	9	
Jantar 15:30H	Risoto integral de frango (cenoura, batata, milho, frango) + salada de alicae com tomate + manga	Macarrão integral com carne moída + legumes refogados (brócolis e couve flo) + melancia	Macarrão integral com carne moída + legumes refogados (brócolis e couve flo) + melancia	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + banana	Suco integral de maçã + bolo diet + mamão	Suco natural de abacaxi com adoçante + Pão integral com Frango desfiado ao molho, alicae, cenoura ralada + bolo diet	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE				
							KCAL	643	Kcal	KCAL	579	Kcal	

ESCOLA

ALUNO

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

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

Camile Consolino de Carvalho
Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102





CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO NOVEMBRO/2024

APLV



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL	
						VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H					Café com leite vegetal + biscoito saigado integral sem leite + banana	KCAL 143	KCAL 108
Almoco 10:30H/11:00H					Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (cenoura e chuchu) salada de alicace + melancia	CHO 22	CHO 17
Lanche 13:30H/14:30H					Chá com limão, sanduíche de pão faliado sem leite + queijo vegano + tomate + alicace	PTN 7	PTN 6
Jantar 15:30H					Macarrão com frango ao molho + legumes refogados (brócolis e couve flor)	LIP 3	LIP 2
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite vegetal com cacau (100%) + pão faliado sem leite com requeijão vegano	Suco de abacaxi natural + pão sem leite com ovo + banana	Café com leite vegetal + bolo sem leite	logurte de morango vegano + salada de frutas (morango, banana e uva) com aveia sem leite	Leite vegetal com banana + biscoito de polvilho sem leite	KCAL 682	KCAL 602
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, Jandineira de legumes (batata salada, cenoura e vagem) + melão	Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado, salada de repolho + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alicace + manga	Arroz, Feijão preto, Barrado, fatia de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + péssego	CHO 89	CHO 103
Lanche 13:30H/14:30H	Café com leite vegetal + biscoito saigado integral sem leite + maçã	Leite vegetal com cacau (100%) + pão faliado sem leite com requeijão vegano	logurte de morango vegano + salada de frutas (morango, banana e uva) com aveia sem leite	Suco de abacaxi natural + pão sem leite com ovo + banana	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	PTN 36	PTN 31
Jantar 15:30H	Sopa de feijão (batata, macarrão parafuso, cenoura, carne) + laranja	Quirera + frango ao molho + abóbora refogada	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de tomate + banana	Macarrão com frango + brócolis e cenoura refogados + péssego	Polenta, Carne moída ao molho + salada de acelga + manga	LIP 17	LIP 13
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas com leite vegetal (banana e morango) + biscoito doce integral sem leite	Suco de morango + torta frango com legumes sem leite + melão	logurte de morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana	Suco integral de uva, sanduíche de pão faliado sem leite + queijo vegano + tomate + alicace		KCAL 496	KCAL 426
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijoad com cubos de carne bovina, fatia de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de couve-flor + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata sem leite, salada de brócolis + maçã	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicace		CHO 77	CHO 67
Lanche 13:30H/14:30H	Chá com limão, sanduíche de pão faliado sem leite + queijo vegano + tomate + alicace	Chá com leite vegetal + biscoito saigado integral sem leite + maçã	Café com leite vegetal + bolo sem leite	logurte de morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana		PTN 24	PTN 21
Jantar 15:30H	Risoto de frango (cenoura, batata ,milho, frango) + repolho c/ tomate + maçã	Purê de batatas sem leite + Carne moída ao molho + salada de vagem c/ cenoura + laranja	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + melancia	Polenta com almeirão ao molho + salada de beterraba + melão		LIP 11	LIP 9

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

ESCOLA

ALUNO

Patrícia dos Santos Alves Garcia

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente

Camila Consentino de Carvalho

Katellen Cristina Costa Almeida

Arnanho Augustinho

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 de Ensino

Nutricionista Controlador Operacional

CRN 8 15489

APLV

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral lva, sanduiche de pão faliado sem leite + queijo vegano + tomate + alicae	Leite vegetal com mamão + Bolo sem leite		Suco maracujá + pão faliado integral sem leite com requeijão vegano	Café com leite vegetal + pão de milho sem leite + queijo vegano/creme vegetal	KCAL 659 Kcal	KCAL 517 Kcal
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + cenoura e milho refogados + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, quítera, salada de beterraba	FERIADO	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada acelga + manga	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + mamão	CHO 89 g	CHO 83 g
Lanche 13:30H/14:30H	Vitamina de frutas com leite vegetal (banana e abacate) + biscoito doce integral sem leite	Café com leite vegetal + pão de milho sem leite + queijo vegano/creme vegetal		Leite vegetal com mamão + Bolo sem leite	Suco de morango + tortia frango com legumes sem leite + manga	PTN 33 g	PTN 28 g
Jantar 15:30H	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de pepino c/ tomate	Purê de batatas sem leite + frango ao molho + salada de cenoura + laranja		Canija (arroz, frango, abobrinha, batata e cenoura) + mamão	Polenta com almondegas ao molho + salada de beterraba + melancia	LIP 17 g	LIP 14 g
	SEGUNDA 25/11/2024	TERÇA 26/11/2024	QUARTA 27/11/2024	QUINTA 28/11/2024	SEXTA 29/11/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas com leite vegetal (banana e abacate) + biscoito doce integral sem leite	Suco integral de maçã + bolo sem leite + mamão	Chá com leite vegetal + pão de cenoura sem leite + creme vegetal	Café com leite vegetal pão de queijo vegano	Suco natural de abacaxi + Pão sem leite com frango desfiado ao molho, alicae, cenoura ralada + bolo sem leite	KCAL 643 Kcal	KCAL 579 Kcal
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alicae + melancia	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abóbora e chuchu), salada de cenoura + manga	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicae	Arroz, Feijão carioca, Frango (saassam) grelhado, salada de acelga + laranja	Macarão com molho de carne moída, salada de brócolis + banana	CHO 95 g	CHO 92 g
Lanche 13:30H/14:30H	Chá com leite vegetal + pão de cenoura sem leite + creme vegetal	Canjica com leite vegetal + maçã	Suco integral de maçã + bolo sem leite + mamão	Vitamina de frutas com leite vegetal (banana e abacate) + biscoito doce integral sem leite	Suco natural de abacaxi + Pão sem leite com frango desfiado ao molho, alicae, cenoura ralada + bolo sem leite	PTN 32 g	PTN 29 g
Jantar 15:30H	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + salada de acelga com tomate + manga	Macarão com carne moída + legumes refogados (brócolis e couve flor) + melancia	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + banana	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de vegem c/ tomate	Polenta + Frango ao molho + salada de acelga + laranja	LIP 14 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

ALUNO

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

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

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

Assessoria Educacional
Coordenadora Operacional

Amanda Augustinho
CRN 8 15499
Nutricionista Coordenadora Operacional

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAS – CARDÁPIO NOVEMBRO/2024



MOMENTO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal		
Desjejum 7:30H/8:00H					Café com leite + biscoito doce/salgado integral + banana	KCAL	143	Kcal	108	Kcal	9
Almogo 10:30H/11:00H					Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (cenoura e chuchu) salada de alicafe + melancia	CHO	22	9	CHO	17	9
Lanche 13:30H/14:30H					Chá com limão, sanduíche de pão frito + queijo + tomate + alicafe	PTN	7	9	PTN	6	9
Jantar 15:30H					Macarrão com frango ao molho + legumes refogados (brócolis e couve flor)	LIP	3	9	LIP	2	9
	SEGUNDA 4/11/2024	TERÇA 5/11/2024	QUARTA 6/11/2024	QUINTA 7/11/2024	SEXTA 8/11/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite com cacau (70%) + pão frito com requeijão	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + banana	Café com leite + bolo de laranja	logurte de morango + salada de frutas (morango, banana e lva) com aveia	Lente com banana + biscoito de polvilho	KCAL	682	Kcal	602	Kcal	9
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salada, cenoura e vagem) + melão	Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado, salada de repolho + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alicafe + manga	Arroz, Feijão preto, Barrado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + péssigo	CHO	89	9	CHO	103	9
Lanche 13:30H/14:30H	Café com leite + biscoito doce/salgado integral + maçã	Leite com cacau (70%) + pão frito com requeijão	logurte de morango + salada de frutas (morango, banana e lva) com aveia	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + banana	Café com leite + pão de queijo	PTN	36	9	PTN	31	9
Jantar 15:30H	Sopa de feijão (batata, macarrão parafuso, cenoura, carne) + laranja	Quireira + frango ao molho + abobora refogada	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de tomate + banana	Macarrão com frango + brócolis e cenoura refogados + péssigo	Poleenta, Carne moída ao molho + salada de alicafe + manga	LIP	17	9	LIP	13	9
	SEGUNDA 11/11/2024	TERÇA 12/11/2024	QUARTA 13/11/2024	QUINTA 14/11/2024	SEXTA 15/11/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas (banana e morango) + biscoito doce integral	Suco de morango + torta frango com legumes + melão	logurte de morango + biscoito doce integral + banana	Suco integral de lva, sanduíche de pão frito + queijo + tomate + alicafe		KCAL	496	Kcal	426	Kcal	9
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijoad com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de couve-flor + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata, salada de brócolis + maçã	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão de milho de peixe, salada de alicafe		CHO	77	9	CHO	67	9
Lanche 13:30H/14:30H	Chá com limão, sanduíche de pão frito + queijo + tomate + alicafe	Chá com leite + biscoito doce/salgado integral + maçã	Café com leite + bolo de laranja	logurte de morango + biscoito doce integral + banana		PTN	24	9	PTN	21	9
Jantar 15:30H	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + repolho c/ tomate + maçã	Purê de batatas + Carne moída ao molho + salada de vagem c/ cenoura + laranja	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + melancia	Poleenta com amêndoegas ao molho + salada de beterraba + melão		LIP	11	9	LIP	9	9

Patricia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7895 CRN 8º REGIÃO Nº 781

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 2321

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

Coordenadora de Ensino
Cristiane Aparecida de Souza
Cristiane Aparecida de Souza

Assistente Administrativo
Amanda Aparecida de Souza
Amanda Aparecida de Souza
Matrícula nº 15438
Matrícula nº 15438

Assistente Administrativo
Amanda Aparecida de Souza
Amanda Aparecida de Souza
Matrícula nº 15438
Matrícula nº 15438

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALS – CARDÁPIO NOVEMBRO/2024

	SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
	18/11/2024	19/11/2024	20/11/2024	21/11/2024	22/11/2024	23/11/2024	24/11/2024	25/11/2024	26/11/2024	27/11/2024	28/11/2024	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco Integral uva, sanduiche de pão frito + queijo + tomate + alicae	Leite com mamão + Bolo de cenoura sem cobertura	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, quebra, salada de beterraba	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada acelega + manga	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + mamão	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho + batata + queijo/margarina	Arroz, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicae	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado, salada de acelega + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado, salada de acelega + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado, salada de acelega + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado, salada de acelega + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado, salada de acelega + laranja	643	643	579	579
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz Integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + creme de milho + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, quebra, salada de beterraba	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicae	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado, salada de acelega + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado, salada de acelega + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado, salada de acelega + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado, salada de acelega + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado, salada de acelega + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado, salada de acelega + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado, salada de acelega + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado, salada de acelega + laranja	95	95	92	92	
Lanche 13:30H/14:30H	Vitamina de frutas (banana e morango) + biscoito doce integral	Café com leite + pão de milho + queijo/margarina	Suco Integral de maçã + bolo de tubá + mamão	Café com leite + pão de cenoura + queijo/margarina	Suco de morango + tortia frango com legumes + manga	Suco de morango + tortia frango com legumes + manga	Suco Integral de maçã + bolo de tubá + mamão	Suco Integral de maçã + bolo de tubá + mamão	Suco Integral de maçã + bolo de tubá + mamão	Suco Integral de maçã + bolo de tubá + mamão	Suco Integral de maçã + bolo de tubá + mamão	33	33	28	28	
Jantar 15:30H	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de pepino c/ tomate	Purê de batatas + frango ao molho + salada de cenoura + laranja	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicae	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado, salada de acelega + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado, salada de acelega + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado, salada de acelega + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado, salada de acelega + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado, salada de acelega + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado, salada de acelega + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado, salada de acelega + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado, salada de acelega + laranja	17	17	14	14	
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA											
	25/11/2024	26/11/2024	27/11/2024	28/11/2024	29/11/2024	29/11/2024										
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas (banana e abacate) + Biscoito doce integral	Suco Integral de maçã + bolo de tubá + mamão	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicae	Café com leite + pão de queijo	Suco natural de abacaxi + Pão de leite com frango destilado ao molho, alicae, cenoura ralada + bolo de laranja	Suco natural de abacaxi + Pão de leite com frango destilado ao molho, alicae, cenoura ralada + bolo de laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobora e chuchu), salada de cenoura + manga	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobora e chuchu), salada de cenoura + manga	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobora e chuchu), salada de cenoura + manga	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobora e chuchu), salada de cenoura + manga	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobora e chuchu), salada de cenoura + manga	643	643	579	579	
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alicae + melancia	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobora e chuchu), salada de cenoura + manga	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicae	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado, salada de acelega + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado, salada de acelega + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado, salada de acelega + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado, salada de acelega + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado, salada de acelega + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado, salada de acelega + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado, salada de acelega + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado, salada de acelega + laranja	95	95	92	92	
Lanche 13:30H/14:30H	Chá com leite + pão de cenoura + manteiga	Canjica + maçã	Suco Integral de maçã + bolo de tubá + mamão	Café com leite + pão de queijo	Suco natural de abacaxi + Pão de leite com frango destilado ao molho, alicae, cenoura ralada + bolo de laranja	Suco natural de abacaxi + Pão de leite com frango destilado ao molho, alicae, cenoura ralada + bolo de laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobora e chuchu), salada de cenoura + manga	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobora e chuchu), salada de cenoura + manga	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobora e chuchu), salada de cenoura + manga	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobora e chuchu), salada de cenoura + manga	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobora e chuchu), salada de cenoura + manga	32	32	29	29	
Jantar 15:30H	Risoto de frango (cenoura, batata ,milho, frango) + salada de acelega com tomate + manga	Macarão com carne moída + legumes refogados (brócolis e couve flor) + melancia	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + banana	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado, salada de acelega + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado, salada de acelega + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado, salada de acelega + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado, salada de acelega + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado, salada de acelega + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado, salada de acelega + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado, salada de acelega + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado, salada de acelega + laranja	14	14	12	12	

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

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 7846 CRN 8º REGIÃO
Nº2321

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

Arquiteta
CRN 8 15448
Marta Leonista Caramello Operacional
Nº1102

Arquiteta
CRN 8 15448
Marta Leonista Caramello Operacional
Nº1102