

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO NOVEMBRO/2024

	SEM LACTOSE				
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Desjejum 7:30H/8:00H					1/11/2024
Almoço 10:30H/11:00H					Café com leite sem lactose + biscoito saído integral sem lactose + banana
Lanche 13:30H/14:30H					KCAL 143 Kcal KCAL 108 Kcal
Jantar 15:30H					Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (cenoura e chuchu) salada de alface + melancia
Desjejum 7:30H/8:00H	SEGUNDA 4/11/2024	TERÇA 5/11/2024	QUARTA 6/11/2024	QUINTA 7/11/2024	SEXTA 8/11/2024
Almoço 10:30H/11:00H	Leite sem lactose com cacau (100%) + pão fritado sem lactose com requeijão sem lactose	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo + banana	Leite sem lactose com cacau (100%) + pão fritado sem lactose com requeijão sem lactose	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo + banana	Chá com limão, sanduíche de pão fritado sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alface
Lanche 13:30H/14:30H	Café com leite sem lactose + biscoito salgado integral sem lactose + maçã	Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado, salada de repolho + maçã	Café com leite sem lactose + bolo de laranja sem lactose	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + manga	Macarrão com frango ao molho + legumes refogados (brocolis e couve flor)
Jantar 15:30H	Sopa de feijão (batata, macarrão parafuso, cenoura, carne) + laranja	Quirera + frango ao molho + abóbora refogada	Leite sem lactose com cacau (100%) + salada de frutas (morango, banana e uva) com aveia sem lactose	Arroz, Feijão preto, Batido, farofa de batata de terra + salada de tomate e cebola + laranja	Leite sem lactose com banana + biscoito de polvilho sem lactose
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas com leite sem lactose (banana e morango) + biscoito doce Integral sem lactose	Suco de morango + torta frango com legumes sem lactose + melão	Suco de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Macarrão com frango + brócolis e cenoura refogados + pêssego	Arroz integral, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brocolis + pêssego
Desjejum 7:30H/8:00H	1/11/2024	TERÇA 12/11/2024	QUARTA 13/11/2024	QUINTA 14/11/2024	SEXTA 15/11/2024
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijoada com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Suco de morango + torta frango com legumes sem lactose + melão	Suco de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Suco integral de uva, sanduíche de pão fritado sem lactose + queijo sem lactose + torrada + alface	PONTUAÇÃO MÉDIA SEMANAL MANHÃ
Lanche 13:30H/14:30H	Chá com limão sanduíche de pão fritado sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alface	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, Pão de milho, Pirão do milho de peixe, salada de alface	MÉDIA SEMANAL TARDE
Jantar 15:30H	Risoto de frango (cenoura, batata ,milho, frango) + repolho c/ tomate + maçã	Chá com leite sem lactose + biscoito salgado integral sem lactose + maçã	Café com leite sem lactose + bolo de laranja sem lactose	Iogurte de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	MÉDIA SEMANAL
Observação: Leite, Pães,biscoitos, bolos,cereais(aveia) e farinhas sem traços de lactose					ALUNO
ESCOLA					

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO NOVEMBRO/2024

GRISSO
Risotolândia

	SEM I LACTOSE										
	SEGUNDA 18/11/2024	TERÇA 19/11/2024	QUARTA 20/11/2024	QUINTA 21/11/2024	SEXTA 22/11/2024	SÁBADO	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral uva, sanduíche de pão fritado sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alface	Leite sem lactose com mamão + Bolo de cenoura sem cobertura sem lactose	Suco maracujá + pão fritado integral sem lactose com requeijão sem lactose	Café com leite sem lactose + pão de milho + queijo sem lactose/margarina sem lactose	Café com leite sem lactose + pão de milho	KCAL	659	Kcal	KCAL	517	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + cenoura e milho refogados + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, quiríera, salada de beterraba	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada acelga + manga	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + manga	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + manga	CHO	89	g	CHO	83	g
Lanche 13:30H/14:30H	Vitamina 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	Leite sem lactose com mamão + Bolo de cenoura sem cobertura sem lactose	Suco de morango + torta frango com legumes sem lactose + manga	Suco de morango + torta frango com legumes sem lactose + 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	Canjica (arroz, frango, abobrinha, batata e cenoura) + mamão	Poenta com almidôndegas ao molho + salada de beterraba + melancia	Poenta com almidôndegas 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	SÁBADO	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas com leite sem lactose (banana e abacate) + biscoito doce integral sem lactose	Suco integral de maçã + bolo de fubá sem lactose + mamão	Chá com leite sem lactose + pão de cenoura + manteiga sem lactose	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Suco natural de abacaxi + Pão sem lactose com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja sem lactose	KCAL	643	Kcal	KCAL	579	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + melancia	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abóbora e chuchu), salada de cenoura + manga	Arroz, Feijão colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + laranja	CHO	95	g	CHO	92	g
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 fubá sem lactose + mamão	Vitamina de frutas com leite sem lactose (banana e abacate) + biscoito doce integral sem lactose	Macarrão com molho de carne moída, salada de brócolis + banana	PTN	32	g	PTN	29	g
Jantar 15:30H	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + salada de acelga com tomate + manga	Macarrão com carne moída + legumes refogados (brócolis e couve flor) + melancia	Sopa de frango + mandioca + beterraba iscas, ervilha) + salada de vagem c/ tomate	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de vagem c/ tomate	Poenta + Frango ao molho + salada de acelga + laranja	LIP	14	g	LIP	12	g
ESCOLA	Observação: Leite, Pães,biscoitos, bolos,cereais(aveia) e farinhas sem traços de lactose						ALUNO				

Patrícia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO N°181

Liga Márcia Telêdo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
Nº221

Camile Consentimto de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1.02

Ladislau Cesar Cunha Soárez
CRN 6º 8033
Educação Operacional
Funcionária Controlar Operacional

Amélia Aguiar
CRN 6º 1949

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO NOVEMBRO/2024

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H					11/11/2024		
Almoço 10:30H/11:00H							
Lanche 13:30H/14:30H							
Jantar 15:30H							
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	4/11/2024	5/11/2024	6/11/2024	7/11/2024	8/11/2024		
Leite com cacau (70%) + pão fatiado sem glúten com requeijão	Suco de abacaxi natural + pão sem glúten com ovo + banana	Café com leite + bolo sem glúten	(logunte de morango + salada de frutas (morango, banana e uva) com aveia sem glúten)	Leite com banana + biscoito de polvilho sem glúten	KCAL	682	Kcal
Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salsinha, cenoura e vagem) + melão	Arroz colorido, Feijão preto, Carne moída refogada, salada de repolho + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango (ssassam) ao molho, salada de alface + manga	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho, banana da terra assada, salada de tomate e cebola + laranja	Arroz integral, Feijão preto, Barreado, mandioca refogada, banana da terra assada, salada de tomate e cebola + laranja	CHO	89	g CHO
Lanche 13:30H/14:30H	Café com leite + biscoito salgado integral sem glúten + maçã	Leite com cacau (70%) + pão fatiado sem glúten com requeijão	(logunte de morango + salada de frutas (morango, banana e uva) com aveia sem glúten)	Suco de abacaxi natural + pão sem glúten com ovo + banana	Arroz integral, Feijão preto, Barreado, mandioca refogada, banana da terra assada, salada de tomate e cebola + laranja	PTN	36
Jantar 15:30H	Sopa de feijão (batata, macarrão paratuso sem glúten, cenoura, carne) + laranja	Batata refogada + frango ao molho + abóbora refogada	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de tomate + banana	Macarrão sem glúten com frango + brócolis e cenoura refogados + pêssego	Café com leite + pão de queijo vegano	PTN	31
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	11/11/2024	12/11/2024	13/11/2024	14/11/2024	15/11/2024		
Vitamina de frutas (banana e morango) + biscoito doce integral sem glúten	Suco de morango + pão sem glúten com frango desfiado ao molho + melão	Logunte de morango + biscoito doce integral sem glúten + banana	Suco integral de uva, sanduíche de pão fatiado sem glúten + queijo + tomate + alface	Purê de batata, Carne moída ao molho + salada de acelga + manga	KCAL	496	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijoadaa com cubos de carne bovina, mandioca refogada, salada de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (ssassam) ao molho, salada de couve-flor + malancia	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata, salada de brocolis + maça	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Legumes refogados (abobrinha e cenoura), salada de alface	CHO	77	g CHO
Lanche 13:30H/14:30H	Chá com limão, sanduíche de pão fatiado sem glúten + queijo + tomate + alface	Chá com leite + biscoito salgado integral sem glúten + maçã	Café com leite + bolo sem glúten	Logunte de morango + biscoito doce integral sem glúten + banana	FERIADO	PTN	24
Jantar 15:30H	Risoto de frango (cenoura, batata milho, frango) + repolho c/ tomate + maçã	Purê de batatas + Carne moída ao molho + salada de vagem + laranja	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abóbora + melancia	Macarrão sem glúten com carne moída ao molho + salada de beterraba + melão	PTN	11	g PTN
	ESCOLA	ALUNO					

Observação: Os utensílios para preparação e serviço da merenda deverão ser individualizados. Inclusive a espuma 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)

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO NOVEMBRO/2024

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE						
							KCAL	Kcal	KCAL	517	Kcal	PTN	g	PTN	28	g	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral uva sanduíche de pão fritado sem glúten + queijo + tomate + alface	Leite com mamão + Bolo sem glúten	Suco maracujá + pão fritado integral sem glúten com requeijão	Café com leite + pão sem glúten + queijo/margarina	KCAL	659	Kcal	KCAL	517	Kcal	PTN	33	g	PTN	28	g	
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral Feijão carioca Frango assado (sobrecoxas) + cenoura e milho refogados + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, mandioca refogada, salada de beterraba	Arroz, Feijão preto, 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	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	Canjica (arroz, frango, abobrinha, batata e cenoura) + mamão	Macarrão sem glúten com carne molida ao molho + salada de beterraba + melancia	LIP	17	g	LIP	14	g							
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE					
	25/11/2024	26/11/2024	27/11/2024	28/11/2024	29/11/2024												
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas (banana e abacate) + biscoito doce integral sem glúten	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, alface, legumes (abobora e chuchu), salada de cenoura + manga	KCAL	643	Kcal	KCAL	579	Kcal	PTN	32	g	PTN	29	g
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + melancia	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobora e chuchu), salada de cenoura + manga	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Legumes refogados (abobrinha e cenoura), salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + laranja	CHO	95	g	CHO	92	g							
Lanche 13:30H/14:30H	Chá com leite + pão sem glúten + manteiga	Canjica + maçã	Suco integral de maçã + bolo sem glúten + mamão	Vitamina de frutas (banana e abacate) + biscoito doce integral sem glúten	Macarrão sem glúten com molho de carne moída, salada de brócolis + banana	PTN	32	g	PTN	29	g						
Jantar 15:30H	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + salada de acelga com tomate + manga	Macarrão 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, alface, cenoura ralada + bolo sem glúten	LIP	14	g	LIP	12	g						
	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) e farinhas sem trigo de glúten

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

Patrícia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 789/3 CRN 8ª REGIÃO Nº102

Lília Núbia Caleido Faria Vicente
Mat Funcional nº 111/6 CRN 8ª REGIÃO Nº221

Camille Consultivo de Carvalho
Mat Funcional nº 789/4 CRN 8ª REGIÃO Nº102

Eduardo Cesar da Costa Oliveira
Assessoria de Comunicação
CRN 114/89
Comunicação Operacional
Notícias e Conteúdo Operacional

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO NOVEMBRO/2024

		DIABETES		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MÂNHA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	QUINTA	SEXTA	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H									
Almoço 10:30H/11:00H	Lanche 13:30H/14:30H	Jantar 15:30H							
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite desnatado com cacau (70%) com adoçante + pão fatiado integral com requeijão light	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo + banana	Café com leite desnatado com adoçante + bolo diet	Leite desnatado com cacau (70%) com adoçante + pão fatiado integral com requeijão light	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo + banana	Café com leite desnatado com adoçante + bolo diet	Leite desnatado com banana com adoçante + biscoito de polvilho	KCAL	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salsinha, cenoura e vagem) + melão	Arroz colorido, Feijão preto, Quiibe assado, salada de repolho + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + manga	Arroz integral, Feijão desnatado diet + salada de frutas (morango, banana e uva) com aveia	Arroz integral, Feijão preto, Barreado, farofa de batata da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz integral, Feijão desnatado diet + salada de frutas (morango, banana e uva) com aveia	Arroz integral, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + pêssego	CHO	CHO
Lanche 13:30H/14:30H	Café com leite desnatado com adoçante + biscoito salgado integral + maçã	Sopa de feijão (batata, Macarrão integral parafuso, cenoura, carne) + laranja	Leite desnatado com cacau (70%) com adoçante + pão fatiado integral com maçã	Risoto integral de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de tomate + banana	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo + banana	Leite desnatado com cacau (70%) com adoçante + pão fatiado integral com maçã	Café com leite desnatado com adoçante + pão de queijo, vegano	PTN	PTN
Jantar 15:30H	Desjejum 7:30H/8:00H	Querida + frango ao molho + abóbora refogada	Risoto integral de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de tomate + banana	Macarrão integral com frango + brócolis e cenoura refogados + pêssego	Poletinha, Carne moída ao molho + salada de carne moída + manga	Querida + frango ao molho + abóbora refogada	Poletinha, Carne moída ao molho + salada de carne moída, ervilha + salada de tomate + banana	LIP	LIP
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas com leite desnatado com adoçante (banana e morango) + biscoito doce integral diet	Suco de morango com adoçante + torta frango com legumes + melão	Querida + frango ao molho + abóbora refogada	Macarrão integral com frango + brócolis e cenoura refogados + pêssego	Poletinha, Carne moída ao molho + salada de carne moída + manga	Desjejum 7:30H/8:00H	Querida + frango ao molho + abóbora refogada	KCAL	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijoada com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de couve-flor + melancia	Arroz integral, Feijão desnatado diet + biscoito farofado integral + queijo light + tomate + alface	Suco integral de uva, sanduíche de pão integral + queijo light + tomate + alface	Poletinha, Carne moída ao molho + salada de carne moída, ervilha + salada de tomate + banana	Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de couve-flor + melancia	PTN	PTN
Lanche 13:30H/14:30H	Chá com limão com adoçante, sanduíche de pão fatiado integral + queijo light + tomate + alface	Chá com leite desnatado com adoçante + biscoito salgado integral + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata, salada de brócolis + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Peixe ao molho, purê de batata, salada de alface	Poletinha, Carne moída ao molho + salada de carne moída, ervilha + salada de tomate + banana	Lanche 13:30H/14:30H	Chá com limão com adoçante, sanduíche de pão fatiado integral + queijo light + tomate + alface	FERIADO	FERIADO
Jantar 15:30H	Risoto integral 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	Poletinha com carne moída ao molho + salada de beterraba + melão	Poletinha com carne moída ao molho + salada de beterraba + melão	Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia	Risoto integral de frango (cenoura, batata milho, frango) + repolho c/ tomate + maçã	LIP	LIP
ESCOLA						ALUNO			

Flávia

De

Camila Consentino de Carvalho

Assunto: Agendamento
Data: 11/11/2024
Cidade: Rio de Janeiro - RJ
Operadora: Claro
Número: 91111-1111

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

Lígia Matos Teles Faria Vicente
Mat Funcional nº 11111 CRN 8º REGIÃO Nº 221

Mat Funcional nº 11111 CRN 8º REGIÃO Nº 1102

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO NOVEMBRO/2024

Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente

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

Amendo Augusto
CRN 8 15469
Multicentro Controler Operacional

CRM B 15689
Multi-cliente Contratos Operacionais

APLV

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H					11/11/2024		
Almoço 10:30H/11:00H					Café com leite vegetal + biscoito salgado integral sem leite + banana	KCAL 143 Kcal	KCAL 108 Kcal
Lanche 13:30H/14:30H					Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (cenoura e chuchu) salada de alface + melancia	CHO 22 g CHO	CHO 17 g
Jantar 15:30H					Chá com limão, sanduíche de pão fatiado sem leite + queijo vegano + tomate + alface	PTN 7 g PTN	PTN 6 g
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	4/11/2024	5/11/2024	6/11/2024	7/11/2024	8/11/2024		
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite vegetal com cacau (100%) + pão fatiado sem leite com requeijão vegano	Suco de abacaxi natural + pão sem leite com ovo + banana	Café com leite vegetal + bolo sem leite	Iogurte 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	KCAL 602 Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes batatas salsas, cenoura e vegetal) + melão	Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado, salada de repolho + macaé	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsassi) ao molho, salada de alface + manga	Iogurte de morango vegano + salada de frutas (morango, banana e uva) com aveia sem leite	Arroz integral, Feijão carioca, Sobremesa ao molho com cenoura, salada de brócolis + pêssego	CHO 89 g CHO	CHO 103 g
Lanche 13:30H/14:30H	Café com leite vegetal + biscoito saudável integral sem leite + macaé	Sopa de feijão (batata, macarrão parafuso, cenoura, carne) + laranja	Quiríera + frango ao molho + abobrinha refogada	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilhas) + salada de tomate + banana	Suco de abacaxi natural + pão sem leite com ovo + banana	PTN 36 g PTN	PTN 31 g
Jantar 15:30H					Café com leite vegetal + pão de queijo	Polenta, Carne moída ao molho + salada de acelga + manga	LIP 17 g LIP 13 g
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	11/11/2024	12/11/2024	13/11/2024	14/11/2024	15/11/2024		
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	Iogurte de morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana	Suco integral de laranja, sanduíche de pão fatiado sem leite + queijo vegano + tomate + alface	KCAL 496 Kcal	KCAL 426 Kcal	
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijada com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsassi) ao molho, salada de couve-flor + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata sem leite, salada de brócolis + macaé	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	CHO 77 g CHO	CHO 67 g	
Lanche 13:30H/14:30H	Chá com limão, sanduíche de pão fatiado sem leite + queijo vegano + tomate + alface	Chá com leite vegetal + biscoito saudável integral sem leite + macaé	Café com leite vegetal + bolo sem leite	Iogurte de morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana	FERIADO	PTN 24 g PTN	PTN 21 g
Jantar 15:30H	Risoto de frango (cenoura, batata , milho, frango) + repolho c/ tomate + macaé	Purê de batatas sem leite + Carne moída ao molho + salada de vagens c/ cenoura + laranja	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + melancia	Poletinha com alinhôdegas ao molho + salada de beterraba + melão	LIP 11 g LIP 9 g	LIP 9 g	
	Observação: somente adicionar Leite vegetal quando descrito no cardápio. Pães, biscoitos, bolos, cereais (aveia) e farinhas sem traços de Leite						
	ESCOLA						
	ALUNO						

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO NOVEMBRO/2024

 Clube Risoto Serrano

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃE	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H					Café com leite + biscoito doce/salgado	KCAL 143	Kcal KCAL 108 Kcal
Almoço 10:30H/11:00H					Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (cenoura e chuchu) salada de alface + melancia	CHO 22	g CHO 17 g
Lanche 13:30H/14:30H					Chá com limão, sanduíche de pão frito + queijo + tomate + alface	PTN 7	g PTN 6 g
Jantar 15:30H					Macarrão com frango ao molho + legumes refogados (brócolis e couve flor)	LIP 3	g LIP 2 g
SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃE	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite com cacau (70%) + pão fritado com requeijão	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + banana	Café com leite + bolo de laranja	7/11/2024	7/11/2024	8/11/2024	8/11/2024
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardim de legumes (batata salsinha, cenoura e vagem) + melão	Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado, salada de repolho + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsamini) ao molho, salada de alface + manga	leite com cacau (70%) + pão fritado com requeijão	leite com cacau (70%) + pão fritado com requeijão	leite com banana + salada de frutas (manga, banana e uva) com aveia	leite com banana + biscoito de polvilho
Lanche 13:30H/14:30H	Café com leite + biscoito doce/salgado integral + maçã	Sopa de feijão (batata, macarrão parafuso, cenoura, carne) + laranja	Quiriba + frango ao molho + abóbora refogada	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, envirilha) + salada de tomate + banana	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + banana	Suco de abacaxi com frango + brócolis e cenoura refogados + pêssego	Café com leite + pão de queijo
Jantar 15:30H	Sopa de feijão (batata, macarrão parafuso, cenoura, carne) + laranja	Quiriba + frango ao molho + abóbora refogada	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, envirilha) + salada de tomate + banana	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, envirilha) + salada de tomate + banana	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + banana	Poletinho, carne moída ao molho + salada de acelga + manga	Café com leite + pão de queijo
SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃE	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	loguerre de morango + biscoito doce integral + banana	loguerre de morango + biscoito doce integral + banana	Suco integral de uva, sanduíche de pão fritado + queijo + tomate + alface	KCAL 496	Kcal KCAL 426 Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão com cubos, de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsamini) 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, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão com cubos, de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	CHO 77	g CHO 67 g
Lanche 13:30H/14:30H	Chá com limão, sanduíche de pão fritado + queijo + tomate + alface	Chá com leite + biscoito doce/salgado integral + maçã	Café com leite + bolo de laranja	loguerre de morango + biscoito doce integral + banana	loguerre de morango + biscoito doce integral + banana	FERIADO	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 + mandioquinha + beterraba + abobrinha + melancia	Poletinho com almôndegas ao molho + salada de beterraba + melão	Poletinho com almôndegas ao molho + salada de beterraba + melão	LIP 11	g LIP 9 g

Patrícia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 1781

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8ª REGIÃO

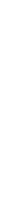
Camille Consutino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8ª REGIÃO



Camille Consutino de Carvalho



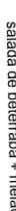
Armando Augusto



Camille Consutino de Carvalho



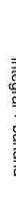
Lígia Márcia Toledo Faria Vicente



Patrícia dos Santos Alves Garcia



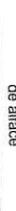
Matheus Henrique



Camille Consutino de Carvalho



Lígia Márcia Toledo Faria Vicente



Armando Augusto



Camille Consutino de Carvalho



Lígia Márcia Toledo Faria Vicente



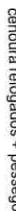
Patrícia dos Santos Alves Garcia



Matheus Henrique



Camille Consutino de Carvalho



Lígia Márcia Toledo Faria Vicente



Armando Augusto



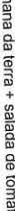
Camille Consutino de Carvalho



Lígia Márcia Toledo Faria Vicente



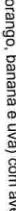
Patrícia dos Santos Alves Garcia



Matheus Henrique



Camille Consutino de Carvalho



Lígia Márcia Toledo Faria Vicente



Armando Augusto



Camille Consutino de Carvalho



Lígia Márcia Toledo Faria Vicente



Patrícia dos Santos Alves Garcia



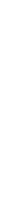
Matheus Henrique



Camille Consutino de Carvalho



Lígia Márcia Toledo Faria Vicente



Armando Augusto



Camille Consutino de Carvalho



Lígia Márcia Toledo Faria Vicente



Patrícia dos Santos Alves Garcia



Matheus Henrique



Camille Consutino de Carvalho



Lígia Márcia Toledo Faria Vicente



Armando Augusto



Camille Consutino de Carvalho



Lígia Márcia Toledo Faria Vicente

Patrícia dos Santos Alves Garcia

Matheus Henrique

Camille Consutino de Carvalho

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente

Armando Augusto

Camille Consutino de Carvalho

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente

Patrícia dos Santos Alves Garcia

Matheus Henrique

Camille Consutino de Carvalho

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente

Armando Augusto

Camille Consutino de Carvalho

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente

Patrícia dos Santos Alves Garcia

Matheus Henrique

Camille Consutino de Carvalho

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente

Armando Augusto

Camille Consutino de Carvalho

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente

Patrícia dos Santos Alves Garcia

Matheus Henrique

Camille Consutino de Carvalho

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente

Armando Augusto

Camille Consutino de Carvalho

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente

Patrícia dos Santos Alves Garcia

Matheus Henrique

Camille Consutino de Carvalho

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente

Armando Augusto

Camille Consutino de Carvalho

<img alt="Assinatura de L

