

ESCOLA PARCIAL - CARDÁPIO MARÇO/2024

APLV

MERCENDIA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
MERCENDIA MANHÃ 10h					Arroz, Feijão com cubos de carne bovina + farofa de cenoura + laranja	KCAL	739	KCAL	301
						CHO	106	CHO	50
						PRN	37	PRN	21
MERCENDIA TARDE 15h					Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina + farofa de cenoura + laranja	LP	19	LP	11
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			
	13/3/2024	07/3/2024	06/3/2024	7/3/2024	03/3/2024	KCAL	401	KCAL	401
						CHO	88	CHO	60
						PRN	22	PRN	22
						LP	10	LP	10
MERCENDIA MANHÃ 10h					Arroz colorido, Feijão preto + Quibe assado + salada repolho + melancia	KCAL	422	KCAL	422
						CHO	83	CHO	83
						PRN	20	PRN	20
						LP	9	LP	9
MERCENDIA TARDE 15h					Arroz, Feijão preto, Salsicão ao molho com cenoura + salada de brócolis + abacaxi	KCAL	396	KCAL	396
						CHO	59	CHO	59
						PRN	19	PRN	19
						LP	8	LP	8
MERCENDIA MANHÃ 10h					Suco de maracujá + Pão sem leite com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de laranja sem leite	KCAL	308	KCAL	308
						CHO	59	CHO	59
						PRN	19	PRN	19
						LP	8	LP	8
MERCENDIA TARDE 15h					Suco de manga, alface, cenoura ralada + bolo de laranja sem leite	KCAL	308	KCAL	308
						CHO	59	CHO	59
						PRN	19	PRN	19
						LP	8	LP	8
MERCENDIA MANHÃ 10h					Suco de manga, Feijão preto, Carne moída ao molho com manduca + salada alface + maçã	KCAL	308	KCAL	308
						CHO	59	CHO	59
						PRN	19	PRN	19
						LP	8	LP	8
MERCENDIA TARDE 15h					Suco integral de uva, sanduíche de pão sem leite + Frango desfiado + tomate + alface	KCAL	308	KCAL	308
						CHO	59	CHO	59
						PRN	19	PRN	19
						LP	8	LP	8
MERCENDIA MANHÃ 10h					Suco de manga, Feijão preto, Carne moída integral, Feijão preto, Carne moída integral, legumes refogados (abóbora e chuchu) + melão	KCAL	308	KCAL	308
						CHO	59	CHO	59
						PRN	19	PRN	19
						LP	8	LP	8
MERCENDIA TARDE 15h					Suco de manga, Feijão preto, Carne moída integral, Feijão preto, Carne moída integral, legumes refogados (abóbora e chuchu) + salada alface + maçã	KCAL	308	KCAL	308
						CHO	59	CHO	59
						PRN	19	PRN	19
						LP	8	LP	8
MERCENDIA MANHÃ 10h					Suco de manga, Feijão preto, Carne moída integral, Feijão preto, Carne moída integral, legumes refogados (abóbora e chuchu) + salada alface + maçã	KCAL	308	KCAL	308
						CHO	59	CHO	59
						PRN	19	PRN	19
						LP	8	LP	8
MERCENDIA TARDE 15h					Suco de manga, Feijão preto, Carne moída integral, Feijão preto, Carne moída integral, legumes refogados (abóbora e chuchu) + salada alface + maçã	KCAL	308	KCAL	308
						CHO	59	CHO	59
						PRN	19	PRN	19
						LP	8	LP	8
MERCENDIA MANHÃ 10h					Suco de manga, Feijão preto, Carne moída integral, Feijão preto, Carne moída integral, legumes refogados (abóbora e chuchu) + salada alface + maçã	KCAL	308	KCAL	308
						CHO	59	CHO	59
						PRN	19	PRN	19
						LP	8	LP	8
MERCENDIA TARDE 15h					Suco de manga, Feijão preto, Carne moída integral, Feijão preto, Carne moída integral, legumes refogados (abóbora e chuchu) + salada alface + maçã	KCAL	308	KCAL	308
						CHO	59	CHO	59
						PRN	19	PRN	19
						LP	8	LP	8

Observação:

ALUNO

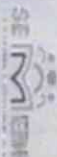
DM

Patricia dos Santos Alves Garcia
 Mãe Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO
 N°1781

Ligia Márcia Toledo Firna Vicente
 Mãe Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO
 N°2321

Camille Consentino de Carvalho
 Mãe Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO
 N°1102

Escola Parcial - Cardápio Março/2024
 Coordenadora: (nome)
 Assinatura: (assinatura)
 CPF: 811.041.111-11
 Endereço: (endereço)



ESCOLA PARCIAL - CARDÁPIO MARÇO/2024

DIABETES



MERCENDIA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
						MARÇA	MARÇA
MERCENDIA MANHÃ 10h					Arroz integral, Feijão com cubos de carne bovina + farofa de cenoura + laranja	KCAL 400 CHO 90 PTN 30	KCAL 400 CHO 90 PTN 30
MERCENDIA TARDE 15h					Arroz integral, Feijão com cubos de carne bovina + farofa de cenoura + laranja	KCAL 411 CHO 90 PTN 30	KCAL 411 CHO 90 PTN 30
MERCENDIA MANHÃ 10h	SEGUNDA 4/3/2024	TERÇA 5/3/2024	QUARTA 6/3/2024	QUINTA 7/3/2024	SEXTA 8/3/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MARÇA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MARÇA
MERCENDIA MANHÃ 10h	Macarrão integral com molho de carne moída + salada de azeitona + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + maçã	Vitamina de abacate e banana com leite desnatado e adoçante + biscito doce integral diet	Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (cenoura e chuchu) + salada de beterraba + manjão	Arroz colorido, Feijão preto + Quibe assado + salada repolho + melancia	411 90 30	411 90 30
MERCENDIA TARDE 15h	Macarrão integral com molho de carne moída + salada de azeitona + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + maçã	Vitamina de abacate e banana com leite desnatado e adoçante + biscito doce integral diet	Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (cenoura e chuchu) + salada de beterraba + manjão	Arroz colorido, Feijão preto + Quibe assado + salada repolho + melancia	411 90 30	411 90 30
MERCENDIA MANHÃ 10h	SEGUNDA 11/3/2024	TERÇA 12/3/2024	QUARTA 13/3/2024	QUINTA 14/3/2024	SEXTA 15/3/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MARÇA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MARÇA
MERCENDIA MANHÃ 10h	Arroz integral, Feijão preto, Frango (sasasam) ao molho + salada de azeitona + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Carne moída ao molho + polenta + salada de cenoura + laranja	Café com leite desnatado com adoçante + pão de queijo light	Arroz integral, Feijão carioca, Bolinho de carne ao molho + salada azeitona + pira	Arroz integral, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brocolis + abacaxi	411 90 30	411 90 30
MERCENDIA TARDE 15h	Arroz integral, Feijão preto, Frango (sasasam) ao molho + salada de azeitona + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Carne moída ao molho + polenta + salada de cenoura + laranja	Café com leite desnatado com adoçante + pão de queijo light	Arroz integral, Feijão carioca, Bolinho de carne ao molho + salada azeitona + pira	Arroz integral, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brocolis + abacaxi	411 90 30	411 90 30
MERCENDIA MANHÃ 10h	SEGUNDA 18/3/2024	TERÇA 19/3/2024	QUARTA 20/3/2024	QUINTA 21/3/2024	SEXTA 22/3/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MARÇA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MARÇA
MERCENDIA MANHÃ 10h	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada azeitona + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Omelete assado + legumes refogados (abobora e chuchu) + milho	Suco integral de uva, sanduíche de pão integral + queijo branco + tomate + azeitona	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho + pilão do molho de peixe + salada de azeitona	Suco de maracujá com adoçante + Pão integral com ovo mexido, azeitona, cenoura ralada + bolo de laranja diet	421 90 21	421 90 21
MERCENDIA TARDE 15h	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada azeitona + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Omelete assado + legumes refogados (abobora e chuchu) + milho	Suco integral de uva, sanduíche de pão integral + queijo branco + tomate + azeitona	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho + pilão do molho de peixe + salada de azeitona	Suco de maracujá com adoçante + Pão integral com ovo mexido, azeitona, cenoura ralada + bolo de laranja diet	421 90 21	421 90 21
MERCENDIA MANHÃ 10h	SEGUNDA 25/3/2024	TERÇA 26/3/2024	QUARTA 27/3/2024	QUINTA 28/3/2024	SEXTA 29/3/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MARÇA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MARÇA
MERCENDIA MANHÃ 10h	Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho + jardineira de legumes (brócolis + couve-flor+cenoura) + melancia	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída com legumes (batata e cenoura) + salada azeitona + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Ovos mexidos + abobora refogada + manjão	Suco de abacaxi com adoçante + Pão integral com carne moída, azeitona, cenoura ralada + bolo de chocolate diet + pipoca salgada	FERIADO	64 121 9	64 121 9
MERCENDIA TARDE 15h	Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho + jardineira de legumes (brócolis + couve-flor+cenoura) + melancia	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída com legumes (batata e cenoura) + salada azeitona + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Ovos mexidos + abobora refogada + manjão	Suco de abacaxi com adoçante + Pão integral com carne moída, azeitona, cenoura ralada + bolo de chocolate diet + pipoca salgada	FERIADO	64 121 9	64 121 9

ESCOLA

Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia

ALUNO

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

Lúcia Mikael Volpe Fraga Vicente
 Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2171

Camille Consentino de Carvalho
 Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1107

Cozinha Central
 CDS 5.830
 Cozinha e Operacional

Cozinha 1150
 Nutrição e Operacional



ESCOLA PARCIAL - CARDÁPIO MARÇO/2024

SEMI LACTOSE

MERCENARIA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	PROT	KCAL	PROT
MERCENARIA MANHÃ 10h					Arroz, Feijão com cubos de carne bovina + farofa de cenoura + laranja	698	9	624	301
MERCENARIA TARDE 15h					Arroz, Feijão com cubos de carne bovina + farofa de cenoura + laranja	51	9	120	9
MERCENARIA MANHÃ 10h	SEGUNDA 4/3/2024	TERÇA 5/3/2024	QUARTA 6/3/2024	QUINTA 7/3/2024	SEXTA 8/3/2024	698	9	624	301
MERCENARIA TARDE 15h	Macarrão com molho de carne moída + salada de azeitona + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + cenoura e milho refogados + maçã	Vitamina de abacate e banana com leite sem lactose + Biscoito doce integral sem lactose	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (cenoura e chuchu) + salada de beterraba + mamão	Arroz colorido, Feijão preto + Quibe assado + salada repolho + melancia	51	9	120	9
MERCENARIA MANHÃ 10h	Macarrão com molho de carne moída + salada de azeitona + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + cenoura e milho refogados + maçã	Vitamina de abacate e banana com leite sem lactose + Biscoito doce integral sem lactose	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (cenoura e chuchu) + salada de beterraba + mamão	Arroz colorido, Feijão preto + Quibe assado + salada repolho + melancia	51	9	120	9
MERCENARIA TARDE 15h	Macarrão com molho de carne moída + salada de azeitona + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + cenoura e milho refogados + maçã	Vitamina de abacate e banana com leite sem lactose + Biscoito doce integral sem lactose	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (cenoura e chuchu) + salada de beterraba + mamão	Arroz colorido, Feijão preto + Quibe assado + salada repolho + melancia	51	9	120	9
MERCENARIA MANHÃ 10h	SEGUNDA 11/3/2024	TERÇA 12/3/2024	QUARTA 13/3/2024	QUINTA 14/3/2024	SEXTA 15/3/2024	495	9	412	42
MERCENARIA TARDE 15h	Arroz, Feijão preto, Frango (sassami) ao molho + salada de azeitona + maçã	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho + polenta + salada de cenoura + laranja	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Arroz, Feijão carioca, Bolinho de carne ao molho + salada azeitona + péra	Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + abacaxi	31	9	26	9
MERCENARIA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão preto, Frango (sassami) ao molho + salada de azeitona + maçã	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho + polenta + salada de cenoura + laranja	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Arroz, Feijão carioca, Bolinho de carne ao molho + salada azeitona + péra	Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + abacaxi	31	9	26	9
MERCENARIA TARDE 15h	Arroz, Feijão preto, Frango (sassami) ao molho + salada de azeitona + maçã	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho + polenta + salada de cenoura + laranja	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Arroz, Feijão carioca, Bolinho de carne ao molho + salada azeitona + péra	Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + abacaxi	31	9	26	9
MERCENARIA MANHÃ 10h	SEGUNDA 18/3/2024	TERÇA 19/3/2024	QUARTA 20/3/2024	QUINTA 21/3/2024	SEXTA 22/3/2024	435	9	412	42
MERCENARIA TARDE 15h	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada azeitona + maçã	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado + legumes refogados (abóbora e chuchu) + melão	Suco integral de uva, sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + azeitona	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de azeitona	Suco de maracujá + Pão sem lactose com ovo mexido, azeitona, cenoura ralada + bolo de laranja sem lactose	21	9	19	9
MERCENARIA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada azeitona + maçã	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado + legumes refogados (abóbora e chuchu) + melão	Suco integral de uva, sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + azeitona	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de azeitona	Suco de maracujá + Pão sem lactose com ovo mexido, azeitona, cenoura ralada + bolo de laranja sem lactose	21	9	19	9
MERCENARIA TARDE 15h	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada azeitona + maçã	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado + legumes refogados (abóbora e chuchu) + melão	Suco integral de uva, sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + azeitona	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de azeitona	Suco de maracujá + Pão sem lactose com ovo mexido, azeitona, cenoura ralada + bolo de laranja sem lactose	21	9	19	9
MERCENARIA MANHÃ 10h	SEGUNDA 26/3/2024	TERÇA 26/3/2024	QUARTA 27/3/2024	QUINTA 28/3/2024	SEXTA 29/3/2024	632	9	52	42
MERCENARIA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho + Jandira de legumes (brócolis + couve-flor+cenoura) + melancia	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída com legumes (batata e cenoura) + salada azeitona + maçã	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos + abóbora refogada + mamão	Suco de abacaxi natural + Pão sem lactose com carne moída, azeitona, cenoura ralada + bolo de chocolate sem lactose + pipoca salgada	FERIADO	100	9	120	9
MERCENARIA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho + Jandira de legumes (brócolis + couve-flor+cenoura) + melancia	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída com legumes (batata e cenoura) + salada azeitona + maçã	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos + abóbora refogada + mamão	Suco de abacaxi natural + Pão sem lactose com carne moída, azeitona, cenoura ralada + bolo de chocolate sem lactose + pipoca salgada	FERIADO	100	9	120	9
MERCENARIA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho + Jandira de legumes (brócolis + couve-flor+cenoura) + melancia	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída com legumes (batata e cenoura) + salada azeitona + maçã	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos + abóbora refogada + mamão	Suco de abacaxi natural + Pão sem lactose com carne moída, azeitona, cenoura ralada + bolo de chocolate sem lactose + pipoca salgada	FERIADO	100	9	120	9
Observação:									
ALUNO									

PM

ESCOLA PARCIAL - CARDÁPIO MARÇO/2024

MERCADORIA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
						MANHÃ	TARDE
MERENDA MANHÃ 10h					1/3/2024		
						KCAL 630	KCAL 630
						CHO 91	CHO 91
						PTN 30	PTN 30
						LIP 13	LIP 15
MERENDA TARDE 15h	SEGUNDA 4/3/2024	TERÇA 5/3/2024	QUARTA 6/3/2024	QUINTA 7/3/2024	SEXTA 8/3/2024		
						KCAL 491	KCAL 491
						CHO 71	CHO 71
						PTN 25	PTN 25
						LIP 12	LIP 12
MERENDA MANHÃ 10h							
						KCAL 461	KCAL 461
						CHO 71	CHO 71
						PTN 25	PTN 25
						LIP 12	LIP 12
MERENDA TARDE 15h	SEGUNDA 18/3/2024	TERÇA 19/3/2024	QUARTA 20/3/2024	QUINTA 21/3/2024	SEXTA 22/3/2024		
						KCAL 447	KCAL 447
						CHO 64	CHO 64
						PTN 21	PTN 21
						LIP 11	LIP 11
MERENDA MANHÃ 10h							
						KCAL 467	KCAL 467
						CHO 64	CHO 64
						PTN 21	PTN 21
						LIP 11	LIP 11
MERENDA TARDE 15h	SEGUNDA 25/3/2024	TERÇA 26/3/2024	QUARTA 27/3/2024	QUINTA 28/3/2024	SEXTA 29/3/2024		
						KCAL 493	KCAL 493
						CHO 75	CHO 75
						PTN 19	PTN 19
						LIP 13	LIP 13
MERENDA MANHÃ 10h							
						KCAL 493	KCAL 493
						CHO 75	CHO 75
						PTN 19	PTN 19
						LIP 13	LIP 13
MERENDA TARDE 15h							
						KCAL 493	KCAL 493
						CHO 75	CHO 75
						PTN 19	PTN 19
						LIP 13	LIP 13

Patricia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º
REGIÃO N°1781

Lúgia Marcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º
REGIÃO N°2321

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

Estelene Correa Costa Sanches
CRN 8 6305
Coordenação Operacional

Ananda Galvão
CRN 8 11501
Núcleo de Gestão Operacional

FERIADO