

ESCOLA PARCIAL ESPECIAL – CARDÁPIO MARÇO/2025



APLV									
MERENDA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
						MANHÃ		TARDE	
MERENDA MANHÃ 10h				Aroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abóbora e vagem) + salada de beterraba + mamão	Aroz, Feijão preto + bolinho de carne ao molho + salada acelga + melancia	KCAL	454	KCAL	454
						CHO	66	CHO	66
						PTN	23	PTN	23
MERENDA TARDE 15h				Aroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abóbora e vagem) + salada de beterraba + mamão	Legume de morango vegano + Salada de frutas (lula, maçã e mamão) com azeite s/ leite	LIP	11	LIP	11
	SEGUNDA 10/3/2025	TERÇA 11/3/2025	QUARTA 12/3/2025	QUINTA 13/3/2025	SEXTA 14/3/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			
MERENDA MANHÃ 10h	Macarrão parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de tomate + maçã	Aroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho + polenta + salada de cenoura + laranja	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	Aroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado + espinafre + salada repolho + pera	PLANEJAMENTO	KCAL	424	KCAL	424
						CHO	71	CHO	71
						PTN	22	PTN	22
						LIP	5	LIP	5
MERENDA TARDE 15h	Macarrão parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de tomate + maçã	Aroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho + polenta + salada de cenoura + laranja	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	Aroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado + espinafre + salada repolho + pera		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
						KCAL	383	KCAL	383
						CHO	63	CHO	63
						PTN	24	PTN	24
						LIP	6	LIP	6
	SEGUNDA 17/3/2025	TERÇA 18/3/2025	QUARTA 19/3/2025	QUINTA 20/3/2025	SEXTA 21/3/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			
MERENDA MANHÃ 10h	Aroz, Feijão preto, Carne ao molho, pão de carne + salada de beterraba + maçã	Aroz, Feijão carioca, Frango (salsam) ao molho + salada de alface + melão	Suco integral de uva, sanduíche de pão hot dog sem leite + queijo vegano + lomele + alface	Aroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho + pão de molho de peixe + salada de alface	Aroz, Feijão preto, Ovos mexidos + abóbora refofada + melancia	KCAL	453	KCAL	453
						CHO	72	CHO	72
						PTN	22	PTN	22
						LIP	9	LIP	9
MERENDA TARDE 15h	Aroz, Feijão preto, Carne ao molho, pão de carne + salada de beterraba + maçã	Aroz, Feijão carioca, Frango (salsam) ao molho + salada de alface + melão	Suco integral de uva, sanduíche de pão hot dog sem leite + queijo vegano + lomele + alface	Aroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho + pão de molho de peixe + salada de alface	Vitaminas de abacate e banana com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	KCAL	453	KCAL	453
						CHO	72	CHO	72
						PTN	22	PTN	22
						LIP	9	LIP	9
	SEGUNDA 24/3/2024	TERÇA 25/3/2024	QUARTA 26/3/2024	QUINTA 27/3/2024	SEXTA 28/3/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			
MERENDA MANHÃ 10h	Aroz, Feijão carioca, Frango (salsam) grelhado + salada de acelga + melancia	Aroz integral, Feijão preto, Carne moída com legumes (batata e cenoura) + salada alface + maçã	Leite vegetal com morango + bolo sem leite	Aroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + laranja	Suco de maracujá + Pão hot dog s/ leite com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo sem leite	KCAL	454	KCAL	454
						CHO	81	CHO	81
						PTN	32	PTN	32
						LIP	6	LIP	6
MERENDA TARDE 15h	Aroz, Feijão carioca, Frango (salsam) grelhado + salada de acelga + melancia	Aroz integral, Feijão preto, Carne moída com legumes (batata e cenoura) + salada alface + maçã	Leite vegetal com morango + bolo sem leite	Aroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + laranja	Suco de maracujá + Pão hot dog s/ leite com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo sem leite	KCAL	454	KCAL	454
						CHO	81	CHO	81
						PTN	32	PTN	32
						LIP	6	LIP	6
	SEGUNDA 31/3/2024	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
MERENDA MANHÃ 10h	Aroz, Feijão preto, Barrado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja					KCAL	454	KCAL	454
						CHO	81	CHO	81
						PTN	32	PTN	32
						LIP	6	LIP	6
MERENDA TARDE 15h	Aroz, Feijão preto, Barrado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja					KCAL	454	KCAL	454
						CHO	81	CHO	81
						PTN	32	PTN	32
						LIP	6	LIP	6

Observação: somente adicionar leite vegetal quando descrito no cardápio. Pais, biscoito sem leites, bolos, cereais, aveia) e farinhas sem traços de leite vegetal

ESCOLA

ALUNO

Participa das Somas Alvos Garça  
Matr. Funcional nº 7891 CEN 8º REGIÃO  
Nº 1781

Lígia Mireia Toledo, para Visante  
Matr. Funcional nº 11146 CEN 8º REGIÃO  
Nº 2231

Carmelita Consuelo de Carvalho  
Matr. Funcional nº 7894 CEN 8º REGIÃO  
Nº 1102

Ediane Maria e Cruz Bezerra  
Ely e Rôla  
Professora de Educação

Leite de Amêijoas  
Pódo Condensado  
CEN 15644