

ESCOLA PARCIAL – CARDÁPIO MARÇO/2025



DIABETES

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL					
						MANHÃ	ALMOÇO	TARDE	NOITE	CEILO	TARDE
MERENDA MANHÃ 10h				Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abóbora e vagem) + salada de beterraba + mamão	Arroz integral, Feijão preto + Bolinho de carne ao molho + salada acelga + melancia	KCAL 454	Kcal 66	KCAL 454	Kcal 66		Kcal 9
MERENDA TARDE 15h				Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abóbora e vagem) + salada de beterraba + mamão	Arroz integral, Feijão preto + Bolinho de carne ao molho + salada acelga + melancia	PTN 23	g 9	PTN 23	g 9		g 9
	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 integral parafuso + Frango ao molho destilado + salada de tomate + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Carne moída ao molho + polenta + salada de cenoura + laranja	Café com Leite desnatado com adoçante + pão de queijo vegano	Arroz integral, Feijão carioca, Quibe assado + espinafre + salada repolho + péra	PLANEJAMENTO		KCAL 424	Kcal 71	KCAL 424	Kcal 71	Kcal 9
MERENDA TARDE 15h	Macarrão integral parafuso + Frango ao molho destilado + salada de tomate + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Carne moída ao molho + polenta + salada de cenoura + laranja	Café com Leite desnatado com adoçante + pão de queijo vegano	Arroz integral, Feijão carioca, Quibe assado + espinafre + salada repolho + péra			PTN 22	g 9	PTN 22	g 9	g 9
	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	Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne + salada de beterraba + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho + salada de alface + melão	Suco integral de uva, sanduíche de pão integral + queijo light + tomate + alface	Arroz integral, Feijão carioca, Peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de alface	Arroz integral, Feijão preto, Ovos mexidos + abóbora refogada + melancia	KCAL 383	Kcal 59	KCAL 383	Kcal 59		Kcal 9
MERENDA TARDE 15h	Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne + salada de beterraba + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho + salada de alface + melão	Suco integral de uva, sanduíche de pão integral + queijo light + tomate + alface	Arroz integral, Feijão carioca, Peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de alface	Arroz integral, Feijão preto, Ovos mexidos + abóbora refogada + melancia	PTN 24	g 9	PTN 24	g 9		g 9
	SEGUNDA 24/3/2024	TERÇA 29/3/2024	QUARTA 26/3/2024	QUINTA 27/3/2024	SEXTA 28/3/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ					
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (sassam) grelhado + salada de acelga + melancia	Arroz integral integral, Feijão preto, Carne moída com legumes (batata e cenoura) + salada alface + maçã	Leite desnatado com adoçante e polpa de morango + Bolo diet	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + laranja	Suco de maracujá com adoçante + pão integral com frango destilado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo diet	KCAL 453	Kcal 72	KCAL 453	Kcal 72		Kcal 9
MERENDA TARDE 15h	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (sassam) grelhado + salada de acelga + melancia	Arroz integral integral, Feijão preto, Carne moída com legumes (batata e cenoura) + salada alface + maçã	Leite desnatado com adoçante e polpa de morango + Bolo diet	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + laranja	Suco de maracujá com adoçante + pão integral com frango destilado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo diet	PTN 22	g 9	PTN 22	g 9		g 9
	SEGUNDA 31/3/2024	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ					
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz integral, Feijão preto, Bateado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja					KCAL 437	Kcal 74	KCAL 437	Kcal 74		Kcal 9
MERENDA TARDE 15h	Arroz integral, Feijão preto, Bateado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja					PTN 23	g 9	PTN 23	g 9		g 9

Observações: Adoçante Sucralose ou Stevia

ESCOLA

ALUNO

Partida dos Santos Alves Garcia
Matr. Funcional nº 7803, CEN 8º REGIÃO
Nº 1781

Ligia Maria Toledo Faria Vicente
Matr. Funcional nº 1116, CEN 8º REGIÃO
Nº 221

Camile Consuelo de Carvalho
Matr. Funcional nº 7804, CEN 8º REGIÃO
Nº 1102

Assinatura: Carlos Costa Siqueira
CRM 3.693
Coordenador Operacional

Leis de 10/2014
Nº 156/44