ESCOLA PARCIAL – CARDÁPIO MAIO 2024

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
			1/5/2024	2/5/2024	3/5/2024
MERENDA MANHÃ 10h			FERIADO	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (aipim e cenoura), salada de acelga +banana	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho com mandioca, salada de alface + ponkan
MERENDA TARDE 15h				Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (aipim e cenoura), salada de acelga +banana	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho com mandioca, salada de alface + ponkan

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		
KCAL	552	Kcal	KCAL	552	Kcal
CHO	50	g	CHO	50	g
PTN	11	g	PTN	11	g
LIP	9	g	LIP	9	g

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	6/5/2024	7/5/2024	8/5/2024	9/5/2024	10/5/2024
MERENDA MANHÃ 10h	CONSELHO DE CLASSE	Arroz, Feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, salada acelga + melão	Café com leite + bolo de laranja	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + caqui	Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + maçã
MERENDA TARDE 15h		Arroz, Feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, salada acelga + melão	Café com leite + bolo de laranja	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + caqui	Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + maçã

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL	513	Kcal	KCAL	513	Kcal
CHO	87	g	CHO	87	g
PTN	21	g	PTN	21	g
LIP	10	g	LIP	10	g

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	13/5/2024	14/5/2024	15/5/2024	16/5/2024	17/5/2024
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, quirera, salada de beterraba + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + melão	Leite com cacau (70%) + pão fatiado integral com requeijão + banana	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + caqui	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + mamão
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, quirera, salada de beterraba + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + melão	Leite com cacau (70%) + pão fatiado integral com requeijão + banana	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + caqui	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + mamão

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL	632	Kcal	KCAL	632	Kcal
CHO	99	g	CHO	99	g
PTN	20	g	PTN	20	g
LIP	13	g	LIP	13	g

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	20/5/2024	21/5/2024	22/5/2024	23/5/2024	24/5/2024
MERENDA MANHÃ 10h	Macarrão parafuso, Frango ao molho desfiado, salada de tomate + maçã	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, abóbora refogada + ponkan	Suco de morango + torta de frango com legumes + melancia	Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado , salada repolho + caqui	Suco natural de abacaxi + Pão de leite com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura
MERENDA TARDE 15h	Macarrão parafuso, Frango ao molho desfiado, salada de tomate + maçã	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, abóbora refogada + ponkan	Suco de morango + torta de frango com legumes + melancia	Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado , salada repolho + caqui	Suco natural de abacaxi + Pão de leite com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL	621	Kcal	KCAL	621	Kcal
CHO	90	g	CHO	90	g
PTN	23	g	PTN	23	g
LIP	13	g	LIP	13	g

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	27/5/2024	28/5/2024	29/5/2024	30/5/2024	31/5/2024
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + maçã	Suco integral de maçã+ bolo de fubá + laranja	FERIADO	RECESSO
MERENDA TARDE 15h	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + maçã	Suco integral de maçã+ bolo de fubá + laranja		

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL	532	Kcal	KCAL	532	Kcal
CHO	82	g	CHO	82	g
PTN	19	g	PTN	19	g
LIP	13	g	LIP	13	g

Observação:

ESCOLA	ALUNO

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

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

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

Liliane Correia Costa Stofella
CRN 8 6303
Coordenação Operacional

Amanda Galvão
CRN 8 11501
Nutricionista Controller Operacional

ESCOLA PARCIAL – CARDÁPIO MAIO/2024

APLV

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		
			1/5/2024	2/5/2024	3/5/2024						
MERENDA MANHÃ 10h			FERIADO	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (aipim e cenoura), salada de acelga +banana	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho com mandioca, salada de alface + ponkan	KCAL	554	Kcal	KCAL	554	Kcal
						CHO	53	g	CHO	53	g
MERENDA TARDE 15h				Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (aipim e cenoura), salada de acelga +banana	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho com mandioca, salada de alface + ponkan	PTN	12	g	PTN	12	g
						LIP	8	g	LIP	8	g

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	6/5/2024	7/5/2024	8/5/2024	9/5/2024	10/5/2024						
MERENDA MANHÃ 10h	CONSELHO DE CLASSE	Arroz, Feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, salada acelga + melão	Café com leite vegetal + bolo sem leite	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + caqui	Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + maçã	KCAL	526	Kcal	KCAL	526	Kcal
						CHO	64	g	CHO	64	g
MERENDA TARDE 15h		Arroz, Feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, salada acelga + melão	Café com leite vegetal + bolo sem leite	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + caqui	Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + maçã	PTN	23	g	PTN	23	g
						LIP	12	g	LIP	12	g

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	13/5/2024	14/5/2024	15/5/2024	16/5/2024	17/5/2024						
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, quirera, salada de beterraba + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + cenoura e milho refogados + melão	Leite vegetal com cacau (100%) + pão fatiado integral sem leite com requeijão vegano + banana	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + caqui	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + mamão	KCAL	629	Kcal	KCAL	629	Kcal
						CHO	85	g	CHO	85	g
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, quirera, salada de beterraba + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + cenoura e milho refogados + melão	Leite vegetal com cacau (100%) + pão fatiado integral sem leite com requeijão vegano + banana	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + caqui	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + mamão	PTN	24	g	PTN	24	g
						LIP	12	g	LIP	12	g

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	20/5/2024	21/5/2024	22/5/2024	23/5/2024	24/5/2024						
MERENDA MANHÃ 10h	Macarrão parafuso, Frango ao molho desfiado, salada de tomate + maçã	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, abóbora refogada + ponkan	Suco de morango + torta de frango com legumes sem leite + melancia	Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado , salada repolho + caqui	Suco natural de abacaxi + Pão sem leite com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo sem leite	KCAL	618	Kcal	KCAL	618	Kcal
						CHO	94	g	CHO	94	g
MERENDA TARDE 15h	Macarrão parafuso, Frango ao molho desfiado, salada de tomate + maçã	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, abóbora refogada + ponkan	Suco de morango + torta de frango com legumes sem leite + melancia	Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado , salada repolho + caqui	Suco natural de abacaxi + Pão sem leite com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo sem leite	PTN	21	g	PTN	21	g
						LIP	12	g	LIP	12	g

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	27/5/2024	28/5/2024	29/5/2024	30/5/2024	31/5/2024						
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + maçã	Suco integral de maçã+ bolo sem leite + laranja	FERIADO	RECESSO	KCAL	514	Kcal	KCAL	514	Kcal
						CHO	83	g	CHO	83	g
MERENDA TARDE 15h	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + maçã	Suco integral de maçã+ bolo sem leite + laranja			PTN	18	g	PTN	18	g
						LIP	12	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

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

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

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

Ludmena Correia Costa Steffda
CRN 8 6303
Coordenação Operacional

Amanda Galvão
CRN 8 11501
Nutricionista Controller Operacional

ESCOLA PARCIAL – CARDÁPIO MAIO/2024

DIABETES

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
			1/5/2024	2/5/2024	3/5/2024
MERENDA MANHÃ 10h			FERIADO	Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (aipim e cenoura), salada de acelga +banana	Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho com mandioca, salada de alface + ponkan
MERENDA TARDE 15h				Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (aipim e cenoura), salada de acelga +banana	Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho com mandioca, salada de alface + ponkan

MEDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		
KCAL	536	Kcal	KCAL	536	Kcal
CHO	52	g	CHO	52	g
PTN	12	g	PTN	12	g
LIP	8	g	LIP	8	g

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	6/5/2024	7/5/2024	8/5/2024	9/5/2024	10/5/2024
MERENDA MANHÃ 10h	CONSELHO DE CLASSE	Arroz integral, Feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, salada acelga + melão	Café com leite desnatado com adoçante + bolo diet	Arroz integral, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + caqui	Arroz integral, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + maçã
MERENDA TARDE 15h		Arroz integral, Feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, salada acelga + melão	Café com leite desnatado com adoçante + bolo diet	Arroz integral, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + caqui	Arroz integral, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + maçã

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL	526	Kcal	KCAL	526	Kcal
CHO	64	g	CHO	64	g
PTN	22	g	PTN	22	g
LIP	11	g	LIP	11	g

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	13/5/2024	14/5/2024	15/5/2024	16/5/2024	17/5/2024
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, quirera, salada de beterraba + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + melão	Leite desnatado com cacau (70%) e adoçante + pão fatiado integral com requeijão light + banana	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + caqui	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + mamão
MERENDA TARDE 15h	Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, quirera, salada de beterraba + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + melão	Leite desnatado com cacau (70%) e adoçante + pão fatiado integral com requeijão light + banana	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + caqui	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + mamão

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL	596	Kcal	KCAL	596	Kcal
CHO	95	g	CHO	95	g
PTN	24	g	PTN	24	g
LIP	12	g	LIP	12	g

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	20/5/2024	21/5/2024	22/5/2024	23/5/2024	24/5/2024
MERENDA MANHÃ 10h	Macarrão parafuso integral, Frango ao molho desfiado, salada de tomate + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Ovos mexidos, abóbora refogada + ponkan	Suco de morango com adoçante + torta de frango com legumes + melancia	Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado , salada repolho + caqui	Suco natural de abacaxi com adoçante + Pão integral com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo diet
MERENDA TARDE 15h	Macarrão parafuso integral, Frango ao molho desfiado, salada de tomate + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Ovos mexidos, abóbora refogada + ponkan	Suco de morango com adoçante + torta de frango com legumes + melancia	Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado , salada repolho + caqui	Suco natural de abacaxi com adoçante + Pão integral com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo diet

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL	639	Kcal	KCAL	639	Kcal
CHO	91	g	CHO	91	g
PTN	22	g	PTN	22	g
LIP	12	g	LIP	12	g

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	27/5/2024	28/5/2024	29/5/2024	30/5/2024	31/5/2024
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + maçã	Suco integral de maçã+ bolo diet + laranja	FERIADO	RECESSO
MERENDA TARDE 15h	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + maçã	Suco integral de maçã+ bolo diet + laranja		

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL	584	Kcal	KCAL	584	Kcal
CHO	83	g	CHO	83	g
PTN	19	g	PTN	19	g
LIP	12	g	LIP	12	g

Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia

ESCOLA	ALUNO

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

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8ª REGIÃO Nº2321

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

Liliane Correa Costa Strafella
CRN 8 6303
Coordenação Operacional

Amanda Galvão
CRN 8 11501
Nutricionista Controller Operacional

ESCOLA PARCIAL – CARDÁPIO MAIO/2024

SEM LACTOSE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ
			1/5/2024	2/5/2024	3/5/2024		
MERENDA MANHÃ 10h			FERIADO	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (aipim e cenoura), salada de acelga +banana	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho com mandioca, salada de alface + ponkan	KCAL 512 Kcal CHO 51 g PTN 13 g LIP 8 g	KCAL 512 Kcal CHO 51 g PTN 13 g LIP 8 g
MERENDA TARDE 15h				Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (aipim e cenoura), salada de acelga +banana	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho com mandioca, salada de alface + ponkan		

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	6/5/2024	7/5/2024	8/5/2024	9/5/2024	10/5/2024		
MERENDA MANHÃ 10h	CONSELHO DE CLASSE	Arroz, Feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, salada acelga + melão	Café com leite sem lactose + bolo de laranja sem lactose	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + caqui	Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + maçã	KCAL 514 Kcal CHO 88 g PTN 23 g LIP 11 g	KCAL 514 Kcal CHO 88 g PTN 23 g LIP 11 g
MERENDA TARDE 15h		Arroz, Feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, salada acelga + melão	Café com leite sem lactose + bolo de laranja sem lactose	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + caqui	Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + maçã		

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	13/5/2024	14/5/2024	15/5/2024	16/5/2024	17/5/2024		
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, quirera, salada de beterraba + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + cenoura e milho refogados + melão	Leite sem lactose com cacau (100%) + pão fatiado integral sem lactose com requeijão sem lactose + banana	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + caqui	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + mamão	KCAL 625 Kcal CHO 84 g PTN 23 g LIP 14 g	KCAL 625 Kcal CHO 84 g PTN 23 g LIP 14 g
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, quirera, salada de beterraba + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + cenoura e milho refogados + melão	Leite sem lactose com cacau (100%) + pão fatiado integral sem lactose com requeijão sem lactose + banana	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + caqui	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + mamão		

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	20/5/2024	21/5/2024	22/5/2024	23/5/2024	24/5/2024		
MERENDA MANHÃ 10h	Macarrão parafuso, Frango ao molho desfiado, salada de tomate + maçã	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, abóbora refogada + ponkan	Suco de morango + torta de frango com legumes sem lactose + melancia	Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado , salada repolho + caqui	Suco natural de abacaxi + Pão hot dog sem lactose com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura sem lactose	KCAL 629 Kcal CHO 91 g PTN 24 g LIP 12 g	KCAL 629 Kcal CHO 91 g PTN 24 g LIP 12 g
MERENDA TARDE 15h	Macarrão parafuso, Frango ao molho desfiado, salada de tomate + maçã	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, abóbora refogada + ponkan	Suco de morango + torta de frango com legumes sem lactose + melancia	Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado , salada repolho + caqui	Suco natural de abacaxi + Pão hot dog sem lactose com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura sem lactose		

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	27/5/2024	28/5/2024	29/5/2024	30/5/2024	31/5/2024		
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + maçã	Suco integral de maçã+ bolo de fubá sem lactose + laranja	FERIADO	RECESSO	KCAL 536 Kcal CHO 84 g PTN 15 g LIP 12 g	KCAL 536 Kcal CHO 84 g PTN 15 g LIP 12 g
MERENDA TARDE 15h	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + maçã	Suco integral de maçã+ bolo de fubá sem lactose + laranja				

Observação:

ESCOLA	ALUNO

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

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

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

Luciana Correia Costa Sudella
CRN 8 5303
Coordenação Operacional

Amanda Galvão
CRN 8 11501
Nutricionista Coordeller Operacional

CARDÁPIO ESCOLAS RURAIS E ILHAS – CARDÁPIO MAIO/2024

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA 1/5/2024	QUINTA 2/5/2024	SEXTA 3/5/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
Desjejum 7:30H/8:00H			FERIADO	Leite com mamão + biscoito polvilho salgado + caqui	Suco de morango + torta de frango com legumes +maçã	KCAL	646	Kcal	KCAL	512	Kcal
Merenda Manhã 10:00H				Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (aipim e cenoura), salada de acelga +banana	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho com mandioca, salada de alface + ponkan	CHO	121	g	CHO	89	g
Merenda Tarde 15:00H				Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (aipim e cenoura), salada de acelga +banana	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho com mandioca, salada de alface + ponkan	PTN	20	g	PTN	13	g
						LIP	11	g	LIP	7	g

	SEGUNDA 6/5/2024	TERÇA 7/5/2024	QUARTA 8/5/2024	QUINTA 9/5/2024	SEXTA 10/5/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
Desjejum 7:30H/8:00H	CONSELHO DE CLASSE	Suco integral uva, sanduiche de pão fatiado + queijo + tomate+ alface	Iogurte de morango + salada de frutas (kiwi, maçã e mamão) com aveia	Café com leite + pão de queijo	Suco de abacaxi natural + pão dog com ovo + ponkan	KCAL	703	Kcal	KCAL	564	Kcal
Merenda Manhã 10:00H		Arroz, Feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, salada acelga + melão	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + caqui	Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + maçã	CHO	115	g	CHO	91	g
Merenda Tarde 15:00H		Arroz, Feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, salada acelga + melão	Café com leite + bolo de laranja	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + caqui	Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + maçã	PTN	25	g	PTN	15	g
						LIP	16	g	LIP	8	g

	SEGUNDA 13/5/2024	TERÇA 14/5/2024	QUARTA 15/5/2024	QUINTA 16/5/2024	SEXTA 17/5/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + pão de cenoura + queijo/margarina	Chá com leite + biscoito salgado integral + ponkan	Leite com cacau (70%) + pão fatiado integral com requeijão + banana	Suco integral de maçã+ bolo de fubá + ponkan	Café com leite + biscoito doce integral + caqui	KCAL	655	Kcal	KCAL	536	Kcal
Merenda Manhã 10:00H	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, quirera, salada de beterraba + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + melão	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + caqui	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + mamão	CHO	112	g	CHO	82	g
Merenda Tarde 15:00H	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, quirera, salada de beterraba + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + melão	Leite com cacau (70%) + pão fatiado integral com requeijão + banana	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + caqui	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + mamão	PTN	20	g	PTN	11	g
						LIP	10	g	LIP	8	g

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

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

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

Liliane Correia Costa Stofella
CRN 8 6303
Coordenação Operacional

Amanda Galvão
CRN 8 11501
Nutricionista Controller Operacional

CARDÁPIO ESCOLAS RURAIS E ILHAS – CARDÁPIO MAIO/2024

Grupo Risotolândia

	SEGUNDA 20/5/2024	TERÇA 21/5/2024	QUARTA 22/5/2024	QUINTA 23/5/2024	SEXTA 24/5/2024
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + pão de milho + manteiga	Leite com mamão + Bolo cenoura sem cobertura + caqui	Café com leite + biscoito polvilho + mamão	Iogurte de morango+ biscoito doce integral + banana	Suco natural de abacaxi + Pão de leite com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura
Merenda Manhã 10:00H	Macarrão parafuso, Frango ao molho desfiado, salada de tomate + maçã	Arroz colorido, Feijão carioca, Ovos mexidos, abóbora refogada + ponkan	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (chuchu, cenoura e vagem) + banana	Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado , salada repolho + caqui	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída) + salada de cenoura + melancia
Merenda Tarde 15:00H	Macarrão parafuso, Frango ao molho desfiado, salada de tomate + maçã	Arroz colorido, Feijão carioca, Ovos mexidos, abóbora refogada + ponkan	Suco de morango + torta de frango com legumes + maçã	Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado , salada repolho + caqui	Suco natural de abacaxi + Pão de leite com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL	756	Kcal	KCAL	596	Kcal
CHO	141	g	CHO	91	g
PTN	26	g	PTN	12	g
LIP	11	g	LIP	7	g

	SEGUNDA 27/5/2024	TERÇA 28/5/2024	QUARTA 29/5/2024	QUINTA 30/5/2024	SEXTA 31/5/2024
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de maracujá + pão fatiado integral com requeijão	Café com leite + bolo de laranja + ponkan	Vitamina de frutas (banana e abacate) + biscoito doce integral	FERIADO	RECESSO
Merenda Manhã 10:00H	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + maçã	Arroz, Feijoada com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja		
Merenda Tarde 15:00H	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + maçã	Suco integral de maçã+ bolo de fubá + maçã		

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL	703	Kcal	KCAL	632	Kcal
CHO	115	g	CHO	93	g
PTN	27	g	PTN	15	g
LIP	14	g	LIP	9	g

ESCOLA

ALUNO

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

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

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

Lidiane Correia Costa Stofella
CRN 8 6303
Coordenação Operacional

Amanda Galvão
CRN 8 11301
Nutricionista Controller Operacional

EUFRASINA/PIAÇAGUERA – CARDÁPIO MAIO/2024

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
			1/5/2024	2/5/2024	3/5/2024
DESJEJUM 7:30H/8:00H			FERIADO	Chá com leite + biscoito salgado integral + caqui	Suco de morango + torta de frango com legumes +maçã
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h				Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (aipim e cenoura), salada de acelga +banana	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho com mandioca, salada de alface + ponkan

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL	310	Kcal	KCAL	402	Kcal
CHO	53	g	CHO	65	g
PTN	10	g	PTN	20	g
LIP	8	g	LIP	7	g

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	6/5/2024	7/5/2024	8/5/2024	9/5/2024	10/5/2024
DESJEJUM 7:30H/8:00H	CONSELHO DE CLASSE	Suco integral uva, sanduiche de pão fatiado + queijo + tomate+ alface	logurte de morango + salada de frutas (kiwi, maçã e mamão) com aveia	Café com leite + pão de queijo	Suco de abacaxi natural + pão dog com ovo + ponkan
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h		Arroz, Feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, salada acelga + melão	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + caqui	Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + maçã

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL	306	Kcal	KCAL	415	Kcal
CHO	51	g	CHO	60	g
PTN	9	g	PTN	22	g
LIP	6	g	LIP	9	g

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	13/5/2024	14/5/2024	15/5/2024	16/5/2024	17/5/2024
DESJEJUM 7:30H/8:00H	Café com leite + pão de cenoura + queijo/margarina	Leite com mamão + biscoito polvilho salgado + ponkan	Leite com cacau (70%) + pão fatiado integral com requeijão + banana	Suco integral de maçã+ bolo de fubá + ponkan	Café com leite + biscoito doce integral + caqui
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, quirera, salada de beterraba + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + melão	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + caqui	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + mamão

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL	306	Kcal	KCAL	503	Kcal
CHO	50	g	CHO	65	g
PTN	11	g	PTN	23	g
LIP	7	g	LIP	13	g

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	20/5/2024	21/5/2024	22/5/2024	23/5/2024	24/5/2024
DESJEJUM 7:30H/8:00H	Chá com leite + pão de milho + manteiga	Leite com mamão + Bolo cenoura sem cobertura + caqui	Café com leite + biscoito polvilho + mamão	logurte de morango+ biscoito doce integral + banana	Chá com leite + biscoito salgado/ integral+ melancia
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Macarrão parafuso, Frango ao molho desfiado, salada de tomate + maçã	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, abóbora refogada + ponkan	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (chuchu, cenoura e vagem) + banana	Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado , salada repolho + caqui	Suco natural de abacaxi + Pão de leite com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL	315	Kcal	KCAL	536	Kcal
CHO	51	g	CHO	82	g
PTN	11	g	PTN	20	g
LIP	9	g	LIP	12	g

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	27/5/2024	28/5/2024	29/5/2024	30/5/2024	31/5/2024
DESJEJUM 7:30H/8:00H	Suco de maracujá + pão fatiado integral com requeijão	Café com leite + bolo de laranja + ponkan	Vitamina de frutas (banana e abacate) + biscoito doce integral	FERIADO	RECESSO
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + maçã	Arroz, Feijoada com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja		

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL	320	Kcal	KCAL	512	Kcal
CHO	49	g	CHO	65	g
PTN	12	g	PTN	20	g
LIP	9	g	LIP	11	g

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

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º
REGIÃO Nº2321

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

Liliane Correia Costa Stofella
CRN 8 6363
Coordenação Operacional

Amanda Galvão
CRN 8 11501
Nutricionista Controller Operacional