

TEA - SELETIVIDADE ALIMENTAR

| | SEGUNDA 21/12/2024 | TERÇA 3/12/2024 | QUARTA 4/12/2024 | QUINTA 6/12/2024 | SEXTA 6/12/2024 | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE |
|----------------------|-----------------------|---------------------|----------------------|----------------------|---------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| Desjejum 7:30H/8:00H | | | | | | KCAL | KCAL |
| Almoco 10:30H/11:00H | | | | | | CHO | CHO |
| Lanche 13:30H/14:30H | | | | | | PTN | PTN |
| Jantar 15:30H | | | | | | LIP | LIP |
| Desjejum 7:30H/8:00H | | | | | | KCAL | KCAL |
| Almoco 10:30H/11:00H | | | | | | CHO | CHO |
| Lanche 13:30H/14:30H | | | | | | PTN | PTN |
| Jantar 15:30H | | | | | | LIP | LIP |
| | SEGUNDA 16/12/2024 | TERÇA 17/12/2024 | QUARTA 18/12/2024 | QUINTA 19/12/2024 | SEXTA 20/12/2024 | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE |
| Desjejum 7:30H/8:00H | | | | | | KCAL | KCAL |
| Almoco 10:30H/11:00H | | | | | | CHO | CHO |
| Lanche 13:30H/14:30H | | | | | | PTN | PTN |
| Jantar 15:30H | | | | | | LIP | LIP |
| | SEGUNDA 16/12/2024 | TERÇA 17/12/2024 | QUARTA 18/12/2024 | QUINTA 19/12/2024 | SEXTA 20/12/2024 | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE |
| Desjejum 7:30H/8:00H | | | | | | KCAL | KCAL |
| Almoco 10:30H/11:00H | | | | | | CHO | CHO |
| Lanche 13:30H/14:30H | | | | | | PTN | PTN |
| Jantar 15:30H | | | | | | LIP | LIP |

Observações: Período da tarde - Lanche: Sucos, vitamina de frutas, iogurte, biscoitos, bolos, pão, pão de queijo. Jantar: Macarrão ou purê de batatas ou arroz + feijão + carne ou frango ou ovo + Sem legumes e verduras + frutas (incentivar).

ESCOLA ROSICLAIR DA SILVA ALUNO OLIVER MIGUEL AUZIER DA SILVA

Patricia dos Santos Alves Garcia
Matr Funcional nº 7893 CRN 8ª REGIÃO
Nº1781

Ligia Mircia Toledo Faria Vicente
Matr Funcional nº 11146 CRN 8ª REGIÃO
Nº2321

Camille Consolino de Carvalho
Matr Funcional nº 7894 CRN 8ª REGIÃO
Nº1102

MARINA CALHEIROS VIEIRA
Mestre em Educação Especial
CRN 8ª REGIÃO Nº 1102

MARINA CALHEIROS VIEIRA
Mestre em Educação Especial
CRN 8ª REGIÃO Nº 1102

SEMI OVOS

| SEGUNDA | | TERÇA | | QUARTA | | QUINTA | | SEXTA | | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE | |
|----------------------|---|---|--|---|--|---------------------------------------|-----|---------------------------------------|------|---------------------------------------|------|---------------------------------------|--|
| Desjejum 7:30H/8:00H | Chá com leite + pão s/ ovos com manteiga | Café com leite + pão de queijo vegano | Suco integral de uva + sanduíche de pão de leite s/ ovos + queijo + tomate + alicae | logurte de morango + salada de frutas com aveia (banana, mamão, maçã) | Suco de maracujá + Pão de leite s/ ovos com carne desidratada ao molho, alicae, cenoura ralada + bolo sem ovos | KCAL | 661 | Kcal | KCAL | 545 | Kcal | | |
| Almogo 10:30H/11:00H | Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, Jandira de legumes (abobrinha, cenoura, vagem) + maçã | Arroz, Feijoad com cubos de carne bovina, fatia de cenoura + laranja | Arroz, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura + salada de brócolis + goiaba | Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (mandioca e cenoura), salada acelga + melancia | Macarão sem ovos, Frango ao molho destilado, salada de beterraba + abacaxi | CHO | 97 | 9 | CHO | 84 | 9 | | |
| Lanche 13:30H/14:30H | Suco de maracujá + pão fatiado integral s/ ovos com queijo | logurte de morango + salada de frutas com aveia (banana, mamão, maçã) | Café com leite + pão de queijo vegano | Suco de morango + pão sem ovos com frango destilado ao molho + laranja | Suco de maracujá + Pão de leite s/ ovos com carne desidratada ao molho, alicae, cenoura ralada + bolo sem ovos | PTN | 33 | 9 | PTN | 29 | 9 | | |
| Jantar 15:30H | Arroz carreteiro (batata, cenoura, carne iscas, ervilha) + salada de repolho com tomate + laranja | Polenta + Frango ao molho + salada de acelga | Macarão sem ovos com carne moída + Legumes refogados (brócolis e couve-flor) + abacaxi | Purê de batatas + Frango ao molho + salada de cenoura + goiaba | Quirera + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + melancia | LIP | 12 | 9 | LIP | 16 | 9 | | |
| Desjejum 7:30H/8:00H | SEGUNDA 16/12/2024 | TERÇA 17/12/2024 | QUARTA 18/12/2024 | QUINTA 19/12/2024 | SEXTA 20/12/2024 | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE | | | | | |
| Almogo 10:30H/11:00H | CONSELHO DE CLASSE | Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + manga | Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, quirera + salada de beterraba | Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + creme de milho + melão | Macarão sem ovos com molho de carne moída, salada de alicae com tomate + laranja | CHO | 87 | 9 | CHO | 76 | 9 | | |
| Lanche 13:30H/14:30H | | Chá com leite + pão sem ovos com manteiga | Café com leite + bolo sem ovos | logurte de morango + biscoito doce integral sem ovos + banana | Suco de abacaxi natural + pão s/ ovos c/ carne moída ao molho + maçã | PTN | 24 | 9 | PTN | 22 | 9 | | |
| Jantar 15:30H | | Polenta com carne moída ao molho + salada de beterraba + laranja | Macarão sem ovos com frango + Legumes refogados (chuchu e cenoura) + manga | Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de cenoura + maçã | Quirera + Frango ao molho + abobora refogada + melão | LIP | 13 | 9 | LIP | 9 | 9 | | |
| Desjejum 7:30H/8:00H | Café com leite + pão sem ovo com queijo e margarina | Chá com leite + biscoito salgado integral s/ ovos + banana | Vitamina de frutas (banana e mamão) + biscoito salgado integral s/ ovos | ENTREGA DE BOLETIM | ENTREGA DE BOLETIM | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE | | | | | |
| Almogo 10:30H/11:00H | Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alicae + maçã | Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + laranja | Arroz, Feijão carioca, Frango grelhado, Abobora refogada + melão | | | CHO | 83 | 9 | CHO | 67 | 9 | | |
| Lanche 13:30H/14:30H | Vitamina de frutas (banana e mamão) + biscoito doce integral sem ovos | Chá com limão, sanduíche de pão sem ovos + queijo + tomate + alicae | Café com leite + pão sem ovo com queijo e margarina | | | PTN | 21 | 9 | PTN | 19 | 9 | | |
| Jantar 15:30H | Purê de batatas + Carne moída ao molho + salada de repolho + laranja | Risoto de frango (batata, cenoura, frango, milho) + salada de tomate + melão | Polenta, Carne moída ao molho + salada de acelga + maçã | | | LIP | 9 | 9 | LIP | 10 | 9 | | |

Observação: Leite, Pães, biscoitos, bolos, cereais(aveia) e farinhas sem traços de ovo

ESCOLA

ALUNO

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

[Assinatura]
 Lígia Mária Toledo Faria Vicente
 Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
 Nº2321

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

[Assinatura]
 Kátia Regina de Almeida
 CRN 8º 4030
 Coordenadora de Supervisora

[Assinatura]
 MARA E ZAIRA VICENTE
 Nutricionista Dietista
 CRN 12340



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO DEZEMBRO/2024

SEMI LACTOSE

| | SEGUNDA | | TERÇA | | QUARTA | | QUINTA | | SEXTA | | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE | |
|---|---|--|--|---|---|---|------------|------------|------------|------------|---------------------------------------|------------|---------------------------------------|------------|
| | 21/12/2024 | 22/12/2024 | 23/12/2024 | 24/12/2024 | 25/12/2024 | 26/12/2024 | 27/12/2024 | 28/12/2024 | 29/12/2024 | 30/12/2024 | 31/12/2024 | 31/12/2024 | 31/12/2024 | 31/12/2024 |
| Desjejum 7:30H/8:00H | Café com leite s/ lactose + pão s/ lactose + margarina s/ lactose | Café com leite s/ lactose + pão de queijo vegano | Suco integral de uva + sanduiche de pão lipo hot dog sem lactose + queijo s/ lactose + tomate + alface | Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + goiaba | Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (mandioca e cenoura), salada acelga + melancia | Suco de maracujá + Pão sem lactose com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura sem lactose | | | | | | | | |
| Almoço 10:30H/14:00H | Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, Jardineira de legumes (abobrinha, cenoura, vagem) + maçã | Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja | Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + laranja | Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + melão | | | | | | | | | | |
| Lanche 13:30H/14:30H | Suco de maracujá + pão sem lactose com requeijão s/ lactose | Lojunte de morango s/ lactose + salada de frutas com aveia sem lactose (banana, mamão, maçã) | Café com leite s/ lactose + pão de queijo vegano | Café com leite sem lactose + pão integral sem lactose com queijo sem lactose e margarina sem lactose | Suco de maracujá + Pão sem lactose com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura sem lactose | | | | | | | | | |
| Jantar 15:30H | Arroz carreteiro (batata, cenoura, carne iscas, ervilha) + salada de repolho com tomate + laranja | Polenta + Frango ao molho + salada de acelga | Macarão com carne moída + Legumes refogados (brócolis e couve-flor) + abacaxi | Purê de batatas sem leite + Frango ao molho + salada de cenoura + goiaba | Quirera + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + melancia | | | | | | | | | |
| Desjejum 7:30H/8:00H | CONSELHO DE CLASSE | | | | | | | | | | | | | |
| Almoço 10:30H/14:00H | CONSELHO DE CLASSE | | | | | | | | | | | | | |
| Lanche 13:30H/14:30H | CONSELHO DE CLASSE | | | | | | | | | | | | | |
| Jantar 15:30H | CONSELHO DE CLASSE | | | | | | | | | | | | | |
| | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | | | | | | | | | |
| | 16/12/2024 | 17/12/2024 | 18/12/2024 | 19/12/2024 | 20/12/2024 | | | | | | | | | |
| Desjejum 7:30H/8:00H | Café com leite sem lactose + pão sem lactose com queijo sem lactose e margarina sem lactose | Chá com leite sem lactose + biscoito salgado integral sem lactose + banana | Vitamina de frutas com leite sem lactose (banana e mamão) + biscoito doce integral sem lactose | Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de cenoura + maçã | Quirera + Frango ao molho + abóbora refogada + melão | | | | | | | | | |
| Almoço 10:30H/14:00H | Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho, salada de alface + maçã | Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + laranja | Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + melão | | | | | | | | | | | |
| Lanche 13:30H/14:30H | Vitamina de frutas com leite sem lactose (banana e mamão) + biscoito doce integral s/ lactose | Chá com limão, sanduiche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alface | Café com leite sem lactose + pão integral sem lactose com queijo sem lactose e margarina sem lactose | Suco de maracujá + Pão sem lactose com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura sem lactose | | | | | | | | | | |
| Jantar 15:30H | Purê de batatas sem leite + Carne moída ao molho + salada de repolho + laranja | Risoto de frango (batata, cenoura, frango, milho) + salada de tomate + melão | Polenta, Carne moída ao molho + salada de acelga + maçã | | | | | | | | | | | |
| ENTREGA DE BOLETIM | | | | | | | | | | | | | | |
| ENTREGA DE BOLETIM | | | | | | | | | | | | | | |
| OBSERVAÇÃO: Leite, Pães, biscoitos, bolos, cereais(aveia) e farinhas sem traços de lactose | | | | | | | | | | | | | | |
| ESCOLA | | | | | | | | | | | | | | |
| ALUNO | | | | | | | | | | | | | | |

Patricia dos Santos Alves Garcia
 Matr. Funcional nº 7893 CRN nº REGIÃO Nº1781

Ligia Márcia Toledo Fran Vicente
 Matr. Funcional nº 11146 CRN nº REGIÃO Nº2321

Gamile Consentino de Carvalho
 Matr. Funcional nº 7894 CRN nº REGIÃO Nº1102

Kadriene Carneiro Costa Salsinha
 Matr. Funcional nº 7895 CRN nº REGIÃO Nº1103

Isabela Elisabete de Carvalho
 Matr. Funcional nº 7896 CRN nº REGIÃO Nº1104

PM

LB

DE

CC

IS

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAS – CARDÁPIO DEZEMBRO/2024

SEM GLÚTEN

| MOMENTO | SEGUNDA 21/12/2024 | TERÇA 31/12/2024 | QUARTA 4/12/2024 | QUINTA 6/12/2024 | SEXTA 6/12/2024 | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE | |
|-----------------------|---|---|---|---|--|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|------|
| | | | | | | KCAL | Kcal | KCAL | Kcal |
| Desjejum 7:30H/8:00H | Chá com leite + pão sem glúten com manteiga | Café com leite + pão de queijo vegano | Suco integral de uva + sanduíche de pão sem glúten + queijo + tomate + alface | logurte de morango + salada de frutas (banana, maçã) | Suco de maracujá + Pão sem glúten com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo sem glúten | 661 | 661 | 545 | 545 |
| Almooço 10:30H/11:00H | Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, Jandieira de legumes (abobrinha, cenoura, vagem) + maçã | Arroz, Feijoado com cubos de carne bovina, mandioca refogada e cenoura cozida + laranja | Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + goiaba | Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (mandioca e cenoura), salada acelga + melancia | Macarrão sem glúten parafuso, Frango ao molho destiçado, salada de beterraba + abacaxi | 97 | 97 | 84 | 84 |
| Lanche 13:30H/14:30H | Suco de maracujá + Pão sem glúten com requeijo | logurte de morango + salada de frutas com aveia sem glúten (banana, mamão, maçã) | Café com leite + pão de queijo vegano | Suco de morango + pão sem glúten com frango destiçado ao molho + laranja | Suco de maracujá + Pão sem glúten com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo sem glúten | 33 | 33 | 29 | 29 |
| Jantar 15:30H | Arroz carreiro (batata, cenoura, carne iscas, ervilha) + salada de repolho com tomate + laranja | Batata refogada + Frango ao molho + salada de acelga | Macarrão sem glúten com carne moída + Legumes refogados (brócolis e couve flor) + abacaxi | Purê de batatas + Frango ao molho + salada de cenoura + goiaba | Mandioca refogada + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + melancia | 12 | 9 | 16 | 9 |
| Desjejum 7:30H/8:00H | SEGUNDA 9/12/2024 | TERÇA 10/12/2024 | QUARTA 11/12/2024 | QUINTA 12/12/2024 | SEXTA 13/12/2024 | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE | | |
| Almooço 10:30H/11:00H | CONSELHO DE CLASSE | Suco de abacaxi natural + pão sem glúten com ovo + maçã | logurte de morango + biscoito doce integral sem glúten + banana | Suco de morango + pão sem glúten com frango destiçado ao molho + laranja | Café com leite + bolo sem glúten | 548 | 548 | 488 | 488 |
| Lanche 13:30H/14:30H | | Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) grelhado, salada de acelga + manga | Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, batata refogada + salada de beterraba | Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + cenoura e milho refogados + melão | Macarrão sem glúten com molho de carne moída, salada de alface com tomate + laranja | 87 | 87 | 76 | 76 |
| Jantar 15:30H | | Chá com leite + pão sem glúten com manteiga | Café com leite + bolo sem glúten | logurte de morango + biscoito doce integral sem glúten + banana | Suco de abacaxi natural + pão sem glúten com ovo + maçã | 24 | 9 | 22 | 9 |
| Desjejum 7:30H/8:00H | SEGUNDA 16/12/2024 | TERÇA 17/12/2024 | QUARTA 18/12/2024 | QUINTA 19/12/2024 | SEXTA 20/12/2024 | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE | | |
| Almooço 10:30H/11:00H | Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho, salada de alface + maçã | Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, mandioca refogada, salada de cenoura + laranja | Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + melão | Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de cenoura + maçã | Mandioca refogada + Frango ao molho + abóbora refogada + melão | 13 | 9 | 9 | 9 |
| Lanche 13:30H/14:30H | Vitaminas de frutas (banana e mamão) + biscoito doce integral sem glúten | Chá com limão, sanduíche de pão frito sem glúten + queijo + tomate + alface | Café com leite + pão integral sem glúten com queijo e margarina | ENTREGA DE BOLETIM | | 463 | 463 | 377 | 377 |
| Jantar 15:30H | Purê de batatas + Carne moída ao molho + salada de repolho + laranja | Risoto de frango (batata, cenoura, frango, milho) + salada de tomate + melão | Macarrão sem glúten, Carne moída ao molho + salada de acelga + maçã | ENTREGA DE BOLETIM | | 63 | 9 | 67 | 9 |

Observação: Os utensílios para preparação e servimento da merenda deverão ser individualizados. Inclusive a esponja para higienização.
 Observação: Leite, Pães, biscoitos, bolos, cereais (aveia) e farinhas sem traços de glúten
 Não utilizar farinha de trigo nas preparações (polinho de carne, tortas)

ESCOLA

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia
 Mãe Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781
 Ligia Maria Toledo Faria Vicente
 Mãe Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321
 Camille Consuêlo de Carvalho
 Mãe Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

LABORATÓRIO ESCOLAR DE ANÁLISES
 CENTRO DE APOIO
 Coordenação de Alimentação e Nutrição

MARCELA EDUARDA VIGORANTE
 Técnico Superior em Dietética
 CRN 12198

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAS – CARDÁPIO DEZEMBRO/2024

SEM CORANTE

| SEGUNDA | | TERÇA | | QUARTA | | QUINTA | | SEXTA | | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE |
|----------------------|---|---|--|--|---|---|---|---|---|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 21/12/2024 | | 31/12/2024 | | 4/12/2024 | | 5/12/2024 | | 6/12/2024 | | | |
| Desjejum 7:30H/8:00H | Chá com leite + pão de cenoura com manteiga | Café com leite + pão de queijo | Suco integral de uva + sanduíche de pão frito + queijo + tomate + alicace | Suco integral de leite + queijo + alicace | Logure de coco + salada de frutas com aveia (banana, mamão, maçã) | Logure de coco + salada de frutas com aveia (banana, mamão, maçã) | Suco de maracujá + Pão de leite com ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura | Suco de maracujá + Pão de leite com ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura | Suco de maracujá + Pão de leite com ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura | KCAL 661 | Kcal 545 |
| Almogo 10:30H/1:00H | Arroz, Feijão carioca, Frango grelhado, jardineira de legumes (abobrinha, cenoura, vagem) + maçã | Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja | Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa assada com cenoura + salada de brócolis + goiaba | Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes refogados (brócolis e couve-flor) + abacaxi | Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (mandioca e cenoura), salada acelga + melancia | Macarrão parafuso, Frango desfiado, salada de beterraba + abacaxi | Suco de maracujá + Pão de leite com ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura | Suco de maracujá + Pão de leite com ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura | Suco de maracujá + Pão de leite com ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura | CHO 97 | CHO 84 |
| Lanche 13:30H/14:30H | Suco de maracujá + Pão integral com queijo | Logure de coco + salada de frutas com aveia (banana, mamão, maçã) | Café com leite + pão de queijo | Suco de morango + Torta de frango com legumes + laranja | Suco de maracujá + Pão de leite com ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura | Suco de maracujá + Pão de leite com ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura | Suco de maracujá + Pão de leite com ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura | Suco de maracujá + Pão de leite com ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura | Suco de maracujá + Pão de leite com ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura | PTN 33 | PTN 29 |
| Jantar 15:30H | Arroz carreteiro (batata, cenoura, carne iscas, ervilha) + salada de repolho com tomate + laranja | Poleia + Frango refogado + salada de alicage | Macarrão com carne moída sem molho + Legumes refogados (brócolis e couve-flor) + abacaxi | Purê de batatas + Frango grelhado + salada de cenoura + goiaba | Arroz, Feijão carioca, Frango grelhado (sobrecoxa) + creme de milho + melão | Macarrão com carne moída sem molho, salada de alicace com tomate + laranja | Suco de abacaxi natural + pão com ovo + maçã | Suco de abacaxi natural + pão com ovo + maçã | Suco de abacaxi natural + pão com ovo + maçã | LIP 12 | LIP 16 |
| Desjejum 7:30H/8:00H | Suco de abacaxi natural + pão com ovo + maçã | Suco de abacaxi natural + pão com ovo + maçã | Logure de coco + biscoito doce integral + banana | Suco de morango + Torta de frango com legumes + laranja | Suco de maracujá + Pão de leite com ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura | Suco de maracujá + Pão de leite com ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura | Suco de maracujá + Pão de leite com ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura | Suco de maracujá + Pão de leite com ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura | Suco de maracujá + Pão de leite com ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura | KCAL 548 | Kcal 488 |
| Almogo 10:30H/1:00H | Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + manga | Arroz, Feijão preto, Carne refogada, quireira + salada de beterraba | Arroz integral, Feijão preto, Carne refogada, quireira + salada de beterraba | Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + melão | Macarrão com carne moída sem molho, salada de alicace com tomate + laranja | Macarrão com carne moída sem molho, salada de alicace com tomate + laranja | Macarrão com carne moída sem molho, salada de alicace com tomate + laranja | Macarrão com carne moída sem molho, salada de alicace com tomate + laranja | Macarrão com carne moída sem molho, salada de alicace com tomate + laranja | CHO 87 | CHO 76 |
| Lanche 13:30H/14:30H | Chá com leite + pão de milho com manteiga | Café com leite + bolo de laranja | Café com leite + bolo de laranja | Logure de coco + biscoito doce integral + banana | Suco de abacaxi natural + pão com ovo + maçã | Suco de abacaxi natural + pão com ovo + maçã | Suco de abacaxi natural + pão com ovo + maçã | Suco de abacaxi natural + pão com ovo + maçã | Suco de abacaxi natural + pão com ovo + maçã | PTN 24 | PTN 22 |
| Jantar 15:30H | Poleia com almôndegas sem molho + salada de beterraba + laranja | Macarrão com frango sem molho + Legumes refogados (chuchu e cenoura) + manga | Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de cenoura + maçã | Quireira + Frango grelhado + abobora refogada + melão | Suco de abacaxi natural + pão com ovo + maçã | Suco de abacaxi natural + pão com ovo + maçã | Suco de abacaxi natural + pão com ovo + maçã | Suco de abacaxi natural + pão com ovo + maçã | Suco de abacaxi natural + pão com ovo + maçã | LIP 13 | LIP 9 |
| SEGUNDA 16/12/2024 | | TERÇA 17/12/2024 | | QUARTA 18/12/2024 | | QUINTA 19/12/2024 | | SEXTA 20/12/2024 | | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE |
| Desjejum 7:30H/8:00H | Café com leite + pão integral com queijo e margarina | Chá com leite + biscoito salgado integral + banana | Vitamina de frutas (banana e mamão) + biscoito doce integral | Arroz, Feijão carioca, Frango desfiado, Abobora refogada + melão | Suco de maracujá + Pão de leite com ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura | Suco de maracujá + Pão de leite com ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura | Suco de maracujá + Pão de leite com ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura | Suco de maracujá + Pão de leite com ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura | Suco de maracujá + Pão de leite com ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura | KCAL 463 | KCAL 377 |
| Almogo 10:30H/1:00H | Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) refogado, salada de alicace + maçã | Arroz, Feijão preto, Carne moída refogada, polenta, salada de cenoura + laranja | Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, Abobora refogada + melão | Arroz, Feijão carioca, Frango desfiado, Abobora refogada + melão | Suco de maracujá + Pão de leite com ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura | Suco de maracujá + Pão de leite com ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura | Suco de maracujá + Pão de leite com ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura | Suco de maracujá + Pão de leite com ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura | Suco de maracujá + Pão de leite com ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura | CHO 63 | CHO 67 |
| Lanche 13:30H/14:30H | Vitamina de frutas (banana e mamão) + biscoito doce integral | Chá com limão, sanduíche de pão frito + queijo + tomate + alicace | Café com leite + pão integral com queijo e margarina | Arroz, Feijão carioca, Frango desfiado, Abobora refogada + melão | Suco de maracujá + Pão de leite com ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura | Suco de maracujá + Pão de leite com ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura | Suco de maracujá + Pão de leite com ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura | Suco de maracujá + Pão de leite com ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura | Suco de maracujá + Pão de leite com ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura | PTN 21 | PTN 19 |
| Jantar 15:30H | Purê de batatas + Carne moída refogada + salada de repolho + laranja | Risoto de frango (batata, cenoura, frango, milho) + salada de tomate + melão | Poleia, Carne moída refogada + salada de acelga + maçã | Arroz, Feijão carioca, Frango desfiado, Abobora refogada + melão | Suco de maracujá + Pão de leite com ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura | Suco de maracujá + Pão de leite com ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura | Suco de maracujá + Pão de leite com ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura | Suco de maracujá + Pão de leite com ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura | Suco de maracujá + Pão de leite com ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura | LIP 9 | LIP 10 |

Observações: Não utilizar molho/extrato de tomate, somente tomate in natura.

ESCOLA

ALUNO

PM

[Assinatura]

EE

[Assinatura]

[Assinatura]

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

Lígia Marcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321

Camile Consenso de Carvalho
Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102

Assistente Coordenadora Geral de Atividades
Coordenadora Pedagógica

YARA ESTABRAM VICENTE
MARCIA DO CARVALHO
CRN 8º 12480

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO DEZEMBRO/2024



DIABETES

| | SEGUNDA | | TERÇA | | QUARTA | | QUINTA | | SEXTA | | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE | | | | | |
|---|---|---|--|--|---|---|---|---|---|---|---------------------------------------|------------|---------------------------------------|------------|------|------|------|-----|
| | 21/12/2024 | 31/12/2024 | 10/12/2024 | 11/12/2024 | 12/12/2024 | 13/12/2024 | 14/12/2024 | 15/12/2024 | 16/12/2024 | 17/12/2024 | 18/12/2024 | 19/12/2024 | 20/12/2024 | 21/12/2024 | | | | |
| Almoo 10:30H/11:00H | Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (abobrinha, cenoura, vagem) + maçã | Café com leite desnatado c/ adoçante + pão integral + queijo light/margarina light | Arroz integral, Feijoadá com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja | Sobrecoca ao molho com cenoura + salada de brócolis + goiaba | Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + laranja | Arroz integral, Feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + melão | Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + laranja | Macarrão integral com molho de tomate + abacaxi | Macarrão integral, Frango ao molho desnatado, salada de beterraba + abacaxi | Suco de maracujá com adoçante + Pão de leite integral com ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo diet | KCAL | 661 | Kcal | 9 | KCAL | 545 | Kcal | 9 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Lanche 13:30H/14:30H | Suco de maracujá c/ adoçante + pão frito integral com queijo light | Iogurte de morango desnatado diet + salada de frutas com aveia (banana, mamão, maçã) | Iogurte de morango desnatado diet + salada de frutas com aveia (banana, mamão, maçã) | Café com leite desnatado c/ adoçante + pão de queijo vegano | Suco de morango com adoçante + Torta de frango com legumes + laranja | Suco de morango com adoçante + Torta de frango com legumes + laranja | Suco de morango com adoçante + Torta de frango com legumes + laranja | Purê de batatas + Frango ao molho + salada de cenoura + goiaba | Suco de maracujá com adoçante + Pão de leite integral com ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo diet | PTN | 33 | g | PTN | 29 | g | PTN | 9 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | LIP |
| Jantar 15:30H | Arroz carreteiro integral (batata, cenoura, carne seca, ervilha) + salada de repolho com tomate + laranja | Polenta + Frango ao molho + salada de azeite | Macarrão integral com carne moída + Legumes refogados (brócolis e couve-flor) + abacaxi | Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, quireira + salada de beterraba | Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + creme de milho + melão | Macarrão integral com molho de carne moída, salada de alicace com tomate + laranja | Suco de abacaxi natural com adoçante + bolo diet | Café com leite desnatado c/ adoçante + bolo diet | Suco de abacaxi natural com adoçante + pão de leite integral com ovos + maçã | KCAL | 548 | Kcal | 9 | KCAL | 488 | Kcal | 9 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | CHO |
| Almoo 10:30H/11:00H | CONSELHO DE CLASSE | Café com leite desnatado c/ adoçante + pão integral + margarina light | Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + laranja | Café com leite desnatado c/ adoçante + bolo diet | Suco de morango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana | Iogurte de morango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana | Iogurte de morango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana | Suco de abacaxi natural com adoçante + bolo diet | Café com leite desnatado c/ adoçante + bolo diet | PTN | 24 | g | PTN | 22 | g | PTN | 9 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | LIP |
| Lanche 13:30H/14:30H | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE | KCAL | 463 | Kcal | 9 | KCAL | 377 | Kcal | 9 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | CHO |
| Desjejum 7:30H/8:00H | Café com leite desnatado c/ adoçante + pão integral + queijo light/margarina light | Chá com leite desnatado com adoçante+biscoito salgado integral +banana | Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + laranja | Arroz integral, Feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + melão | Suco de maracujá com adoçante + Pão de leite integral com ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo diet | Suco de maracujá com adoçante + Pão de leite integral com ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo diet | Suco de maracujá com adoçante + Pão de leite integral com ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo diet | Suco de maracujá com adoçante + Pão de leite integral com ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo diet | Suco de maracujá com adoçante + Pão de leite integral com ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo diet | PTN | 21 | g | PTN | 19 | g | PTN | 9 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | LIP |
| Jantar 15:30H | Purê de batatas + Carne moída ao molho + salada de repolho + laranja | Risolito de frango integral (batata, cenoura, frango, milho) + salada de tomate + melão | Polenta, Carne moída ao molho + salada de azeite + maçã | Polenta, Carne moída ao molho + salada de azeite + maçã | Suco de maracujá com adoçante + Pão de leite integral com ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo diet | Suco de maracujá com adoçante + Pão de leite integral com ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo diet | Suco de maracujá com adoçante + Pão de leite integral com ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo diet | Suco de maracujá com adoçante + Pão de leite integral com ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo diet | Suco de maracujá com adoçante + Pão de leite integral com ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo diet | KCAL | 463 | Kcal | 9 | KCAL | 377 | Kcal | 9 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | CHO |
| Desjejum 7:30H/8:00H | Café com leite desnatado c/ adoçante + pão integral + queijo light/margarina light | Chá com leite desnatado com adoçante+biscoito salgado integral +banana | Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + laranja | Arroz integral, Feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + melão | Suco de maracujá com adoçante + Pão de leite integral com ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo diet | Suco de maracujá com adoçante + Pão de leite integral com ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo diet | Suco de maracujá com adoçante + Pão de leite integral com ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo diet | Suco de maracujá com adoçante + Pão de leite integral com ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo diet | Suco de maracujá com adoçante + Pão de leite integral com ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo diet | PTN | 21 | g | PTN | 19 | g | PTN | 9 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | LIP |
| Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ESCOLA | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ALUNO | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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

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

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

Kalidsoni Kereses Costa Silveira
CRN 8 e 6303
Coordenadora Responsável

IVANILTON DOS SANTOS
Mestre em Educação
CRN 3 1238



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALIS – CARDÁPIO DEZEMBRO/2024

APLV



| SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE |
|---|---|--|---|---|---------------------------------------|---------------------------------------|
| Desjejum 7:30H/8:00H Chá com leite vegetal + pão sem leite + queijo vegano/creme vegetal | Café com leite vegetal + pão de queijo vegano | Suco integral laranja, sanduíche de pão fatiado sem leite + queijo vegano + tomate + alicace | logurite vegano + salada de frutas com aveia sem leite (banana, mamão, maçã) | Suco de maracujá + Pão sem leite com ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo sem leite | KCAL 661 | KCAL 545 |
| Almooço 10:30H/11:00H Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, Jardineira de legumes (abobrinha, cenoura, vagem) + maçã | Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja | Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + goiabada | Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (mandioca e cenoura), salada acelga + melancia | Macarrão parafuso, Frango ao molho desfiado, salada de beterraba + abacaxi | CHO 97 | CHO 84 |
| Lanche 13:30H/14:30H Suco maracujá + pão fatiado integral sem leite com requeijão vegano | logurite vegano + salada de frutas com aveia sem leite (banana, mamão, maçã) | Chá com leite vegetal + pão sem leite + queijo vegano/creme vegetal | Suco de morango + Torta de frango com legumes sem leite + laranja | Suco de maracujá + Pão sem leite com ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo sem leite | PTN 33 | PTN 29 |
| Jantar 15:30H Arroz carretelero (batata, cenoura, carne liscas, ervilha) + salada de repolho com tomate + laranja | Polenta + Frango ao molho + salada de acelga | Macarrão com carne moída + Legumes refogados (brócolis e couve-flor) + abacaxi | Purê de batatas sem leite + Frango ao molho + salada de cenoura + goiabada | Quirera + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + melancia | LIP 12 | LIP 16 |
| SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE |
| Desjejum 7:30H/8:00H | Suco de abacaxi natural + pão sem leite com ovo + maçã | logurite de morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana | Suco de morango + Torta de frango com legumes sem leite + laranja | Café com leite vegetal + bolo de laranja sem leite | KCAL 548 | KCAL 488 |
| Almooço 10:30H/11:00H CONSELHO DE CLASSE | Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) grelhado, salada de acelga + manga | Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, quirera + salada de beterraba | Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + cenoura e milho refogados + melão | Macarrão com molho de carne moída, salada de alicace com tomate + laranja | CHO 87 | CHO 76 |
| Lanche 13:30H/14:30H | Chá com leite vegetal + pão sem leite com creme vegetal | Café com leite vegetal + bolo sem leite | logurite de morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana | Suco de abacaxi natural + pão sem leite com ovo + maçã | PTN 24 | PTN 22 |
| Jantar 15:30H | Polenta com almofardegas ao molho + salada de beterraba + laranja | Macarrão com frango + Legumes refogados (chuchu e cenoura) + manga | Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de cenoura + maçã | Quirera + Frango ao molho + abobora refogada + melão | LIP 13 | LIP 9 |
| SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE |
| Desjejum 7:30H/8:00H Café com leite vegetal + pão sem leite com queijo vegano/creme vegetal | Chá com leite vegetal + biscoito salgado integral sem leite + banana | Vitaminas de frutas com leite vegetal (banana e mamão) + biscoito doce integral sem leite | ENTREGA DE BOLETIM | ENTREGA DE BOLETIM | KCAL 483 | KCAL 377 |
| Almooço 10:30H/11:00H Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) ao molho, salada de alicace + maçã | Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + laranja | Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + melão | | | CHO 63 | CHO 67 |
| Lanche 13:30H/14:30H Vitaminas de frutas com leite vegetal (banana e mamão) + biscoito doce integral sem leite | Chá com limão, sanduíche de pão sem leite + queijo vegano + tomate + alicace | Café com leite vegetal + pão sem leite com queijo vegano e creme vegetal | | | PTN 21 | PTN 19 |
| Jantar 15:30H Purê de batatas sem leite + Carne moída ao molho + salada de repolho + laranja | Risoto de frango (batata, cenoura, frango, milho) + salada de tomate + melão | Polenta, Carne moída ao molho + salada de acelga + maçã | | | LIP 9 | LIP 10 |

Observação: somente adicionar Leite vegetal quando descrito no cardápio. Pães, biscoitos, bolos, cereais (aveia) e farinhas sem traços de Leite ESCOLA ALLUNO

PM
Patrícia dos Santos Alves Garcia
Mat. Funcional nº 7893, CBN 8º REGIÃO N°1781

Ligian Maresca
Mat. Funcional nº 1146, CBN 8º REGIÃO N°231

OC
Camilo Consolino de Carvalho
Mat. Funcional nº 7894, CBN 8º REGIÃO N°1102

ELABORADO POR: Patrícia dos Santos Alves Garcia
COORDENADOR(A): Ligian Maresca
APROVADO POR: Camilo Consolino de Carvalho

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE MARINGÁ
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO
CENTRO DE EDUCAÇÃO BÁSICA
CURSO DE PEDAGOGIA

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALIS – CARDÁPIO DEZEMBRO/2024

| | SEGUNDA | | TERÇA | | QUARTA | | QUINTA | | SEXTA | | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE | |
|-----------------------|---|---|---|---|---|------------|------------|------------|------------|------------|---------------------------------------|------|---------------------------------------|------|
| | 21/12/2024 | 31/12/2024 | 41/12/2024 | 51/12/2024 | 61/12/2024 | 71/12/2024 | 81/12/2024 | 91/12/2024 | 01/12/2024 | 11/12/2024 | KCAL | Kcal | KCAL | Kcal |
| Desjejum 7:30H/8:00H | Chá com leite + pão de cenoura com manteiga | Café com leite + pão de queijo | Suco integral de uva + sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alicace | Logure de morango + salada de frutas com aveia (banana, maçã, melão) | Suco de maracujá + Pão de leite com ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura | | | | | | 661 | 661 | 545 | 545 |
| Almooço 10:30H/11:00H | Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, Jardineira de legumes (abobrinha, cenoura, vagem), + maçã | Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, fatia de cenoura + laranja | Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + goiaba | Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (mandioca e cenoura), salada azeite + melancia | Macarão parafuso, Frango ao molho desfiado, salada de beterraba + abacaxi | | | | | | 97 | 97 | 84 | 84 |
| Lanche 13:30H/14:30H | Suco de maracujá + Pão integral com requeijão | Logure de morango + salada de frutas com aveia (banana, maçã, melão) | Café com leite + pão de queijo | Suco de morango + Torta de frango com legumes + laranja | Suco de maracujá + Pão de leite com ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura | | | | | | PTN | 33 | PTN | 29 |
| Jantar 16:30H | Arroz carreteiro (batata, cenoura, carne iscas, ervilha) + salada de repolho com tomate + laranja | Polenia + Frango ao molho + salada de azeite | Macarão com carne moída + Legumes refogados (brócolis e couve-flor) + abacaxi | Purê de batatas + Frango ao molho + salada de cenoura + goiaba | Quiteria + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + melancia | | | | | | LIP | 12 | LIP | 16 |
| | SEGUNDA 8/12/2024 | TERÇA 10/12/2024 | QUARTA 11/12/2024 | QUINTA 12/12/2024 | SEXTA 13/12/2024 | | | | | | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE | |
| Desjejum 7:30H/8:00H | | Suco de abacaxi natural + pão de cenoura com ovo + maçã | Logure de morango + biscoito doce integral + banana | Suco de morango + Torta de frango com legumes + laranja | Café com leite + bolo de laranja | | | | | | KCAL | 548 | KCAL | 488 |
| Almooço 10:30H/11:00H | CONSELHO DE CLASSE | Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) grelhado, salada de azeite + manga | Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, quiteria + salada de beterraba | Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + melão | Macarão com molho de carne moída, salada de alicace com tomate + laranja | | | | | | CHO | 87 | CHO | 76 |
| Lanche 13:30H/14:30H | | Chá com leite + pão de milho com manteiga | Café com leite + bolo de laranja | Logure de morango + biscoito doce integral + banana | Suco de abacaxi natural + pão de milho com ovo + maçã | | | | | | PTN | 24 | PTN | 22 |
| Jantar 16:30H | | Polenia com amêndoas ao molho + salada de beterraba + laranja | Macarão com frango + Legumes refogados (chuchu e cenoura) + manga | Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de cenoura + melão | Quiteria + Frango ao molho + abobora refogada + melão | | | | | | LIP | 13 | LIP | 9 |
| | SEGUNDA 16/12/2024 | TERÇA 17/12/2024 | QUARTA 18/12/2024 | QUINTA 19/12/2024 | SEXTA 20/12/2024 | | | | | | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE | |
| Desjejum 7:30H/8:00H | Café com leite + pão integral com queijo e margarina | Chá com leite + biscoito salgado integral + banana | Vitamina de frutas (banana e maçã) + biscoito doce integral | | | | | | | | KCAL | 483 | KCAL | 377 |
| Almooço 10:30H/11:00H | Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) ao molho, salada de alicace + maçã | Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + laranja | Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, Abobora refogada + melão | ENTREGA DE BOLETIM | ENTREGA DE BOLETIM | | | | | | CHO | 63 | CHO | 67 |
| Lanche 13:30H/14:30H | Vitamina de frutas (banana e maçã) + biscoito doce integral | Chá com limão, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alicace | Café com leite + pão integral com queijo e margarina | | | | | | | | PTN | 21 | PTN | 19 |
| Jantar 16:30H | Purê de batatas + Carne moída ao molho + salada de repolho + laranja | Risoto de frango (batata, cenoura, frango, milho) + salada de tomate + melão | Polenia, Carne moída ao molho + salada de azeite + maçã | | | | | | | | LIP | 9 | LIP | 10 |

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

Ligia Márcia Abade Faria Vicente
Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO N°2321

Camille Consantino de Carvalho
Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO N°1102

Administradora
CRN 8 15489

Administradora
CRN 8 15489

Administradora
CRN 8 15489