CARDÁPIO ESCOLAS RURAIS E ILHAS – CARDÁPIO MARÇO/2025

Risotolândia

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		
	3/3/2025	4/3/2025	5/3/2025	6/3/2025	7/3/2025						
DESJEJUM 7:30H/8:00H	RECESSO	RECESSO	RECESSO	Iogurte de morango + salada de frutas (kiwi, maçã e mamão) com aveia	Leite com banana + Bolo cenoura sem cobertura	KCAL	924	Kcal	KCAL	486	Kcal
MERENDA MANHÃ 10h				Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abóbora e vagem) + salada de beterraba + mamão	Arroz, Feijão preto + Bolinho de carne ao molho + salada acelga + melancia	CHO	118	g	CHO	60	g
MERENDA TARDE 15h				Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abóbora e vagem) + salada de beterraba + mamão	Arroz, Feijão preto + Bolinho de carne ao molho + salada acelga + melancia	PTN	43	g	PTN	25	g
						LIP	72	g	LIP	57	g

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	10/3/2025	11/3/2025	12/3/2025	13/3/2025	14/3/2025						
DESJEJUM 7:30H/8:00H	Chá com leite + biscoito salgado integral + laranja	Suco de abacaxi natural + pão de leite hot dog com ovo + maçã	Café com leite + pão de queijo	Suco maracujá + pão fatiado integral com requeijão + mamão	PLANEJAMENTO	KCAL	813	Kcal	KCAL	424	Kcal
MERENDA MANHÃ 10h	Macarrão parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de tomate + maçã	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho + polenta + salada de cenoura + laranja	Arroz, Feijão preto, Omelete assado + legumes refogados (abóbora e chuchu) + melancia	Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado + espinafre + salada repolho + pêra		CHO	130	g	CHO	78	g
MERENDA TARDE 15h	Macarrão parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de tomate + maçã	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho + polenta + salada de cenoura + laranja	Café com leite + pão de queijo	Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado + espinafre + salada repolho + pêra		PTN	36	g	PTN	22	g
						LIP	16	g	LIP	5	g

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	17/3/2025	18/3/2025	19/3/2025	20/3/2025	21/3/2025						
DESJEJUM 7:30H/8:00H	Vitamina de abacate e banana + biscoito doce integral	Suco integral de maçã + bolo de fubá + maçã	Suco integral de uva, sanduíche de pão de leite hot dog + queijo + tomate + alface	Iogurte morango+ biscoito doce integral + banana	Leite com cacau 70% + pão de milho com requeijão	KCAL	719	Kcal	KCAL	363	Kcal
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne + salada de beterraba + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho + salada de alface + melão	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata + salada de brócolis + goiaba	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de alface	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos + abóbora refogada + melancia	CHO	109	g	CHO	55	g
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne + salada de beterraba + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho + salada de alface + melão	Suco integral de uva, sanduíche de pão de leite hot dog + queijo + tomate + alface	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de alface	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos + abóbora refogada + melancia	PTN	35	g	PTN	21	g
						LIP	15	g	LIP	5	g

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	24/3/2024	25/3/2024	26/3/2024	27/3/2024	28/3/2024						
DESJEJUM 7:30H/8:00H	Café com leite + biscoito de polvilho + laranja	Suco de morango + torta de frango com legumes + maçã	Chá com leite + pão fatiado + manteiga	Café com leite + biscoito salgado integral + banana	Leite com polpa de morango + biscoito de polvilho	KCAL	825	Kcal	KCAL	453	Kcal
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado + salada de acelga + melancia	Arroz integral , Feijão preto, Carne moída com legumes (batata e cenoura) + salada alface + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho + jardineira de legumes (brócolis + couve-flor+cenoura) + manga	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + laranja	Suco de maracujá + Pão de leite com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja	CHO	124	g	CHO	72	g
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado + salada de acelga + melancia	Arroz integral , Feijão preto, Carne moída com legumes (batata e cenoura) + salada alface + maçã	Chá com leite + pão fatiado + manteiga	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + laranja	Suco de maracujá + Pão de leite com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja	PTN	36	g	PTN	22	g
						LIP	21	g	LIP	9	g

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	31/3/2025										
DESJEJUM 7:30H/8:00H	Suco integral de uva, sanduíche de pão de leite hot dog + queijo + tomate + alface					KCAL	843	Kcal	KCAL	451	Kcal
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja					CHO	150	g	CHO	70	g
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja					PTN	37	g	PTN	22	g
						LIP	26	g	LIP	5	g

Observações:

CMEI	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 Correia Costa Batalha
CRN 8 6503
Coordenação Operacional

Laís de Goes Marondes
Nutricionista
CRN 15644