

CARDÁPIO ESCOLAS RURAIS E ILHAS - CARDÁPIO MAIO 2025

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA DIÁRIA, LITROS DE ALIMENTO POR DIA					
				16/5/2025	20/5/2025		KCAL	824	KCAL	488	KCAL
DESEJUM 7:30H/8:00H					Café com leite + biscoito de polvilho + maçã		CHO	118	CHO	68	CHO
MERENDA MANHÃ 10h					Aroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + banana		PRN	43	PRN	23	PRN
MERENDA TARDE 15h					Aroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + banana		LP	42	LP	27	LP
	SEGUNDA 5/5/2025	TERÇA 6/5/2025	QUARTA 7/5/2025	QUINTA 8/5/2025	SEXTA 9/5/2025		KCAL	813	KCAL	474	KCAL
DESEJUM 7:30H/8:00H	Café com leite + pão de cenoura + queijo/manteiga	Ingirir de morango + salada de frutas (uva, manga e melão) com sereal	Suco integral de uva, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alicce	Café com leite + bolo de laranja	Suco de maracujá + torta de frango com legumes + mamão		CHO	123	CHO	118	CHO
MERENDA MANHÃ 10h	Aroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (chuchu e cenoura) + salada de alicce + maçã	Aroz, Feijão preto, Batedado, farofa de banana da terra + salada (tomate e cebola + laranja)	Aroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão de melão de peixe + salada de alicce	Aroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho + pão de carne + salada de beterraba + coqui	Aroz, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura + salada de brocolis + melancia		PRN	36	PRN	22	PRN
MERENDA TARDE 15h	Aroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (chuchu e cenoura) + salada de alicce + maçã	Aroz, Feijão preto, Batedado, farofa de banana da terra + salada (tomate e cebola + laranja)	Suco integral de uva, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alicce	Aroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho + pão de carne + salada de beterraba + coqui	Aroz, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura + salada de brocolis + melancia		LP	15	LP	5	LP
	SEGUNDA 12/5/2025	TERÇA 13/5/2025	QUARTA 14/5/2025	QUINTA 15/5/2025	SEXTA 16/5/2025		KCAL	719	KCAL	393	KCAL
DESEJUM 7:30H/8:00H	Café com leite + biscoito doce/salgado integral + banana	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + maçã	Vitamina de frutas (banana e mamão) + biscoito doce integral	Leite com morango + Bolo cenoura sem cobertura	Chá com leite + pão de milho + manteiga		CHO	129	CHO	51	CHO
MERENDA MANHÃ 10h	Aroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (batata e cenoura), salada alicce + maçã	Aroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + creme de milho + melão	Aroz colorido, Feijão preto, Quibe assado + espinafre + salada repolho + laranja	Aroz, Feijão carioca, Frango (assado) ao molho + salada de alicce + melancia	Aroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de cenoura + portkan		PRN	23	PRN	27	PRN
MERENDA TARDE 15h	Aroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (batata e cenoura), salada alicce + maçã	Aroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + creme de milho + melão	Vitamina de frutas (banana e mamão) + biscoito doce integral	Aroz, Feijão carioca, Boinho de carne ao molho, salada de alicce + melancia	Aroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de cenoura + portkan		LP	15	LP	5	LP
	SEGUNDA 19/5/2025	TERÇA 20/5/2025	QUARTA 21/5/2025	QUINTA 22/5/2025	SEXTA 23/5/2025		KCAL	829	KCAL	493	KCAL
DESEJUM 7:30H/8:00H	Leite com banana + biscoito de polvilho	Suco integral de maçã + Bolo de lula + melão	Suco de morango + torta de frango com legumes + maçã	Ingirir de morango, biscoito doce integral + banana	Leite com cacau (70%) + pão fatiado integral com requeijo		CHO	124	CHO	72	CHO
MERENDA MANHÃ 10h	Aroz, Feijão preto, Ovos mexidos, abobora refogada + melão	Aroz, Feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandiocca + salada alicce + maçã	Aroz integral, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (brocolis, cenoura e abobrinha) + portkan	Aroz, Feijão carioca, Boinho de carne ao molho, salada de alicce + melancia	Macerão parafuso, Frango ao molho defumado, salada de repolho c/ tomate + banana		PRN	36	PRN	22	PRN
MERENDA TARDE 15h	Aroz, Feijão preto, Ovos mexidos, abobora refogada + melão	Aroz, Feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandiocca + salada alicce + maçã	Suco de morango + torta de frango com legumes + maçã	Aroz, Feijão carioca, Boinho de carne ao molho, salada de alicce + melancia	Macerão parafuso, Frango ao molho defumado, salada de repolho c/ tomate + banana		LP	21	LP	9	LP
	SEGUNDA 26/5/2025	TERÇA 27/5/2025	QUARTA 28/5/2025	QUINTA 29/5/2025	SEXTA 30/5/2025		KCAL	843	KCAL	498	KCAL
DESEJUM 7:30H/8:00H	Chá com leite + biscoito doce/salgado integral + maçã	Vitamina de frutas (abacaxi + banana) + biscoito doce integral	Café com leite + pão de queijo	Suco de maracujá (polpa/fruta) + pão fatiado integral com requeijo	Chá com leite + biscoito doce/salgado integral + banana		CHO	98	CHO	52	CHO
MERENDA MANHÃ 10h	Aroz, Feijão com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Aroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão de melão de peixe + salada de alicce	Aroz, Feijão preto, Carne moída ao molho + purê de batata + salada de brocolis + Péra	Aroz, Feijão carioca, Frango (assado) grelhado + salada de alicce + banana	Suco de abacaxi natural + Pão de leite com carne moída, alicce, cenoura ralada + bolo de chocolate		PRN	22	PRN	29	PRN
MERENDA TARDE 15h	Aroz, Feijão com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Aroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão de melão de peixe + salada de alicce	Café com leite + pão de queijo	Aroz, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura + salada de brocolis + melancia	Suco de abacaxi natural + Pão de leite com carne moída, alicce, cenoura ralada + bolo de chocolate		LP	14	LP	12	LP

CABE

OBSERVAÇÕES:

ALUNO

Porteiras das Santos Alves (Assista)

Ligam Mariana Toledo (Máquina)

Cumille Consuelito de Carvalho

Edição: 2025

1564