

CARDÁPIO ESCOLAS RURAIS E ILHAS – CARDÁPIO JUNHO/2025

| SEGUNDA | | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE | |
|----------------------|--|--|--|--|---|---------------------------------------|------|---------------------------------------|------|
| 28/6/2025 | | 30/6/2025 | 4/6/2025 | 6/6/2025 | 6/6/2025 | KCAL | Kcal | KCAL | Kcal |
| Desjejum 7:30H/8:00H | Chá com leite + pão de cenoura + manteiga | Vitamina de frutas de banana e abacate + biscoito doce integral | Suco de abacaxi natural + pão com ovo + maçã | Leite com morango + Bolo de cenoura sem cobertura | Suco integral de uva, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alicce | KCAL | 851 | KCAL | 501 |
| Merenda Manhã 10:00H | Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa), creme de milho + polenta | Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne + salada de beterraba | Arroz integral, Feijão carioca, Frango (salsami) ao molho, salada de alicce + melão | Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de cenoura + melancia | Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (cenoura e abobrinha) + carqui | CHO | 135 | CHO | 80 |
| Merenda Tarde 15:00H | Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa), creme de milho + polenta | Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne + salada de beterraba | Suco de abacaxi natural + pão com ovo + maçã | Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de cenoura + melancia | Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (cenoura e abobrinha) + carqui | PTN | 27 | PTN | 14 |
| SEGUNDA | | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | LIP | 21 | LIP | 9 |
| 9/6/2025 | | 10/6/2025 | 11/6/2025 | 12/6/2025 | 13/6/2025 | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE | |
| Desjejum 7:30H/8:00H | Chá com leite + biscoito doce/salgado integral + Banana | Café com leite + Bolo de laranja | Suco de morango + torta de frango com legumes + polenta | Ingrediente de morango + salada de frutas (melão, manga e morango) com aveia | Café com leite + pão de milho + queijo/margarina | KCAL | 906 | KCAL | 466 |
| Merenda Manhã 10:00H | Arroz, Feijão com cubos de carne bovina + farofa de cenoura + laranja | Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe + salada de alicce | Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata + salada de brócolis + melão | Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (cenoura e mandioça) + salada de repolho + melancia | Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, abobora refogada + mandioca | CHO | 136 | CHO | 58 |
| Merenda Tarde 15:00H | Arroz, Feijão com cubos de carne bovina + farofa de cenoura + laranja | Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe + salada de alicce | Suco de morango + torta de frango com legumes + polenta | Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (cenoura e mandioça) + salada de repolho + melancia | Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, abobora refogada + mandioca | PTN | 29 | PTN | 18 |
| SEGUNDA | | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | LIP | 20 | LIP | 15 |
| 16/6/2025 | | 17/6/2025 | 18/6/2025 | 19/6/2025 | 20/6/2025 | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE | |
| Desjejum 7:30H/8:00H | Café com leite + Biscoito doce/salgado integral + maçã | Suco de maracujá + pão fatiado integral com leite | Suco integral de uva + Cachorro quente + Pinhão + Pipoca + Bolo de milho | FERIADO | | KCAL | 862 | KCAL | 523 |
| Merenda Manhã 10:00H | Arroz integral, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura + salada de brócolis + melancia | Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (cenoura e chuchu) + salada alicce + polenta | Macarão parafuso + Frango ao molho destilado + salada de beterraba + banana | | | CHO | 139 | CHO | 101 |
| Merenda Tarde 15:00H | Arroz integral, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura + salada de brócolis + melancia | Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (cenoura e chuchu) + salada alicce + pinhão | Suco integral de uva + Cachorro quente + Pinhão + Pipoca + Bolo de milho | | | PTN | 27 | PTN | 22 |
| SEGUNDA | | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | LIP | 19 | LIP | 13 |
| 23/6/2025 | | 24/6/2025 | 25/6/2025 | 26/6/2025 | 27/6/2025 | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE | |
| Desjejum 7:30H/8:00H | Café com leite + pão fatiado + queijo/margarina | Ingrediente de morango + biscoito doce integral + banana | Suco integral de maçã + Bolo de lúta + melão | Leite com cacau (70%) + pão de cenoura com manteiga | Chá com leite + biscoito salgado integral + melancia | KCAL | 841 | KCAL | 506 |
| Merenda Manhã 10:00H | Arroz, Feijão carioca, Burreado, farofa de banana da terra + salada cobrila com tomate + laranja | Arroz, Feijão preto, Frango (salsami) grelhado, salada de alicce + maçã | Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe + salada de alicce | Arroz, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (abobrinha, cenoura e brócolis) + arroz | Suco de abacaxi natural + Pão com frango destilado ao molho, alicce, cenoura ralada + Bolo de laranja | CHO | 121 | CHO | 99 |
| Merenda Tarde 15:00H | Arroz, Feijão carioca, Burreado, farofa de banana da terra + salada cobrila com tomate + laranja | Arroz, Feijão preto, Frango (salsami) grelhado, salada de alicce + maçã | Suco integral de maçã + Bolo de lúta + melão | Arroz, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (abobrinha, cenoura e brócolis) + arroz | Suco de abacaxi natural + Pão com frango destilado ao molho, alicce, cenoura ralada + Bolo de laranja | PTN | 23 | PTN | 20 |
| SEGUNDA | | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | LIP | 15 | LIP | 16 |
| 30/6/2025 | | | | | | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE | |
| Desjejum 7:30H/8:00H | Leite com cacau 70% + Pão fatiado com leite | | | | | KCAL | 843 | KCAL | 479 |
| Merenda Manhã 10:00H | Risoto de frango (batata, cenoura, frango) + salada de tomate + melão | | | | | CHO | 96 | CHO | 62 |
| Merenda Tarde 15:00H | Risoto de frango (batata, cenoura, frango) + salada de tomate + melão | | | | | PTN | 32 | PTN | 29 |
| | | | | | | LIP | 14 | LIP | 12 |

Patricia dos Santos Alves Cirqueira

Matr. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO N1781

Ligia Mônica Toledo Faria Viçente

Matr. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO N2321

Camille Constantino de Carvalho

Matr. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO N1102

Letícia Gomes Costa Lima

Matr. Funcional nº 7895 CRN 8º REGIÃO N1102

Letícia Gomes Costa Lima

Matr. Funcional nº 7896 CRN 8º REGIÃO N1102