CARDÁPIO ESCOLAS RURAIS E ILHAS – CARDÁPIO AGOSTO/2024

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA 1/8/2024	SEXTA 2/8/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		
Desjejum 7:30H/8:00H				Iogurte de morango + salada de frutas (banana, maçã e morango) com aveia	Suco de morango + torta de frango com legumes + maçã	KCAL	538	Kcal	KCAL	525	Kcal
Merenda Manhã 10:00H				Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobora e chuchu), salada de beterraba + ponkan	CHO	85	g	CHO	78	g
Merenda Tarde 15:00H				Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobora e chuchu), salada de beterraba + ponkan	PTN	31	g	PTN	22	g
						LIP	9	g	LIP	14	g

	SEGUNDA 5/8/2024	TERÇA 6/8/2024	QUARTA 7/8/2024	QUINTA 8/8/2024	SEXTA 9/8/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite com mamão + biscoito polvilho	Chá com leite + pão de cenoura + manteiga	Leite com banana + Bolo cenoura sem cobertura	Café com leite + pão fatiado + queijo/margarina	Suco de uva integral, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alface	KCAL	534	Kcal	KCAL	395	Kcal
Merenda Manhã 10:00H	Arroz, Feijão preto, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Carne ao molho, quirera, salada beterraba + ponkan	Risoto de frango (batata, cenoura, frango) salada de repolho + melancia	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho, purê de batata, salada de brócolis + mamão	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salsa, cenoura, chuchu) + laranja	CHO	76	g	CHO	57	g
Merenda Tarde 15:00H	Arroz, Feijão preto, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Carne ao molho, quirera, salada beterraba + ponkan	Risoto de frango (batata, cenoura, frango) salada de repolho + melancia	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho, purê de batata, salada de brócolis + mamão	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salsa, cenoura, chuchu) + laranja	PTN	26	g	PTN	20	g
						LIP	14	g	LIP	10	g

	SEGUNDA 12/8/2024	TERÇA 13/8/2024	QUARTA 14/8/2024	QUINTA 15/8/2024	SEXTA 16/8/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco maracujá (polpa/fruta) + pão fatiado integral com requeijão	Café com leite + bolo de laranja	Suco de uva integral, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alface	Vitamina de frutas (banana e morango) + biscoito doce integral	CONSELHO DE CLASSE	KCAL	481	Kcal	KCAL	404	Kcal
Merenda Manhã 10:00H	Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (chuchu e abobora) + salada de alface + maçã	Macarrão parafuso, frango ao molho desfiado, salada de couve-flor + 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 + mamão		CHO	74	g	CHO	59	g
Merenda Tarde 15:00H	Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (chuchu e abobora) + salada de alface + maçã	Macarrão parafuso, frango ao molho desfiado, salada de couve-flor + melão	Suco de uva integral, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alface	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + mamão		PTN	26	g	PTN	20	g
						LIP	9	g	LIP	11	g

	SEGUNDA 19/8/2024	TERÇA 20/8/2024	QUARTA 21/8/2024	QUINTA 22/8/2024	SEXTA 23/8/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite com cacau (70%) + pão de milho com requeijão	Suco integral de maçã + bolo de fubá + melão	Iogurte de morango+ biscoito doce integral + banana	Suco de morango + torta frango com legumes + ponkan	Café com leite + biscoito salgado/doce integral + mamão	KCAL	487	Kcal	KCAL	390	Kcal
Merenda Manhã 10:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + melão	Arroz, Feijoada com cubos de carne bovina + farofa de cenoura + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + mamão	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + banana	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + maçã	CHO	75	g	CHO	62	g
Merenda Tarde 15:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + melão	Arroz, Feijoada com cubos de carne bovina + farofa de cenoura + laranja	Iogurte de morango+ biscoito doce integral + banana	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + banana	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + maçã	PTN	24	g	PTN	20	g
						LIP	11	g	LIP	8	g

	SEGUNDA 26/8/2024	TERÇA 27/8/2024	QUARTA 28/8/2024	QUINTA 29/8/2024	SEXTA 30/8/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural + pão de leite com ovo + melão	Vitamina de frutas (banana e abacate) + biscoito doce integral	Chá com leite + biscoito salgado integral + mamão	Café com leite + pão de queijo	Leite com cacau 70% + Pão integral com manteiga	KCAL	515	Kcal	KCAL	427	Kcal
Merenda Manhã 10:00H	Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado, salada repolho + laranja	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, abóbora refogada + maçã	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão preto, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + mamão	Suco de maracujá + Pão de leite c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura	CHO	77	g	CHO	65	g
Merenda Tarde 15:00H	Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado, salada repolho + laranja	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, abóbora refogada + maçã	Chá com leite + biscoito salgado integral + mamão	Arroz, Feijão preto, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + mamão	Suco de maracujá + Pão de leite c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura	PTN	27	g	PTN	23	g
						LIP	11	g	LIP	9	g

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

ESCOLA	ALUNO
NOVA BRASILIA	DANIEL SILVA GOMES

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

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

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

Lidiane Correia Costa Stoffella
CRN 8 6583
Coordenação Operacional

Amanda Galvão
CRN 8 11591
Nutricionista Controller Operacional