

CARDÁPIO ESCOLAS RURAIS E ILHAS – CARDÁPIO FEVEREIRO/2025

	SEGUNDA 27/2/2024	TERÇA 31/2/2024	QUARTA 5/2/2025	QUINTA 6/2/2025	SEXTA 7/2/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
DESJEJUM 7:30H/8:00H						924		486	
MERENDA MANHÃ 10h	FÉRIAS	FÉRIAS	Aroz, feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata, salada de beterraba, manga	Aroz, feijão preto, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + goiabá	Aroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pão do moinho de peixe, salada alface	CHO 118	9	CHO 80	9
MERENDA TARDE 15h			Café com leite + pão de cenoura + queijo/margarina	Aroz, feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + goiabá	Aroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pão do moinho de peixe, salada alface	PTN 43	9	PTN 25	9
	SEGUNDA 28/2/2025	TERÇA 31/2/2025	QUARTA 3/2/2025	QUINTA 5/2/2025	SEXTA 7/2/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
DESJEJUM 7:30H/8:00H	Chá com leite + pão milho + manteiga	Suco integral de maçã + bolo de lóbis + laranja	Ingrediente de morango + biscoito doce integral + banana	Café com leite + pão de queijo + mamão	Suco de abacaxi natural + pão de leite com ovo + manga	KCAL 813	Kcal	KCAL 424	Kcal
MERENDA MANHÃ 10h	Aroz, feijão carioca, Frango ao molho com legumes (cenoura e batata), salada de beterraba + melancia	Aroz, feijão preto, Bolinho de carne, salada alface com tomate-molho	Aroz, feijão carioca, Frango ao molho, juditeira de legumes (cenoura + beterraba), manga	Aroz, feijão preto, Batedo, flocos de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Aroz, feijão carioca, Frango (salsami) ao molho, salada de alface + maçã	CHO 130	9	CHO 708	9
MERENDA TARDE 15h	Aroz, feijão carioca, Frango ao molho com legumes (cenoura e batata), salada de beterraba + melancia	Aroz, feijão preto, Bolinho de carne, salada alface com tomate-molho	Ingrediente de morango + biscoito doce integral + banana	Aroz, feijão preto, Batedo, flocos de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Aroz, feijão carioca, Frango (salsami) ao molho, salada de alface + maçã	PTN 36	9	PTN 22	9
	SEGUNDA 3/2/2025	TERÇA 3/2/2025	QUARTA 3/2/2025	QUINTA 3/2/2025	SEXTA 3/2/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
DESJEJUM 7:30H/8:00H	Chá com leite + biscoito salgado+melão	Suco de acerola + Torra de frango com legumes + melancia	Vitamina de frutas (banana e mamão) + biscoito doce integral	Suco de manga + pão frito integral com requeijo	Café com leite + bolo de laranja	KCAL 719	Kcal	KCAL 383	Kcal
MERENDA MANHÃ 10h	Aroz, feijão com cubos de carne bovina, farofa de cenoura, laranja	Aroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão do moinho de peixe, salada alface	Aroz, feijão preto, Ovos mexidos + abóbora refogada + pera	Aroz, feijão carioca, Frango (salsami) grelhado, salada de alface com tomate + manga	Rio de carne (batata, cenoura, carne moída), salada de cenoura+ mamão picado	CHO 109	9	CHO 55	9
MERENDA TARDE 15h	Aroz, feijão com cubos de carne bovina, farofa de cenoura, laranja	Aroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão do moinho de peixe, salada alface	Vitamina de frutas (banana e mamão) + biscoito doce integral	Aroz, feijão carioca, Frango (salsami) grelhado, salada de alface com tomate + manga	Rio de carne (batata, cenoura, carne moída), salada de cenoura+ mamão picado	PTN 35	9	PTN 21	9
	SEGUNDA 24/2/2025	TERÇA 26/2/2025	QUARTA 26/2/2025	QUINTA 27/2/2025	SEXTA 28/2/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
DESJEJUM 7:30H/8:00H	Café com leite + biscoito salgado integral + abacaxi picado	Ingrediente de morango + salada de frutas com avela (manga, melão e uva)	Suco integral de uva + sanduíche de pão frito + queijo + tomate + alface	Vitamina de frutas (banana e batata) + biscoito doce integral	Chá com leite + biscoito de polvilho + melão	KCAL 825	Kcal	KCAL 453	Kcal
MERENDA MANHÃ 10h	Aroz, feijão preto, Onete assado + espinafre, legumes refogados (vagem e cenoura) + laranja	Aroz, feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alface + melancia	Aroz, feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de beterraba + maçã	Aroz colorido, Feijão carioca, quibe assado, espinafre+salada repolho com tomate + manga	Suco de abacaxi natural + Pão de leite com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem cobertura	CHO 124	9	CHO 72	9
MERENDA TARDE 15h	Aroz, feijão preto, Onete assado + espinafre, legumes refogados (vagem e cenoura) + laranja	Aroz, feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alface + melancia	Suco integral de uva + sanduíche de pão frito + queijo + tomate + alface	Aroz colorido, Feijão carioca, quibe assado, espinafre+salada repolho com tomate + manga	Suco de abacaxi natural + Pão de leite com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem cobertura	PTN 36	9	PTN 22	9

Partida das Santas, Alceu, Camila  
Matr. Inscrição nº 7885, CEN. S. RUAJO Nº 17181

Liga Mariana Toledo, Fátima, Viscante  
Matr. Inscrição nº 11146, CEN. S. RUAJO Nº 2321

Camile, Constança de Carvalho  
Matr. Inscrição nº 7894, CEN. S. RUAJO Nº 11102

Idalberto, Gerson, Gerson, Gerson  
Matr. Inscrição nº 7895, CEN. S. RUAJO Nº 11102

Adriano, Gerson, Gerson, Gerson  
Matr. Inscrição nº 7896, CEN. S. RUAJO Nº 11102