

CARDÁPIO ESCOLAS RURAIS E ILHAS – CARDÁPIO OUTUBRO/2024

		SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO	
		GUARITA	11/10/2024	GUARITA	12/10/2024	GUARITA	13/10/2024	GUARITA	14/10/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO	
Desjéum 7:30H/8:00H		Lata sem lactose com caciú (100%) + pão sem lactose com manteiga sem lactose		Café com Leite sem lactose + Bolo de laranja sem lactose		Vitamina com leite sem lactose de frutas (laranja + morango) + biscoito sem lactose doce integral		Chá com Leite sem lactose + biscoito sem lactose integral		KCAL 349 KCAL 274	Kcal
Merenda Manhã 10:00H		Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) grelhado + salsicha de avelga + maçã		Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, Pão de batatas sem leite + salsicha de bróculos + melão		Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + cenoura e milho desfiados + manga		Arroz, Feijão preto, Barrado, fralda de banana da terra + salada de tomate e cebola e laranja		CHO 96 9 CHO 45 9	
Merenda Tarde 15:00H		Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) grelhado + salsicha de avelga + maçã		Café com Leite sem lactose + Bolo de laranja sem lactose		Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + terra + salada de tomate e cebola e laranja		Arroz, cenoura e milho desfiados + manga		FHN 26 9 FHN 17 9	
	SEGUNDA	TERÇA	11/10/2024	TERÇA	12/10/2024	QUARTA	13/10/2024	QUINTA	14/10/2024	SEXTA	
Desjéum 7:30H/8:00H		Café com Leite sem lactose + pão sem lactose + queijo sem açúcar/nuggets sem lactose		logute sem lactose de morango + biscoito sem lactose doce integral + banana		Suco maracujá (papaya) + pão sem lactose		Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com carne molida, alface, cenoura ralada + picles + Bolo de cenoura com caciú (100%)		KCAL 349 KCAL 274	Kcal
Merenda Manhã 10:00H	FERIADO	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho, pãoenta + salada de beterraba + laranja		Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de bróculos + mamão		Arroz colorido, Feijão carioca, Pão de milho, Pão do milho de peixe + salada de alface		Macarrão parafuso + Frango ou milho desfiado + salada de vagem + melancia		CHO 115 9 CHO 45 9	
Merenda Tarde 15:00H		Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho, pãoenta + salada de beterraba + laranja		logute sem lactose de mirin + biscoito sem lactose doce integral + banana		Arroz colorido, Feijão carioca, Pão de milho, Pão do milho de peixe + salada do alface		Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com carne molida, alface, cenoura ralada + picles + Bolo de cenoura com caciú (100%)		FHN 26 9 FHN 17 9	
Merenda Manhã 10:00H		Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, abóbora refogada + milho		Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, abóbora refogada + milho		Arroz, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salsinha, cebolinha, chuchu) + banana		Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado + espinafre + salada de espinafre + manga		CHO 10 9 CHO 52 9	
Merenda Tarde 15:00H	RECESSO ESCOLAR	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, abóbora refogada + milho		Suco integral de maçã + Bolo de tubá sem lactose + maçã		Arroz, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salsinha, cebolinha, chuchu) + banana		Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado + salada de repolho + manga		FHN 26 9 FHN 23 9	
	SEGUNDA	TERÇA	14/10/2024	TERÇA	15/10/2024	QUARTA	16/10/2024	QUINTA	17/10/2024	SEXTA	
Desjéum 7:30H/8:00H		Suco integral de uva sanduíche de pão sem lactose + farofa + queijo sem lactose + tomate + alface		Suco integral de maçã + Bolo de tubá sem lactose + farofa		Café com Leite sem lactose + biscoito sem lactose integral + banana		Vitamina com leite sem lactose de frutas (abacaxi + banana) + biscoito sem lactose doce integral		KCAL 349 KCAL 274	Kcal
Merenda Manhã 10:00H		Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, abóbora refogada + milho		Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, abóbora refogada + milho		Arroz colorido, Feijão carioca, Pão de milho, Pão do milho de peixe + salada do alface		Macarrão parafuso + Frango ou milho desfiado + salada de vagem + melancia		CHO 115 9 CHO 45 9	
Merenda Tarde 15:00H		Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, abóbora refogada + milho		Suco integral de maçã + Bolo de tubá sem lactose + maçã		Arroz colorido, Feijão carioca, Pão de milho, Pão do milho de peixe + salada do alface		Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com carne molida, alface, cenoura ralada + picles + Bolo de cenoura com caciú (100%)		FHN 26 9 FHN 17 9	
	SEGUNDA	TERÇA	21/10/2024	TERÇA	22/10/2024	QUARTA	23/10/2024	QUARTA	24/10/2024	SEXTA	
DESEJUM 7:30H/8:00H		Chá com Leite sem lactose + pão sem lactose + manteiga sem lactose		Leite sem lactose com marmelo + biscoito sem lactose de pãozinho salgado		Logute sem lactose de morango + salada de frutas (maçã, manga e uva) com aveia		Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com carne molida, alface, cenoura ralada + Bolo de chocolate sem lactose		KCAL 349 KCAL 274	Kcal
MERENDA MANHÃ 10H		Arroz integral, Feijão carioca, Frango (salsam) ao molho + salada de alface + maçã		Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho + salada avelga + laranja		Arroz, Feijão carioca, Omellete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + melancia		Risoto de Frango (batata cenoura e frango) + salada		CHO 10 9 CHO 42 9	
MERENDA TARDE 15H		Arroz integral, Feijão carioca, Frango (salsam) ao molho + salada de alface + maçã		Suco de mirin + torta de frango com legumes sem lactose + melão		Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, querida + salada de beterraba + laranja		Risoto de Frango (batata cenoura e frango) + salada		FHN 26 9 FHN 23 9	
	SEGUNDA	TERÇA	28/10/2024	TERÇA	29/10/2024	QUARTA	30/10/2024	QUINTA	31/10/2024	SEXTA	
DESJUM 7:30H/8:00H		Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo		Café com Leite sem lactose + pão de queijo vegano		Suco integral de uva, sanduíche de pão sem lactose com farofa + banana		Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com carne molida, alface, cenoura ralada + Bolo de chocolate sem lactose		KCAL 349 KCAL 274	Kcal
MERENDA MANHÃ 10h		Arroz, Feijão carioca, Comida ao molho com cebola, salada de alface + laranja		Arroz, Feijão preto, Pão de milho, Pão doce integral + melão com ovo		Arroz, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (avocado e cenoura) + salada de couve flor + manga		Arroz, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (avocado e cenoura) + salada de couve flor + manga		CHO 123 9 CHO 43 9	
MERENDA TARDE 15h		Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cebola, salada de couve + laranja		Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo + banana		Arroz, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (avocado e cenoura) + salada de couve flor + manga		Arroz, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (avocado e cenoura) + salada de couve flor + manga		FHN 26 9 FHN 21 9	
	SEGUNDA	TERÇA	28/10/2024	TERÇA	29/10/2024	QUARTA	30/10/2024	QUINTA	31/10/2024	SEXTA	
DESJUM 7:30H/8:00H		Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo		Café com Leite sem lactose + pão de queijo vegano		Suco integral de uva, sanduíche de pão sem lactose com farofa + banana		Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com carne molida, alface, cenoura ralada + Bolo de chocolate sem lactose		KCAL 349 KCAL 274	Kcal
MERENDA MANHÃ 10h		Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cebola, salada de alface + laranja		Arroz, Feijão preto, Pão de milho, Pão doce integral + melão com ovo		Arroz, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (avocado e cenoura) + salada de couve flor + manga		Arroz, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (avocado e cenoura) + salada de couve flor + manga		CHO 123 9 CHO 43 9	
MERENDA TARDE 15h		Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cebola, salada de couve + laranja		Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo + banana		Arroz, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (avocado e cenoura) + salada de couve flor + manga		Arroz, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (avocado e cenoura) + salada de couve flor + manga		FHN 26 9 FHN 21 9	
	SEGUNDA	TERÇA	28/10/2024	TERÇA	29/10/2024	QUARTA	30/10/2024	QUINTA	31/10/2024	SEXTA	
Observação: Leite sem lactose, Pão desidratado, bolo de creme, aveia e amêndoas sem faroço de lactose.											AURO

