

CARDÁPIO ESCOLAS RURAIS E ILHAS – CARDÁPIO DEZEMBRO/2024



INTOLERÂNCIA A LACTOSE									
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ		
	21/12/2024	31/12/2024	41/12/2024	51/12/2024	61/12/2024				
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite s/lactose + pão s/lactose + margarina s/lactose	Café com leite s/lactose + pão de queijo vegano	Suco integral de uva + sanduíche de pão fritado sem lactose + queijo s/lactose + tomate + alface	Suco integral de uva + sanduíche de pão fritado com aveia s/lactose (banana, mamão, maçã)	Suco integral de morango s/lactose + salada de frutas com aveia s/lactose (banana, mamão, maçã)	Lata de leite com aveia + biscoito de polvilho saborizado sem lactose	KCAL	651	Kcal
Merenda Manhã 10:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (abobrinha, cenoura, vagem) + maca	Arroz, Feijada com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com (mandioca e cenoura), salada acelga + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (mandioca e cenoura), salada acelga + melancia	Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com (mandioca e cenoura), salada acelga + melancia	KCAL	361	Kcal	
Merenda Tarde 15:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (abobrinha, cenoura, vagem) + maca	Arroz, Feijada com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Suco integral de uva + sanduíche de pão fritado sem lactose + queijo s/lactose + tomate + alface	Suco integral de uva + sanduíche de pão fritado (mandioca e cenoura), salada acelga + melancia	Suco de maracujá + Pão sem lactose com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura	CHO	97	9	CHO
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
Desjejum 7:30H/8:00H	CONSELHO DE CLASSE	10/12/2024	11/12/2024	12/12/2024	13/12/2024				
Merenda Manhã 10:00H		Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo + maca	Leite de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Suco de morango + Torta de frango com legumes sem lactose + laranja	Café com leite sem lactose + bolo de laranja sem lactose	KCAL	548	Kcal	KCAL
Merenda Tarde 15:00H		Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) grelhado, salada de acelga + manga	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) quente + salada de beterraba	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + cenoura e milho relogados + melão	Macarrão com molho de carne moída, salada de alface com tomate + laranja	CHO	87	9	CHO
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
	18/12/2024	17/12/2024	18/12/2024	19/12/2024	20/12/2024				
Desjejum 7:30H/8:00H		Café com leite sem lactose + pão sem lactose com queijo sem lactose e margarina sem lactose	Chá com leite sem lactose + biscoito salgado integral sem lactose + banana	Vitamina de frutas com leite sem lactose (banana e mamão) + biscoito doce integral sem lactose	Café com leite sem lactose + bolo de laranja sem lactose	KCAL	463	Kcal	KCAL
Merenda Manhã 10:00H		Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) ao molho, salada de alface + maca	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, salada de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora relogada + melão	Macarrão com molho de carne moída, salada de alface com tomate + laranja	CHO	87	9	CHO
Merenda Tarde 15:00H		Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) ao molho, salada de alface + maca	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, salada de cenoura + laranja	Vitamina de frutas com leite sem lactose (banana e mamão) + biscoito doce integral sem lactose	Macarrão com molho de carne moída, salada de alface com tomate + laranja	PTN	24	9	PTN
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
	23/12/2024	24/12/2024	25/12/2024	26/12/2024	27/12/2024				
DESJEJUM 7:30H/8:00H	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO				
MERENDA MANHÃ 10h						KCAL	63	9	CHO
MERENDA TARDE 15h						PTN	21	9	PTN
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
	30/12/2024	31/12/2024	31/12/2024	31/12/2024	31/12/2024	KCAL	463	Kcal	KCAL
DESJEJUM 7:30H/8:00H	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	CHO	9	CHO	CHO
MERENDA MANHÃ 10h						PTN	9	PTN	PTN
MERENDA TARDE 15h						LIP	9	LIP	LIP
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
	30/12/2024	31/12/2024	31/12/2024	31/12/2024	31/12/2024	KCAL	463	Kcal	KCAL
ESCOLA									
	Observação: Leite sem lactose, Pães,biscoitos, bolos,cereais (aveia) e farinhas sem traços de lactose								
	ALUNO								

PM
Patrícia dos Santos Alves Garcia

Mat Funcional nº 7891 CRN 8 REGIÃO N°781

LC
Lúcia Maria Toledo Ferreira Vicente

Mat Funcional nº 1146 CRN 8 REGIÃO N°721

CC
Camila Cunecimmo de Carvalho

Mat Funcional nº 7894 CRN 8 REGIÃO N°102

CARDÁPIO ESCOLAS RURAIS E ILHAS – CARDÁPIO DEZEMBRO/2024

ESCOLAS RURAIS E ILHAS

	SEGUNDA 21/12/2024	TERÇA 31/12/2024	QUARTA 01/01/2024	QUINTA 02/01/2024	SEXTA 03/01/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ					
Desjejum 7:30H/08:00H	Chá com leite + pão de cenoura com manteiga	Café com leite + pão de queijo	Suco integral de uva + sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alface	Leite com abacate + biscoito de polvilho salgado	KCAL	661	Kcal	KCAL	361	Kcal		
Merenda Manhã 10:00H	Aroz. Feijão carioca Frango ao molho, jardineira de legumes (abobrinha, cenoura, vagem) + macê	Aroz. Feijão carioca Sobrecouxa ao molho com cenoura + banana	Aroz. Feijão carioca com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + banana	(mandioica e cenoura), salada de alface + melancia (mandioica e cenoura)	AVROZ. Feijão preto, Carne moída com legumes (mandioica e cenoura), salada de alface + melancia (mandioica e cenoura), salada de alface + melancia	CHO	97	g	CHO	32	g	
Merenda Tarde 15:00H	Aroz. Feijão carioca Frango ao molho, jardineira de legumes (abobrinha, cenoura, vagem) + macê	Aroz. Feijoada com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + banana	Suco integral de uva + sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alface	(mandioica e cenoura), salada de alface + melancia (mandioica e cenoura)	AVROZ. Feijão preto, Carne moída com legumes (mandioica e cenoura), salada de alface + melancia (mandioica e cenoura), salada de alface + melancia	PTN	33	g	PTN	25	g	
Merenda Manhã 10:00H	CONSELHO DE CLASSE	SEGUNDA 9/12/2024	TERÇA 10/12/2024	QUARTA 11/12/2024	QUINTA 12/12/2024	SEXTA 13/12/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE				
Desjejum 7:30H/08:00H		Suco de maçã integral + pão de cenoura com ovo + maçã	Loguete de morango + biscoito doce integral + banana	Suco de morango + Torta de frango com legumes + banana	Café com leite + bolo de laranja	KCAL	548	Kcal	KCAL	301	Kcal	
Merenda Manhã 10:00H		Aroz. Feijão carioca Frango (salsável) grelhado, salada de acega + manga	Aroz. integral Feijão preto, Carne ao molho, quinua + salada de batatas	Aroz. Feijão carioca Frango assado (sobrecouxa) + creme de milho + melão	Macaarão com molho de carne moída, salada de alface com tomate + laranja	CHO	87	g	CHO	44	g	
Merenda Tarde 15:00H		Aroz. Feijão carioca Frango (salsável) grelhado, salada de acega + manga	Loguete de morango + biscoito doce integral + banana	Aroz. Feijão carioca Frango assado (sobrecouxa) + creme de milho + melão	Macaarão com molho de carne moída, salada de alface com tomate + laranja	PTN	24	g	PTN	19	g	
Merenda Manhã 10:00H	SEGUNDA 16/12/2024	TERÇA 17/12/2024	QUARTA 18/12/2024	QUINTA 19/12/2024	SEXTA 20/12/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE					
Desjejum 7:30H/08:00H	Café com leite + pão integral com queijo e marmalada	Chá com leite + biscoito salgado integral + banana	Vitamina de frutas (banana e mamão) + biscoito doce integral	Vitamina de frutas (banana e mamão) + biscoito doce integral	KCAL	483	Kcal	KCAL	245	Kcal		
Merenda Manhã 10:00H	Aroz. Feijão carioca Frango (salsável) ao molho, salada de alface + maçã	Aroz. Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + laranja	Aroz. Feijão carioca Ovos mexidos, Abóbora refogada + melão	ENTREGA DE BOLETIM	ENTREGE DE BOLETIM	CHO	63	g	CHO	43	g	
Merenda Tarde 15:00H	Aroz. Feijão carioca Frango (salsável) ao molho, salada de alface + maçã	Aroz. Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + laranja	Vitamina de frutas (banana e mamão) + biscoito doce integral	PTN	21	g	PTN	16	g	PTN	5	g
Merenda Manhã 10:00H	SEGUNDA 23/12/2024	TERÇA 24/12/2024	QUARTA 25/12/2024	QUINTA 26/12/2024	SEXTA 27/12/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE					
Desjejum 7:30H/08:00H	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	KCAL		Kcal	KCAL		Kcal	
Merenda Manhã 10:00H						CHO		g	CHO		g	
Merenda Tarde 15:00H						PTN		g	PTN		g	
Merenda Tarde 15:00H	SEGUNDA 30/12/2024	TERÇA 31/12/2024	QUARTA 01/01/2024	QUINTA 02/01/2024	SEXTA 03/01/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE					
Desjejum 7:30H/08:00H	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	KCAL		Kcal	KCAL		Kcal	
Merenda Manhã 10:00H						CHO		g	CHO		g	
Merenda Tarde 15:00H						PTN		g	PTN		g	
Merenda Tarde 15:00H						LIP		g	LIP		g	

DM
Tatícia dos Santos Alves Górcia
Mat Funcional nº 78931 CRN 8º REGIÃO Nº 1781

LG
Lúcia Mônica Reck Fatin Vicente
Mat Funcional nº 111 de CRN 8º REGIÃO Nº 2121

EE
Camila C. Conceição de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1002

RR
Ricardo Ribeiro da Silva
Mat Funcional nº 78938 CRN 8º REGIÃO Nº 2121