

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MERENDA MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MERENDA TARDE
SEGUNDA 11/7/2024 Leite com cacau (70%) + pão fatiado com manteiga Suco de morango + torta frango com legumes + maçã Café com leite + pão de queijo Leite com morango + Bolo cenoura sem cobertura + ponkan Suco integral uva, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate+ alicce	TERÇA 21/7/2024 Suco de morango + torta frango com legumes + maçã Café com leite + pão de queijo Arroz colorido, Feijão cariooca Peixe ao molho, Pão do molho de peixe, salada de alicce	QUARTA 31/7/2024 Café com leite + pão de queijo Arroz colorido, Feijão cariooca Peixe ao molho, Pão do molho de peixe, salada de alicce	QUINTA 4/7/2024 Leite com morango + Bolo cenoura sem cobertura + ponkan Suco integral uva, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate+ alicce	SEXTA 5/7/2024 Suco integral uva, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate+ alicce	Kcal 735 Kcal 430 CHO 101 CHO 57 PNH 34 PNH 22 LP 22 LP 14 LP 5	Kcal 430 Kcal 350 CHO 49 CHO 9 PNH 17 PNH 9 LP 8 LP 9
SEGUNDA 17/7/2024 Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, quireira, salada beletraba +ponkan Suco de morango + torta frango com legumes + maçã Café com leite + pão de queijo Arroz colorido, Feijão cariooca Peixe ao molho, Pão do molho de peixe, salada de alicce	TERÇA 23/7/2024 Arroz, Feijão cariooca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salsa, couve-flor e brócolis) + laranja Café com leite + pão de queijo Arroz colorido, Feijão cariooca Peixe ao molho, Pão do molho de peixe, salada de alicce	QUARTA 19/7/2024 Café com leite + pão de queijo Arroz colorido, Feijão cariooca Peixe ao molho, Pão do molho de peixe, salada de alicce	QUINTA 11/7/2024 Leite com morango + Bolo cenoura sem cobertura + ponkan Suco integral uva, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate+ alicce	SEXTA 12/7/2024 Suco integral uva, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate+ alicce	Kcal 735 Kcal 430 CHO 101 CHO 57 PNH 34 PNH 22 LP 22 LP 14 LP 5	Kcal 430 Kcal 350 CHO 49 CHO 9 PNH 17 PNH 9 LP 8 LP 9
SEGUNDA 22/7/2024 Chá com leite + biscoito salgado/ integral + laranja Suco integral de maçã+ bolo de lúdã + maçã Iogurte de morango + Salada de frutas (mamão, melão e uva) com aveia	TERÇA 23/7/2024 Café com leite + pão de cenoura +queijo/mangarina Suco integral de maçã+ bolo de lúdã + maçã	QUARTA 24/7/2024 Suco integral de maçã+ bolo de lúdã + maçã	QUINTA 25/7/2024 Iogurte de morango + Salada de frutas (mamão, melão e uva) com aveia	SEXTA 26/7/2024 Suco de maracujá + Pão de leite com carne moída a molho, alicce, cenoura ralada + bolo de chocolate	Kcal 711 Kcal 384 Kcal 384 CHO 110 CHO 52 PNH 32 PNH 17 LP 16 LP 8 LP 9	Kcal 384 Kcal 350 CHO 49 CHO 9 PNH 17 PNH 9 LP 8 LP 9
SEGUNDA 28/7/2024 Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos + Abóbora refogada + laranja Arroz colorido, Feijão cariooca, quibe assado + salada repolho + ponkan Suco integral de maçã+ bolo de lúdã + maçã	TERÇA 30/7/2024 Arroz, Feijão cariooca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salsa, couve-flor e brócolis) + laranja Suco de maracujá + pão fatiado integral com requêijão Vitamina de banana+ morango + biscoito doce integral	QUARTA 31/7/2024 Arroz, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (brócolis+cenoura), salada de pepino com tomate + melancia Suco integral de maçã+ bolo de lúdã + maçã	QUINTA Arroz, Feijão cariooca +Carne cubos/fiscas ao molho com mandioca+ salada de alicce+ maçã	SEXTA Suco de maracujá + Pão de leite com carne moída a molho, alicce, cenoura ralada + bolo de chocolate	Kcal 550 Kcal 338 Kcal 338 CHO 95 CHO 49 PNH 31 PNH 13 LP 9 LP 11	Kcal 338 Kcal 350 CHO 49 CHO 9 PNH 13 PNH 9 LP 9 LP 9
SEGUNDA 29/7/2024 Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos + Abóbora refogada + laranja Suco integral de maçã+ bolo de lúdã + maçã	TERÇA 30/7/2024 Arroz, Feijão cariooca, quibe assado + salada repolho + ponkan Suco de maracujá + pão fatiado integral com requêijão	QUARTA 31/7/2024 Arroz, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (brócolis+cenoura), salada de pepino com tomate + melancia	QUINTA Arroz, Feijão cariooca +Carne cubos/fiscas ao molho com mandioca+ salada de alicce+ maçã	SEXTA Suco de maracujá + Pão de leite com carne moída a molho, alicce, cenoura ralada + bolo de chocolate	Kcal 550 Kcal 338 Kcal 338 CHO 95 CHO 49 PNH 31 PNH 13 LP 9 LP 11	Kcal 338 Kcal 350 CHO 49 CHO 9 PNH 13 PNH 9 LP 9 LP 9
SEGUNDA 29/7/2024 Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos + Abóbora refogada + laranja Suco integral de maçã+ bolo de lúdã + maçã	TERÇA 30/7/2024 Arroz, Feijão cariooca, quibe assado + salada repolho + ponkan Suco de maracujá + pão fatiado integral com requêijão	QUARTA 31/7/2024 Arroz, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (brócolis+cenoura), salada de pepino com tomate + melancia	QUINTA Arroz, Feijão cariooca +Carne cubos/fiscas ao molho com mandioca+ salada de alicce+ maçã	SEXTA Suco de maracujá + Pão de leite com carne moída a molho, alicce, cenoura ralada + bolo de chocolate	Kcal 550 Kcal 338 Kcal 338 CHO 95 CHO 49 PNH 31 PNH 13 LP 9 LP 11	Kcal 338 Kcal 350 CHO 49 CHO 9 PNH 13 PNH 9 LP 9 LP 9

Patricia dos Santos Alves Garcia

Ligia Maria Toledo Faria Viscite

Camille Consolino de Carvalho

Mat. Funcional nº 7893 CRN nº REGIÃO Nº1781

Mat. Funcional nº 11146 CRN nº REGIÃO Nº2321

Mat. Funcional nº 7894 CRN nº REGIÃO Nº1102

 Lidiane, Curadora-Chefe Saúde
 CRN 8 6203
 Coordenadora Operacional

 Amanda Galvão
 CRN 8 11301
 Assistente Operacional




CARDÁPIO ESCOLAS RURAIS E ILHAS – CARDÁPIO JULHO/2024

INTOLERÂNCIA A LACTOSE



MERCADORIA	QUANTIDADE	UNIDADE	MERCADORIA		QUANTIDADE		UNIDADE					
			MERCADORIA	QUANTIDADE	MERCADORIA	QUANTIDADE	MERCADORIA	QUANTIDADE				
DESEJUM 7:30H/8:00H	117/2024	SEGUNDA	Latices sem lactose com cacau (100%) + pão frito sem lactose com manteiga sem lactose	Suco de morango + torta frango com legumes sem lactose + maçã	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Latices sem lactose com morango + Bolo sem lactose + ponkan	Suco integral uva, sanduíche de pão frito sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alicata	MERCADORIA	QUANTIDADE	MERCADORIA	QUANTIDADE	
MERCANDA MANHÃ 10h			Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, quireza, salada beterraba + ponkan	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salsa, couve-flor e brócolis) + laranja	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + manjão	Arroz colorido, Feijão carioca Peixe ao molho, Pilão do molho de peixe, salada de alicata	Arroz, Feijão preto, Frango assado (sobrecoxa), cenoura e milho refogados + melão	CHD	101	9	CHD	57
MERCANDA TARDE 15h			Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, quireza, salada beterraba + ponkan	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salsa, couve-flor e brócolis) + laranja	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Arroz colorido, Feijão carioca Peixe ao molho, Pilão do molho de peixe, salada de alicata	Arroz, Feijão preto, Frango assado (sobrecoxa), cenoura e milho refogados + melão	FRN	34	9	FRN	22
DESEJUM 7:30H/8:00H	8/7/2024	SEGUNDA						LP	22	9	LP	14
MERCANDA MANHÃ 10h			Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, quireza, salada beterraba + ponkan	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salsa, couve-flor e brócolis) + laranja								
MERCANDA TARDE 15h			Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, quireza, salada beterraba + ponkan	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salsa, couve-flor e brócolis) + laranja								
DESEJUM 7:30H/8:00H	15/7/2024	SEGUNDA										
MERCANDA MANHÃ 10h			Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, quireza, salada beterraba + ponkan	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salsa, couve-flor e brócolis) + laranja								
MERCANDA TARDE 15h			Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, quireza, salada beterraba + ponkan	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salsa, couve-flor e brócolis) + laranja								
DESEJUM 7:30H/8:00H	22/7/2024	TERÇA										
MERCANDA MANHÃ 10h			Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos + Abóbora refogada + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, quibe assado + salada repolho + ponkan	Arroz/ Feijão preto, Frango ao molho com legumes (brócolis+cenoura), salada de pepino com tomate + melancia	Arroz, Feijão carioca + Carne cubos/fritas ao molho com mandioca + salada de alicata + maçã	Mercatão paraíso, Frango ao molho desfiado, salada de beterraba + banana	CHD	110	9	CHD	62
MERCANDA TARDE 15h			Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos + Abóbora refogada + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, quibe assado + salada repolho + ponkan								
DESEJUM 7:30H/8:00H	29/7/2024	QUARTA										
MERCANDA MANHÃ 10h			Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos + Abóbora refogada + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, quibe assado + salada repolho + ponkan								
MERCANDA TARDE 15h			Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos + Abóbora refogada + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, quibe assado + salada repolho + ponkan								
DESEJUM 7:30H/8:00H	30/7/2024	QUINTA										
MERCANDA MANHÃ 10h			Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos + Abóbora refogada + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, quibe assado + salada repolho + ponkan								
MERCANDA TARDE 15h			Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos + Abóbora refogada + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, quibe assado + salada repolho + ponkan								
DESEJUM 7:30H/8:00H	31/7/2024	SEXTA										
MERCANDA MANHÃ 10h			Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos + Abóbora refogada + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, quibe assado + salada repolho + ponkan								
MERCANDA TARDE 15h			Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos + Abóbora refogada + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, quibe assado + salada repolho + ponkan								

Observação: Leite sem lactose, Pães, biscoitos, Bolos, cereais (aveia) e farinha sem glúten de lactose

ESCOLA: _____ ALUNO: _____

Patrcia dos Santos Alves Garcia
 Lígia Maria Toledo Faria Vicente
 Camille Consuelina de Carvalho
 Larissa Cristina Costa Saldaña
 Mariana Gabriela
 Maf Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781
 Maf Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321
 Maf Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102
 Maf Funcional nº 7895 CRN 8º REGIÃO Nº1781
 Maf Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321
 Maf Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102