

CARDÁPIO ESCOLAS RURAIS E ILHAS – CARDÁPIO JULHO/2024

	SEGUNDA 17/7/2024	TERÇA 24/7/2024	QUARTA 31/7/2024	QUINTA 4/7/2024	SEXTA 11/7/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
	SEGUNDA 17/7/2024	TERÇA 24/7/2024	QUARTA 31/7/2024	QUINTA 4/7/2024	SEXTA 11/7/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
DESEJUM 7:30H/8:00H	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+ alface	57172024
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, queijo, salada beterraba+ponkan	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salsinha, couve-flor e brócolis) + banana	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + mamão	Arroz colorido, Feijão carioca Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão preto, Frango assado (sobrecoxa) creme de milho + melão	KCAL 735 KCAL 439 KCAL 57 8
MERENDA TARDE 15h	Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, queijo, salada beterraba+ponkan	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salsinha, couve-flor e brócolis) + banana	Café com leite + pão de queijo	Arroz colorido, Feijão carioca Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão preto, Frango assado (sobrecoxa) creme de milho + melão	PRN 34 9 PRN 22 8
DESEJUM 7:30H/8:00H						12/7/2024
MERENDA MANHÃ 10h	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	KCAL 9 KCAL 9 KCAL 9 KCAL 9
MERENDA TARDE 15h	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	PRN 9 PRN 9 PRN 9 PRN 9
DESEJUM 7:30H/8:00H	SEGUNDA 15/7/2024	TERÇA 16/7/2024	QUARTA 17/7/2024	QUINTA 18/7/2024	SEXTA 19/7/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MÁXIMA
MERENDA MANHÃ 10h	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	KCAL 9 KCAL 9 KCAL 9 KCAL 9
MERENDA TARDE 15h	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	PRN 9 PRN 9 PRN 9 PRN 9
DESEJUM 7:30H/8:00H	SEGUNDA 22/7/2024	TERÇA 23/7/2024	QUARTA 24/7/2024	QUINTA 25/7/2024	SEXTA 26/7/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MÁXIMA
MERENDA MANHÃ 10h	Chá com leite + biscoito salgado/ integral + laranja	Café com leite + pão de cenoura + queijo/margarina	Suco integral de maçã+ bolo de fubá + maçã	Iogurte de morango + Salada de frutas (mamão, melão e uva) com aveia	Suco de maracujá + Pão de leite com carne moída a molho, alface,cenoura ralada + bolo de chocolate	KCAL 711 KCAL 364 KCAL 9 KCAL 9 KCAL 9
MERENDA TARDE 15h	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 + milância	Arroz , Feijão carioca +Carne cubosfísicas ao molho com mandioca+ salada de alface+ maçã	Macarrão parafuso, Frango ao molho desfiado, salada de beterraba + banana	PRN 32 9 PRN 17 9
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos + Abóbora refogada + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, quibe assado + salada repolho + ponkan	Suco integral de maçã+ bolo de fubá + maçã	Arroz , Feijão carioca +Carne cubosfísicas ao molho com mandioca+ salada de alface+ maçã	Suco de maracujá + Pão de leite com carne moída a molho, alface,cenoura ralada + bolo de chocolate	IP 16 9 IP 8 9
DESEJUM 7:30H/8:00H	SEGUNDA 29/7/2024	TERÇA 30/7/2024	QUARTA 31/7/2024	QUINTA 1/8/2024	SEXTA 2/8/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MÁXIMA
MERENDA MANHÃ 10h	FERIADO					KCAL 650 KCAL 338 KCAL 9 KCAL 9 KCAL 9
MERENDA TARDE 15h						PRN 31 9 PRN 13 9
DESEJUM 7:30H/8:00H						IP 17 9 IP 11 9
MERENDA MANHÃ 10h						
MERENDA TARDE 15h						

Lílian Márcia Toledo Faria Vicente

Camile Conceitino de Curvello

 Anaclá Galdino
 CRN 41501
 Nutricionista Escolar Operacional