

SEI 171 BEM

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAS – CARDÁPIO FEVEREIRO/2024

APLV

Grupo Riocotolândia

	SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TAMBÉ				
	5/2/2024	6/2/2024	7/2/2024	8/2/2024	9/2/2024	10/2/2024	11/2/2024	12/2/2024	13/2/2024	14/2/2024	15/2/2024	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal		
Desjejum 7:30H/8:00H												CHO	81	9	CHO	55	9
Almoco 10:30H/11:00H												PTN	27	9	PTN	20	9
Lanche 14:00H/14:30H												LIP	13	9	LIP	7	9
												CALCIO	55	Mg	CALCIO	50	Mg
												FERRO	5	Mg	FERRO	2	Mg
												MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TAMBÉ			
												KCAL	516	Kcal	KCAL	329	Kcal
												CHO	61	9	CHO	49	9
												PTN	27	9	PTN	19	9
												LIP	10	9	LIP	8	9
												CALCIO	88	Mg	CALCIO	45	Mg
												FERRO	5	Mg	FERRO	2	Mg
												MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TAMBÉ			
												KCAL	1065	Kcal	KCAL	550	Kcal
												CHO	162	9	CHO	53	9
												PTN	34	9	PTN	17	9
												LIP	25	9	LIP	15	9
												CALCIO	287	Mg	CALCIO	475	Mg
												FERRO	3	Mg	FERRO	3	Mg

ESCOLA

Observações: Leite, Pães, biscoitos, bolos, cereais (aveia) e farrinhas sem traços de leite

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia Ligia Márcia Toledo Faria Vicente Camile Consentino de Carvalho

Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO

Nº1781 Nº2321 Nº1102

Edilaine Garcia Costa Siqueira Amanda Gabriel

CRN 8 6305 CRN 8 11501

Coordenadora Operacional Municipalidade Controladora Operacional

Nº2321

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO FEVEREIRO/2024

APLV



		SEGUNDA 26/2/2024	TERÇA 27/2/2024	QUARTA 28/2/2024	QUINTA 29/2/2024	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRIÇÃOAL, MAMÁ				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRIÇÃOAL, TAPÓE						
								KCAL	600	Kcal	KCAL	430	Kcal				
								CHO	88	9	CHO	65	9				
								PTH	38	9	PTH	15	9				
								LP	29	9	LP	17	9				
								CALCIO	560	Mg	CALCIO	265	Mg				
								FERRO	5	Mg	FERRO	1	Mg				
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral uva + sanduiche de pão sem leite + carne moída refogada + tomate + alicace	Suco de morango + torta de legumes com aveia sem leite + melão	Arroz, Feijão carioca, Barreado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + melancia	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho pirão do molho de peixe + salada de alicace + goiabada												
Almoço 10:30H/1:00H	Macarrão parafuso, Frango ao molho desfiado + salada de cenoura + maçã	Suco de morango + bolo de fubá	Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + melancia	Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + melancia	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho pirão do molho de peixe + salada de alicace + goiabada												
Lanche 14:00H/4:30H	Suco integral de maçã + bolo de fubá sem leite + banana	Suco integral de maçã + bolo de fubá sem leite + banana	Suco integral de maçã + bolo de fubá sem leite + banana	Suco integral de maçã + bolo de fubá sem leite + banana	Suco integral de maçã + bolo de fubá sem leite + banana												
Observação: Leite, Pães, biscoitos, bolos, cereais(aveia) e farinhas sem traços de leite		ESCOLA		ALUNO													

Patricia dos Santos Alves Garcia Ligia Marcia Toledo Faria Vicente Camille Consentino de Carvalho
 Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO
 Nº1781 Nº2321 Nº1102

Tatiana Pereira Costa Siqueira
 CRN Nº 8 6303
 Coordenadora Operacional

Amanda Galvão
 CRN 8 11501
 Nutricionista Coordenadora Operacional

DIABETES
CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO FEVEREIRO/2024

Dia	Horário	Descrição	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MARCHA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TÁBEXE				
			KCAL	CHO	KCAL	CHO			
SEGUNDA	6/2/2024	TERÇA	6/2/2024	QUARTA	4/2/2024	QUINTA	8/2/2024	SEXTA	9/2/2024
Desjejum 7:30H/8:00H									
Almoço 10:30H/1:00H									
Lanche 14:00H/14:30H									
Desjejum 7:30H/8:00H									
Almoço 10:30H/1:00H									
Lanche 14:00H/14:30H									
Desjejum 7:30H/8:00H									
Almoço 10:30H/1:00H									
Lanche 14:00H/14:30H									
Desjejum 7:30H/8:00H									
Almoço 10:30H/1:00H									
Lanche 14:00H/14:30H									
Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia									
ESCOLA									
ALUNO									

Patricia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO
Nº1781

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
Nº2321

Camille Consentinho de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO
Nº1102

Handwritten signature
Lidiane Cristina Costa Simões
CRN 8 8383
Conveniente Operacional

Handwritten signature
Amanda Galvão
CRN 8 8383
Identificadora Operacional

DIABETES

Dia	Horário	Descrição	Observação	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MÍNIMA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MÁXIMA	
				KCAL	CHO	KCAL	CHO
SEGUNDA	26/2/2024	Suco integral uva + sanduíche de pão integral + queijo + tomate + alface		785	97	512	9
TERÇA	27/2/2024	Suco de morango com adoçante + torta de legumes com aveia + melão		785	97	512	9
QUARTA	28/2/2024	Café com leite desnatado diet + pão de queijo diet		785	97	512	9
QUINTA	29/2/2024	Suco integral de maçã + bolo de fubá diet + melancia		785	97	512	9
SEXTA	30/2/2024	Suco integral de maçã + bolo de fubá diet + melancia		785	97	512	9

ALUNO

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MÍNIMA	KCAL	CHO	PTN	LIP	CALCIO	FERRIO	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MÁXIMA	
							KCAL	CHO
785	97	9	35	27	560	5	512	9

Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia

Patricia dos Santos Alves Garcia Ligia Márcia Toledo Faria Vicente Camille Consentino de Carvalho
 Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781 Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321 Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102

Eliana Correa Costa Saldade Amanda Galvão
 CRN 8 0303 CRN 8 1191
 Coordenadora Operacional Medicinista Gerontológica Operacional

BE

BCS



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALIS – CARDÁPIO FEVEREIRO/2024**INTOLERÂNCIA A LACTOSE E SEM GLÚTEN**

	SEGUNDA 6/2/2024	TERÇA 6/2/2024	QUARTA 7/2/2024	QUINTA 8/2/2024	SEXTA 9/2/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL BANHA			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TÁBEE				
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H				Arroz colorido, Feijão carioca, carne moída refogada + salada de repolho + melancia	Arroz, Feijão preto, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + maçã								
Almoço 10:30H/11:00H				Chá com limão + sanduíche de pão de leite sem lactose e glúten + queijo sem lactose + tomate+ alicafe + laranja	Leite sem lactose com cacau 70% + pão integral sem lactose sem glúten+ requêijão sem lactose								
Lanche 14:00H/14:30H	SEGUNDA 12/2/2024	TERÇA 13/2/2024	QUARTA 14/2/2024	QUINTA 15/2/2024	SEXTA 16/2/2024								
Desjejum 7:30H/8:00H													
Almoço 10:30H/11:00H	RECESSO	FERIADO	RECESSO	Arroz, Feijão preto, Omelete assado, legumes refogados (cenoura e vagem) + melão	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + cenoura e milho refogados + banana								
Lanche 14:00H/14:30H				Chá com leite sem lactose + biscoito salgado integral sem lactose sem glúten + maçã	Café com leite sem lactose + pão fatiado sem lactose sem glúten com queijo sem lactose /margarina sem lactose								
	SEGUNDA 19/2/2024	TERÇA 20/2/2024	QUARTA 21/2/2024	QUINTA 22/2/2024	SEXTA 23/2/2024								
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite sem lactose + biscoito salgado integral sem lactose sem glúten + melão	Suco integral uva + sanduíche de pão sem lactose sem glúten + queijo sem lactose + tomate + alicafe	Leite sem lactose com cacau 70% + pão integral sem lactose sem glúten com manteiga sem lactose	logurte de morango sem lactose + salada de frutas (carambola, mamão, melão)	Suco de abacaxi natural + Pão sem lactose sem glúten com frango desfiado ao molho, alicafe, cenoura ralada + bolo de cenoura sem lactose sem glúten								
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, pure de batata sem leite + salada de brócolis + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salsa, cenoura e chuchu) + laranja	Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, mandioca refogada+ salada de beterraba + melancia	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abóbora e abobrinha) + salada de alicafe + mamão	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de repolho + péra								
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite sem lactose + pão integral sem lactose sem glúten com manteiga sem lactose	Café com leite sem lactose + bolo de laranja sem lactose sem glúten	Suco de morango + torta de legumes com aveia sem lactose sem glúten + laranja	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Suco de abacaxi natural + Pão sem lactose sem glúten com frango desfiado ao molho, alicafe, cenoura ralada + bolo de cenoura sem lactose sem glúten								
Observação: Leite, Pães, Biscoitos, Bolos, cereais, aveia) e farinhas sem traços de lactose. Os utensílios para preparação e servimento da merenda deverão ser individualizados, inclusive a esponja para higienização.													
ESCOLA ALUNO													

Patricia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional n° 7893 CRN 8º REGIÃO
Nº1781

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional n° 11146 CRN 8º REGIÃO
Nº2321

Gamile Consentino de Carvalho
Mat Funcional n° 7894 CRN 8º REGIÃO
Nº1102

Edilaine Cordeiro Costa Siqueira
CRN 8 6201
Coordenadora Operacional

Amanda Galvão
CRN 8 11201
Médica de Sanidade Operacional



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAS – CARDÁPIO FEVEREIRO/2024
INTOLERÂNCIA A LACTOSE E SEM GLÚTEN



	SEGUNDA 26/2/2024	TERÇA 27/2/2024	QUARTA 28/2/2024	QUINTA 29/2/2024	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL POR PORÇÃO		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL POR PORÇÃO	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral uva + sanduiche de pão sem lactose sem glúten + queijo sem lactose + tomate + alicace	Suco de morango + torta de legumes com aveia sem lactose sem glúten + melão	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Suco integral de maçã + bolo sem lactose sem glúten + melancia		KCAL	784	KCAL	451
Almoço 10:30H/1:00H	Macarão parafuso sem glúten, Frango ao molho desfiado + salada de cenoura + maçã	Arroz, Feijão carioca, Barreado, banana da terra assada + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Sobrecoca ao molho com cenoura + salada de brócolis + melancia	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, batata refogada + salada de alicace + goiabada		CHO	98	CHO	64
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite sem lactose + biscoito salgado integral sem lactose sem glúten + laranja	Vitamina de frutas (abacate e banana) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose sem glúten	Suco integral de maçã + bolo sem lactose sem glúten + banana	loqure de morango sem lactose + salada de frutas (carambola, mamão, melão)		PTN	37	PTN	12
						LIP	29	LIP	17
						CALCIO	590	CALCIO	285
						FERRO	5	FERRO	1
							Mg		Mg

Observação: Leite, Pães, biscoitos, bolos, cereais(aveia) e farinhas sem traços de lactose. Os utensílios para preparação e servimento da merenda deverão ser individualizados, inclusive a esponja para higienização.

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia
 Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO
 Nº1781

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
 Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
 Nº2321

Camille Consentino de Carvalho
 Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO
 Nº1102

6/2/24
 Eliana Cristina Costa Saldade
 CRN 6/025
 Coordenadora Operacional

6/2/24
 Amanda Galvão
 CRN 3 11391
 Nutricionista Coordenadora Operacional

SEMI GLÚTEN

SEMI GLÚTEN

SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA	
6/2/2024		6/2/2024		7/2/2024		8/2/2024		9/2/2024	
Desjejum 7:30H/8:00H									
Almoço 10:30H/11:00H									
Lanche 14:00H/14:30H									
SEGUNDA 12/2/2024		TERÇA 13/2/2024		QUARTA 14/2/2024		QUINTA 15/2/2024		SEXTA 16/2/2024	
Desjejum 7:30H/8:00H									
Almoço 10:30H/11:00H	RECESSO	FERIADO	RECESSO						
Lanche 14:00H/14:30H									
SEGUNDA 19/2/2024		TERÇA 20/2/2024		QUARTA 21/2/2024		QUINTA 22/2/2024		SEXTA 23/2/2024	
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + biscoito salgado integral sem glúten + melão	Suco integral uva + sanduiche de pão de leite sem glúten + queijo + tomate + alicace	Leite com cacau 70% + pão integral sem glúten com manteiga	Arroz, Feijão preto, Omelete assado, legumes refogados (cenoura e vagem) + melão	Arroz, Feijão preto, Onheite assado, legumes refogados (cenoura e vagem) + melão	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (abobora e abobrinha) + salada de alicace + mamão	Suco de abacaxi natural + Pão de leite sem glúten com frango desfiado ao molho, alicace, cenoura ralada + bolo de cenoura sem glúten	Suco de abacaxi natural + Pão de leite sem glúten com frango desfiado ao molho, alicace, cenoura ralada + bolo de cenoura sem glúten	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de repolho + pãra
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata + salada de brócolis + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salsa, cenoura e chuchu) + laranja	Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, mandioca refogada + salada de beterraba + melancia	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobora e abobrinha) + salada de alicace + mamão	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobora e abobrinha) + salada de alicace + mamão	Suco de abacaxi natural + Pão de leite sem glúten com frango desfiado ao molho, alicace, cenoura ralada + bolo de cenoura sem glúten	Suco de abacaxi natural + Pão de leite sem glúten com frango desfiado ao molho, alicace, cenoura ralada + bolo de cenoura sem glúten	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de repolho + pãra	
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite + pão integral sem glúten com manteiga	Café com leite + bolo de laranja sem glúten	Suco de morango + tora de legumes com aveia sem glúten + laranja	Café com leite + pão de queijo vegano	Café com leite + pão de queijo vegano	Suco de abacaxi natural + Pão de leite sem glúten com frango desfiado ao molho, alicace, cenoura ralada + bolo de cenoura sem glúten	Suco de abacaxi natural + Pão de leite sem glúten com frango desfiado ao molho, alicace, cenoura ralada + bolo de cenoura sem glúten		
Observação: Os utensílios para preparação e servimento da merenda deverão ser individualizados. Inclui-se a esponja para higienização.									
Observação: Leite, Pães, biscoitos, Bolos, cereais (aveia) e farinhas sem traços de glúten									
ESCOLA									
ALUNO									

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ	
KCAL	539	Kcal	531	KCAL	351
CHO	81	CHO	54	CHO	0
PTN	27	PTN	22	PTN	0
LIP	13	LIP	5	LIP	0
CALCIO	55	Mg	50	CALCIO	50
FERRO	5	Mg	2	FERRO	0

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ	
KCAL	518	Kcal	325
CHO	81	CHO	50
PTN	27	PTN	20
LIP	10	LIP	6
CALCIO	69	Mg	45
FERRO	5	Mg	2

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ	
KCAL	1003	KCAL	521
CHO	180	CHO	53
PTN	34	PTN	17
LIP	22	LIP	14
CALCIO	287	Mg	475
FERRO	3	Mg	0

Patrícia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Ligia Maria Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Camile Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Adriana Corcúia Costa Siqueira
CRN 8 6303
Coordenação Operacional

Amanda Garcia
CRN 8 11501
Manutenção Operacional

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALIS – CARDÁPIO FEVEREIRO/2024

SEM GLÚTEN

	SEGUNDA 26/2/2024	TERÇA 27/2/2024	QUARTA 28/2/2024	QUINTA 29/2/2024	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL (MEDI)							
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal				
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco Integral lva + sanduíche de pão sem glúten + queijo + tomate + alicace	Suco de morango + torta de legumes com aveia sem glúten + melão	Café com leite + pão de queijo vegano	Suco Integral de maçã + bolo sem glúten + melancia		KCAL	776	Kcal	9	KCAL	441	Kcal	9
Almoco 10:30H/11:00H	Macarrão parafuso sem glúten, Frango ao molho desfiado + salada de cenoura + maçã	Arroz, Feijão carioca, Barreado, alpin refogado, banana da terra assada + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + melancia	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, abobrinha e cenoura refogados + salada de alicace + goiaba		CHO	97	g	9	CHO	88	g	9
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite + biscoito salgado integral sem glúten + laranja	Vitaminina de frutas (abacate e banana) + biscoito doce integral sem glúten	Suco integral de maçã + bolo sem glúten + banana	logurte de morango + salada de frutas (carambola, mamão, melão) com aveia s/ glúten		PTM	36	g	9	PTM	12	g	9
						LIP	25	g	9	LIP	15	g	9
						CALCIO	560	Mg	9	CALCIO	265	Mg	9
						FERRO	5	Mg	9	FERRO	1	Mg	9
Observação: Os utensílios para preparação e armazenamento da merenda deverão ser individualizados. Inclui-se a esponja para higienização.													
Observação: Leite, Pães, Biscoitos, Bolos, Cereal (aveia) e farinhas sem traços de glúten													
ESCOLA													
ALUNO													

ee

2025



Patrícia dos Santos Alves Garcia

Ligia Márcia Toledo Faria Vreente

Camille Consentino de Carvalho

2025

Amadeu Garbo

Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781

Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321

Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102

2025

Nutricionista Controladora Operacional

Amadeu Garbo

CRN 8 6904

Nutricionista Controladora Operacional

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALIS – CARDÁPIO FEVEREIRO/2024

SEMI LACTOSE

	SEGUNDA 6/2/2024	TERÇA 6/2/2024	QUARTA 7/2/2024	QUINTA 8/2/2024	SEXTA 9/2/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL LÍQUIDA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL SÓLIDA	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H				Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado + salada de repolho + melancia	Arroz, Feijão preto, Frango (sassami) grelhado, salada de azeitona + maçã				
Almoço 10:30H/11:00H				Chá com limão + sanduíche de pão de leite sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alface + laranja	Leite sem lactose com cacau 70% + pão integral sem lactose + requeijão sem lactose				
Lanche 14:00H/14:30H									
	SEGUNDA 12/2/2024	TERÇA 13/2/2024	QUARTA 14/2/2024	QUINTA 15/2/2024	SEXTA 16/2/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL LÍQUIDA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL SÓLIDA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL LÍQUIDA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL SÓLIDA
Desjejum 7:30H/8:00H						KCAL 516	Kcal 312	KCAL 312	Kcal 191
Almoço 10:30H/11:00H	RECESSO	FERIADO	RECESSO	Arroz, Feijão preto, Omelete assado, legumes refogados (cenoura e vagem) + melão	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + cenoura e milho refogados + banana	CHO 81	CHO 47	CHO 47	CHO 8
Lanche 14:00H/14:30H				Chá com leite sem lactose + biscoito salgado integral sem lactose + maçã	Café com leite sem lactose + pão fatiado sem lactose com queijo sem lactose /margarina sem lactose	PTN 27	PTN 21	PTN 21	PTN 9
	SEGUNDA 19/2/2024	TERÇA 20/2/2024	QUARTA 21/2/2024	QUINTA 22/2/2024	SEXTA 23/2/2024	CHO 10	CHO 8	CHO 8	CHO 9
Desjejum 7:30H/8:00H				logurite de morango sem lactose + salada de frutas (carambola, mamão, melão)	Suco de abacaxi natural + Pão de leite sem lactose com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura sem lactose	CHO 89	CHO 45	CHO 45	CHO 19
Almoço 10:30H/11:00H				Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata sem leite + salada de brócolis + maçã	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de repolho + péra	PTN 34	PTN 17	PTN 17	PTN 9
Lanche 14:00H/14:30H				Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, quinoa + salada de beterraba + melancia	Suco de abacaxi natural + Pão de leite sem lactose com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura sem lactose	PTN 9	PTN 14	PTN 14	PTN 9
				Café com leite sem lactose + pão integral sem lactose com manteiga sem lactose		CHO 207	CHO 415	CHO 415	CHO 149
				Café com leite sem lactose + pão de laranja sem lactose		PTN 3	PTN 3	PTN 3	PTN 149

ESCOLA

Observação: Leite, Pães, Biscoitos, Bolos, Cereais (aveia) e Frituras sem traços de lactose

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia
Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO
Nº 1781

Ligia Maria Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
Nº 2321

Camille Consentino de Carvalho
Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO
Nº 1102

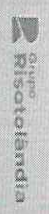
Handwritten signature

Márcia Corina Costa Súdica
CRN 8 603
Coordenadora Operacional

Ananda Galvão
CRN 8 11301
Nutricionista Especialista Operacional



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO FEVEREIRO/2024



		SEGUNDA 26/2/2024			TERÇA 27/2/2024			QUARTA 28/2/2024			QUINTA 29/2/2024			SEXTA		
		Suco integral laranja + sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + açafrão			Suco de morango + torta de legumes com aveia sem lactose + melão			Café com leite sem lactose + pão de queijo sem lactose			Suco integral de maçã + bolo de fubá sem lactose + melancia					
		Macarrão parafuso, Frango ao molho desfiado + salada de cenoura + maçã			Arroz, Feijão carioca, Barreado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja			Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + melancia			Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho pirão do molho de peixe + salada de açafrão + goiaba					
		Café com leite sem lactose + biscoito salgado integral sem lactose + laranja			Vitamina de frutas (abacate e banana) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose			Suco integral de maçã + bolo de fubá sem lactose + banana			Iogurte de morango sem lactose + salada de frutas (carambola, maçã, melão)					
		Observação: Leite, Pães, Biscoitos, Bolos, cereais(aveia) e Farinhas sem traços de lactose														
		ALUNO														
		KCAL			CHD			PTN			CALCO			FERRO		
		788			98			40			560			5		
		KCAL			KCAL			KCAL			KCAL			KCAL		
		432			64			13			265			1		
		Kcal			g			g			Mg			Mg		

Patrícia dos Santos Alves Garcia
 Mãe Funcional nº 7893 CRN 8ª REGIÃO Nº 781
 Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
 Mãe Funcional nº 11146 CRN 8ª REGIÃO Nº 2321
 Camille Consenino de Carvalho
 Mãe Funcional nº 7894 CRN 8ª REGIÃO Nº 1102
 Kátia Regina Costa Saldade
 Coordenadora Operacional
 Assunção Góes
 CRN 8ª 11901
 Nutricionista Coordenadora Operacional

pe

CCS



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALS – CARDÁPIO FEVEREIRO/2024

SEM OVOS

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL BANHA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL FAROFA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TÁBICO	SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA			
			6/2/2024	7/2/2024	8/2/2024	9/2/2024	10/2/2024	11/2/2024	12/2/2024	13/2/2024	14/2/2024	15/2/2024		
Desjejum 7:30H/8:00H			Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado sem ovos + salada de repolho + melancia			Arroz, Feijão preto, Frango (saassam) grelhado, salada de azeite + maçã			Arroz, Feijão preto, Frango ao molho, carne moída ao molho, purê de batata + salada de brócolis + maçã			Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata + salada de brócolis + maçã		
Almoco 10:30H/1:00H			Chá com limão + sanduíche de pão de leite sem ovos + queijo + tomate+ alicace + laranja			Leite com cacau 70% + pão integral sem ovos + requeijão			Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abóbora e abobrinha) + salada de alicace + mamão			Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata + salada de brócolis + maçã		
Lanche 14:00H/14:30H			Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + banana			Suco de abacaxi natural + Pão de leite sem ovos com frango desfiado ao molho, alicace, cenoura ralada + bolo de cenoura sem ovos			Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, carne moída ao molho, purê de batata + salada de brócolis + maçã			Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata + salada de brócolis + maçã		
Desjejum 7:30H/8:00H			Arroz, Feijão preto, carne moída refogada legumes refogados (cenoura e vagem) + melão			Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + banana			Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata + salada de brócolis + maçã			Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata + salada de brócolis + maçã		
Almoco 10:30H/1:00H			Chá com leite + biscoito salgado integral sem ovos + maçã			Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + banana			Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata + salada de brócolis + maçã			Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata + salada de brócolis + maçã		
Lanche 14:00H/14:30H			Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + banana			Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + banana			Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata + salada de brócolis + maçã			Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata + salada de brócolis + maçã		
Desjejum 7:30H/8:00H			Arroz, Feijão preto, carne moída refogada legumes refogados (cenoura e vagem) + melão			Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + banana			Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata + salada de brócolis + maçã			Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata + salada de brócolis + maçã		
Almoco 10:30H/1:00H			Chá com leite + biscoito salgado integral sem ovos + maçã			Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + banana			Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata + salada de brócolis + maçã			Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata + salada de brócolis + maçã		
Lanche 14:00H/14:30H			Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + banana			Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + banana			Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata + salada de brócolis + maçã			Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata + salada de brócolis + maçã		

ESCOLA Observatório: Leite, Pães, biscoitos, Doces, cereais, aveia) e famílias sem traços de ovo

ALUNO

Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781 Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321 Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Patricia dos Santos Alves Garcia Ligia Mátia Toledo Faria Vicente Camilo Consentino de Carvalho

Lídicea Correia Costa Saldanha Anacláudia Garção

CRN 8 603 CRN 8 11501

Coordenadora Operacional Subcoordenadora Operacional

6/25



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAS – CARDÁPIO FEVEREIRO/2024

SEM OVOS

		SEGUNDA 26/2/2024	TERÇA 27/2/2024	QUARTA 28/2/2024	QUINTA 29/2/2024	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MARGA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TÁBEX		
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral uva + sanduíche de pão sem ovos + queijo + tomate + alicace	Suco de morango + torta de legumes com aveia sem ovos + melão	Arroz, Feijão carioca, Barreado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Sobrecoca ao molho com cenoura + salada de brócolis + melancia	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho pitão do molho de peixe + salada de alicace + goiabada		KCAL	784	KCAL	451	Kcal
Almoço 10:30H/1:00H	Macarrão parafuso sem ovos, Frango ao molho desfiado + salada de cenoura + maçã	Vitaminina de frutas (abacate e banana) + biscoito doce integral sem ovos	Suco integral de maçã + bolo de fubá sem ovos + banana	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho pitão do molho de peixe + salada de alicace + goiabada	logurte de morango + salada de frutas (carambola, mamão, melão) com aveia s/ ovo		CHO	98	CHO	64	g
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite + biscoito salgado integral sem ovos + laranja						PTN	37	PTN	12	g
							LP	29	LP	17	g
							CALCIO	580	CALCIO	285	Mg
							FERRO	5	FERRO	1	Mg
ESCOLA						ALUNO					

Observação: Leite, Pães, biscoitos, bolos, cereais(aveia) e farinhas sem traços de ovo

Patrícia dos Santos Alves Garcia Ligia Márcia Toledo Faria Vicente Camille Consantino de Carvalho
 Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781 Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321 Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Edilaine Correa Costa Sistiella
 CRN 8 6303
 Coordenadora Operacional

Amanda Galvão
 CRN 8 11201
 Nutricionista Especialista Operacional

Handwritten signature

Handwritten mark

Dia	Horário	Descrição	Dia	Horário	Descrição	Dia	Horário	Descrição	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE									
									KCAL	CHO	PTN	KCAL	CHO	PTN	KCAL	CHO	PTN				
SEGUNDA	6/2/2024		TERÇA	6/2/2024		QUARTA	7/2/2024		QUINTA	8/2/2024		SEXTA	9/2/2024								
Desjejum 7:30H/8:00H																					
Almogo 10:30H/11:00H																					
Lanche 14:00H/14:30H																					
SEGUNDA	12/2/2024		TERÇA	13/2/2024		QUARTA	14/2/2024		QUINTA	15/2/2024		SEXTA	16/2/2024								
Desjejum 7:30H/8:00H																					
Almogo 10:30H/11:00H																					
Lanche 14:00H/14:30H																					
SEGUNDA	19/2/2024		TERÇA	20/2/2024		QUARTA	21/2/2024		QUINTA	22/2/2024		SEXTA	23/2/2024								
Desjejum 7:30H/8:00H																					
Almogo 10:30H/11:00H																					
Lanche 14:00H/14:30H																					
SEGUNDA	26/2/2024		TERÇA	27/2/2024		QUARTA	28/2/2024		QUINTA	29/2/2024		SEXTA	30/2/2024								
Desjejum 7:30H/8:00H																					
Almogo 10:30H/11:00H																					
Lanche 14:00H/14:30H																					
SEGUNDA	5/3/2024		TERÇA	6/3/2024		QUARTA	7/3/2024		QUINTA	8/3/2024		SEXTA	9/3/2024								
Desjejum 7:30H/8:00H																					
Almogo 10:30H/11:00H																					
Lanche 14:00H/14:30H																					

Patricia dos Santos Alves Garcia
 Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO
 Nº1781

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
 Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
 Nº2221

Camile Consentino de Carvalho
 Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO
 Nº1102

Márcia Geres Costa Siqueira
 CEN 8 6303
 Coordenadora Operacional

Amanda Galvão
 CEN 8 11301
 Nutricionista Coordenadora Operacional

BE

BCS

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE					
						KCAL	CHO	PTN	LIP	5	Mg	KCAL	CHO	PTN
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral lva + sanduiche de pão de cenoura + queijo + tomate + alicace	Suco de morango + torta de legumes com aveia + melão	Café com leite + pão de queijo	Suco integral de maçã + bolo de fubá + melancia		801	99	39	28	5	450	66	13	9
Almoco 10:30H/11:00H	Macarrão parafuso, Frango ao molho desfiado + salada de cenoura + maçã	Arroz, Feijão carioca, Barreado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Sobrecoca ao molho com cenoura + salada de brocolis + melancia	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho pilão do molho de peixe + salada de alicace + goiaba		580	9	9	9	Mg	285	16	9	Mg
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite + biscoito salgado integral + laranja	Vitamina de frutas (abacate e banana) + biscoito doce integral	Suco integral de maçã + bolo de fubá + banana	iogurte de morango + salada de frutas (carambola, mamão, melão)										

ESCOLA

Observação:

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO
Nº1781

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
Nº2321

Camile Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO
Nº1102

bcas
Adriana Garcia Costa Siqueira
CRN 8 6303
Coordenadora Operacional

FA
Amanda Galvão
CRN 8 11501
Nutricionista Coordenadora Operacional

oe