

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS


SEM OVO

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
			01/mar	02/mar	03/mar	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum			Suco de abacaxi natural+ pão s/ovos+ com frango desfiado +melancia	Salada de frutas (laranja, mamão, melão) com avelã	Leite com banana + Bolo cenoura sem cobertura s/ovos	698,51	9	301,20	9
Almoço			Arroz, feijão preto, quibe assado s/ovo, salada repolho + manga	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, cenoura, chuchu) + maçã	Arroz, feijão preto, Carne moída ao molho, pure de batatas + salada beterraba	74,21	9	46,21	9
Lanche 15 HR			Café com leite + biscoito salgado Integral s/ovos + goiaba	Suco integral uva, sanduiche de pão fatiado s/ovo + queijo + tomate+ alface	Vitamina de frutas (banana+abacate) + biscoito doce Integral s/ovos	PTN 30,21	9	PTN 10,24	9
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	06/mar	07/mar	08/mar	09/mar	10/mar	LIP 14,25	9	LIP 6,35	9
Desjejum	Chá com leite + pão s/ovos + manteiga	Leite com maçã + bolo de laranja s/ovos	Suco integral de uva + pão s/ovos com requeijão	Café com leite + biscoito polvilho s/ovos + melão	Suco integral uva, sanduiche de pão fatiado s/ovo + queijo + tomate+ alface	KCAL 701,24	Kcal 9	KCAL 320,14	Kcal 9
Almoço	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, Farinha de mandioca + laranja	Arroz, feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salda de beterraba + melancia	Arroz, feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alface + maçã	Arroz integral, feijão carioca, Frango assado(sobrecoxa) creme de milho + péra	Arroz, feijão preto, carne ao molho + couve, Abóbora refogada + melão	CHO 104,52	9	CHO 101,26	9
Lanche 15 HR	Suco integral de uva + Pipoca salgada + melancia	Chá com leite + pão s/ovos + manteiga	Leite com banana + Bolo cenoura sem cobertura s/ovos	Suco de abacaxi natural+ pão s/ovos+ com carne desfiada +mamão	Logurte morango+ biscoito doce integral s/ovo + banana	PTN 31,51	9	PTN 14,25	9
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	LIP 15,47	9	LIP 16,32	9
	13/mar	14/mar	15/mar	16/mar	17/mar	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum	Chá com leite + biscoito salgado Integral s/ovos+ melão	Leite com mamão + Bolo cenoura sem cobertura s/ovos	Logurte morango+ biscoito doce Integral s/ovo + banana	Vitamina de frutas (maçã+mamão) + biscoito doce Integral s/ovos	Café com leite + pão integral s/ovos +queijo e margarina	KCAL 498,52	Kcal 9	KCAL 398,24	Kcal 9
Almoço	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) salada de abobrinha + manga	Arroz, feijão carioca, Barrado, farinha mandioca + salada tomate e cebola+ banana	Arroz, feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + goiaba	Arroz, feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, feijão preto, Carne ao molho, purê de batatas, salada beterraba	CHO 90,21	9	CHO 39,65	9
Lanche 15 HR	Suco de abacaxi natural+ pão s/ovos+ com carne desfiada +maçã	Salada de frutas (abacaxi, maçã, mamão) com avelã	Café com leite + pão s/ovos +queijo e margarina	Suco integral de uva + pão s/ovos com requeijão	Leite com mamão + bolo de laranja s/ovos	PTN 34,21	9	PTN 21,38	9
						LIP 14,24	9	LIP 8,01	9


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


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


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


 Lidiane Correa Costa Stofella
 CRN 8º REGIÃO 6303 Coordenadora Opicional


 Arianna Revoltino Gonçalves
 CRN 8 34930 P Nutricionista Grupo Risorotolândia



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS
SEM OVO



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	20/mar	21/mar	22/mar	23/mar	24/mar		
Desjejum	Café com leite + pão integral s/ovos +queijo e margarina	logurte morango+ biscoito doce Integral s/ovo + banana	Suco de abacaxi natural+ pão s/ovos+ Frango desfiado +laranja	Vitamina de frutas (banana+mamão) + biscoito doce Integral s/ovos	Chá com leite + pão s/ovos + manteiga	KCAL 625,41 Kcal 9	KCAL 485,62 Kcal 9
Almoço	Macarrão parafuso s/ovos, frango ao molho desfiado, salada de alface + banana	Arroz, feijão carioca, Bolinho de carne ao molho s/ovos, salada de acelga com cenoura + mamão	Arroz, feijão preto, carne ao molho, Abóbora refogada + couve + manga	Arroz integral/Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (batata e abobrinha), salada de pepino c/ tomate + pãra	Arroz, feijão preto, Carne moída com legumes (cenoura e brócolis) , salda de alface + maçã	CHO 95,62 9	CHO 60,31 9
Lanche 15 HR	Vitamina de frutas (banana+mamão) + biscoito doce Integral s/ovos	Chá com leite + pão s/ovos + manteiga	Leite com mamão + biscoito polvilho salgado s/ovos	Suco integral de maçã+ bolo de fubá s/ovos + laranja	logurte morango+ biscoito doce Integral s/ovo + banana	PTN 14,27 9	PTN 10,32 9
	27/mar	28/mar	29/mar	30/mar	31/mar	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum	Café com leite + biscoito salgado Integral s/ovos + abacaxi	Vitamina de frutas (banana+abacate) + biscoito doce Integral s/ovos	Suco integral de maçã+ bolo de fubá s/ovos + maçã	logurte morango+ biscoito doce Integral s/ovo + banana	Suco integral de uva, Pão s/ovos com frango desfiado, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/ovos	KCAL 503,26 Kcal 9	KCAL 389,64 Kcal 9
Almoço	Arroz, feijão preto, Frango (sassami) ao molho, salada de couve-flor+melão	Arroz, feijão carioca, Carne moída ao molho, Polenta, salada de cenoura + mamão	Arroz, feijão preto, sassami ao molho, legumes refogados(repolho c/cenoura refogados) + abacaxi	Arroz, feijão carioca, Frango assado(sobrecoxa) ao molho com cenoura + salada de brócolis + maçã	Macarrão parafuso s/ovos, carne moída ao molho, salada de alface + goliaba	CHO 95,24 9	CHO 60,25 9
Lanche 15 HR	Suco de abacaxi natural + pão s/ovos + carne desfiada + laranja	Chá com leite + biscoito salgado Integral s/ovos+ melancia	Café com leite + pão s/ovos +queijo e margarina	Vitamina de frutas (banana+abacate) + biscoito doce Integral s/ovos	Suco integral de uva, Pão s/ovos com frango desfiado, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/ovos	PTN 13,27 9	PTN 10,20 9
						LIP 9,83 9	LIP 8,43 9

Aluno: José Guilherme Cordeiro da Rocha / Dieta: S/ Ovo - Naya

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
Nº2321

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

Lidiane Correia Costa Stofella
CRN 8º REGIÃO 6303 Coordenadora
Operacional

Mariana Revolino Gonçalves
CNPJ nº 149920 P
Nutricionista
Grupo Risorotolândia