



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS

	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				
Desjejum			Suco de abacaxi natural+ pão+ com ovo + melancia	Salada de frutas (laranja, mamão, melão) com aveia	Leite com banana + Bolo cenoura sem cobertura	KCAL	692,32	KCAL	248,62
Almoco			Arroz, feijão preto, quibe assado, 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	CHO	75,24	CHO	45,21
Lanche 15 HR			Café com leite + biscoito salgado integral + goiaba	Suco integral uva, sanduiche de pão fatiado + queijo + tomate+ alface	Vitamina de frutas (banana+abacate) + biscoito doce integral	PTN	29,56	PTN	11,25
						LIP	15,72	LIP	7,23
	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				
Desjejum	Chá com leite + pão + manteiga	Leite com maçã + bolo de laranja	Suco integral de uva + pão integral com requeijão	Café com leite + biscoito polvilho + melão	Suco integral uva, sanduiche de pão fatiado + queijo + tomate+ alface	KCAL	698,52	KCAL	315,24
Almoco	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 + péira	Arroz, feijão preto, Ovos mexidos + couve, Abóbora refogada + melão	CHO	106,32	CHO	98,25
Lanche 15 HR	Suco Integral de uva + Pipoca salgada + melancia	Chá com leite + pão + manteiga	Leite com banana + Bolo cenoura sem cobertura	Suco de abacaxi natural+ pão+ com ovo + mamão	logurte morango+ biscoito doce integral + banana	PTN	34,92	PTN	15,15
						LIP	16,95	LIP	15,24
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	13/mar	14/mar	15/mar	16/mar	17/mar				
Desjejum	Chá com leite + biscoito salgado integral + melão	Leite com mamão + Bolo cenoura sem cobertura	logurte morango+ biscoito doce integral + banana	Vitamina de frutas (maçã+mamão) + biscoito doce integral	Café com leite + pão integral +queijo e margarina	KCAL	501,28	KCAL	451,25
Almoco	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) salada de abobrinha + manga	Arroz, feijão carioca, Barreado, 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	89,25	CHO	40,45
Lanche 15 HR	Suco de abacaxi natural+ pão+ c/ovo + maçã	Salada de frutas (abacaxi, maçã, mamão) com aveia	Café com leite + pão +queijo e margarina	Suco integral de uva + pão integral com requeijão	Leite com mamão + bolo de laranja	PTN	35,62	PTN	24,24
						LIP	15,24	LIP	26,65

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

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

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

Lidiane Correa Costa Stofella
CRN 8º REGIÃO 6303 Coordenação Operacional

Mariana Reis dos Santos
CRN 8 14920 P Nutricionista
Grupo Risotolândia

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS

SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
20/mar		21/mar	22/mar	23/mar	24/mar	MANHÃ		TARDE			
Desjejum	Café com leite + pão integral +queijo e margarina	logurte morango+ biscoito doce integral + banana	Suco de abacaxi naturol+ pão+ com ovo + laranja	Vitamina de frutas (banana+mamão) + biscoito doce integral	Chá com leite + pão + manteiga	KCAL	688,25	Kcal	KCAL	495,62	Kcal
Almogo	Macarrão parafuso, frango ao molho desfiado, salada de alface + banana	Arroz, feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, salada de acelga com cenoura + mamão	Arroz, feijão preto, carne ao molho com couve, Abóbora refogada + manga	Arroz integral/ feijão carioca, Frango ao molho com legumes (batata e abobrinha), salada de pepino c/ tomate + péra	Arroz, feijão preto, Carne moída com legumes (cenoura e brócolis) , salda de alface + maçã	CHO	101,25	g	CHO	60,25	g
Lanche 15 HR	Vitamina de frutas (banana+mamão) + biscoito doce integral	Chá com leite + pão + manteiga	Leite com mamão + biscoito polvilho salgado	Suco integral de maçã+ bolo de fubá + laranja	logurte morango+ biscoito doce integral + banana	PTN	16,24	g	PTN	12,32	g
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
27/mar		28/mar	29/mar	30/mar	31/mar	MANHÃ		TARDE			
Desjejum	Café com leite + Biscoito salgado integral + abacaxi	Vitamina de frutas (banana+abacate) + Biscoito Doce integral	Suco integral de maçã+ bolo de fubá + maçã	logurte morango+ biscoito doce integral + banana	Suco integral de uva, pão hot dog c/ frango desfiado ao molho, alface,cenoura ralada + bolo de laranja	KCAL	479,25	Kcal	KCAL	356,21	Kcal
Almogo	Arroz, feijão preto, Frango (sassam) ao molho, salada de couve-flor+melão	Arroz, feijão carioca, Carne moída ao molho, Polenta, salada de cenoura + mamão	Arroz, feijão preto, Omelete assado, legumes refogados(repolho c/cenoura refogados) + abacaxi	Arroz, feijão carioca, Frango assado(sobrecoxa) com cenoura salada de brócolis + maçã	Macarrão parafuso, carne moída ao molho, salada de alface + goiaba	CHO	96,28	g	CHO	75,41	g
Lanche 15 HR	Suco de abacaxi natural+ pão+ com ovo + laranja	Chá com leite + biscoito salgado integral + melancia	Café com leite + pão +queijo e margarina	Vitamina de frutas (banana+abacate) + biscoito doce integral	Suco integral de uva, pão hot dog c/ frango desfiado ao molho, alface,cenoura ralada + bolo de laranja	PTN	15,24	g	PTN	13,25	g
						LIP	10,23	g	LIP	9,65	g

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

[Assinatura]
 Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
 Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
 Nº2321

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

B.C.C.S.
 Lidiane Corrêa Costa Stofella
 CRN 8º REGIÃO 6303 Coordenadora Operacional

[Assinatura]
 Mariana Revellino Gonçalves
 CRN 8 34920 P
 Matricionista
 Grupo Risetolândia