



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS

APLV + SEM SOJA+SEM PEIXE



SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
				03/mar		02/mar		03/mar									
Desjejum				Suco de abacaxi natural+ pão s/leite+ com ovo +melancia	Salada de frutas (laranja, mamão, melão) com aveia	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, cenoura, chuchu) + maçã	Arroz, feijão preto, Carne moída ao molho, pure de batatas s/leite + salada beterraba	KCAL	653,21	Kcal	KCAL	398,54	Kcal				
Almoço				Arroz, feijão preto, quibe assado, salada repolho + manga				CHO	74,51	9	CHO	44,12	9				
Lanche 15 HR				Café com leite vegetal + Biscoito salgado integral s/leite + goiaba	Suco integral uva, sanduiche de pão fatiado s/leite + creme vegetal + tomate+ alface	Vitamina de frutas (banana+abacate) c/leite vegetal + biscoito doce integral s/leite		PTN	31,21	9	PTN	10,24	9				
								LIP	12,20	9	LIP	6,92	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								
Desjejum	Chá com leite vegetal + pão s/leite + creme vegetal	Leite vegetal com maçã + bolo de laranja s/leite	Suco integral de uva + pão s/leite com creme vegetal	Café com leite vegetal + biscoito polvilho s/leite + melão	Suco integral uva, sanduiche de pão fatiado s/leite + creme vegetal + tomate+ alface			KCAL	703,21	Kcal	KCAL	298,72	Kcal				
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) milho e cenoura refogados + péra	Arroz, feijão preto, Ovos mexidos + couve, Abóbora refogada + melão			CHO	73,21	9	CHO	63,20	9				
Lanche 15 HR	Suco integral de uva + Pipoca salgada + melancia	Chá com leite vegetal + pão s/leite + creme vegetal	Leite vegetal com banana + Bolo cenoura sem cobertura s/leite	Suco de abacaxi natural+ pão s/leite+ com ovo +mamão	Leite vegetal batido morango+ biscoito doce integral s/leite + banana			PTN	30,21	9	PTN	14,25	9				
								LIP	15,24	9	LIP	16,24	9				
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 vegetal + biscoito salgado integral s/leite + melão	Leite vegetal com mamão + Bolo cenoura sem cobertura s/leite	Leite vegetal batido morango+ biscoito doce integral s/leite + banana	Vitamina de frutas (maçã+mamão) c/leite vegetal + biscoito doce integral s/leite	Café com leite vegetal + pão integral s/leite + creme vegetal			KCAL	502,32	Kcal	KCAL	401,25	Kcal				
Almoço	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, Frango ao molho com chutney cenoura + salada de alface	Arroz, feijão preto, Carne ao molho, purê de batatas s/leite, salada beterraba			CHO	60,05	9	CHO	39,51	9				
Lanche 15 HR	Suco de abacaxi natural+ pão s/leite+ com ovo +maçã	Salada de frutas (abacaxi, maçã, mamão) com aveia	Café com leite vegetal + pão s/leite + creme vegetal	Suco integral de uva + pão s/leite com creme vegetal	Leite vegetal com mamão + bolo de laranja s/leite			PTN	31,20	9	PTN	23,51	9				
								LIP	14,53	9	LIP	12,32	9				

Patricia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIAO
Nº7781

PA

Ligia Mafra Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIAO
Nº7731

L

Camille Consistentio de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIAO
Nº1140

CC

Lidiane Correa Costa Stefella
CRN 8º REGIAO 6303 Coordination
Oncoclinical

L.C.C.S.

Mariana Resolindo Gonçalves
CRN 8 14920 P
Matricionista
Grupo Risorcolandia

M

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS

APLV + SEM SOJA+SEM PEIXE

	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 vegetal + pão integral s/leite + creme vegetal	Leite vegetal batido morango+ biscoito doce integral s/leite + banana	Suco de abacaxi natural+ pão s/leite+ com ovo +laranja	Vitamina de frutas (banana+mamão) c/leite vegetal + biscoito doce integral s/leite	Chá com leite vegetal + pão s/leite + creme vegetal	KCAL	625.85	Kcal	KCAL	495.62	Kcal
Almoço	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	98.52	g	CHO	60.25	g
Lanche 15 HR	Vitamina de frutas (banana+mamão) c/leite vegetal + biscoito doce integral s/leite	Chá com leite vegetal + pão s/leite + creme vegetal	Leite vegetal com mamão + biscoito polvilho salgado s/leite	Suco integral de maçã+ bolo de fubá s/leite + laranja	Leite vegetal batido morango+ biscoito doce integral s/leite + banana	PTN	15.42	g	PTN	12.32	g
						LIP	11.09	g	LIP	9.63	g
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	27/mar	28/mar	29/mar	30/mar	31/mar						
Desjejum	Café com leite vegetal + biscoito salgado integral s/leite + abacaxi	Vitamina de frutas (banana+abacate) c/leite vegetal + biscoito doce integral s/leite	Suco integral de maçã+ bolo de fubá s/leite + maçã	Leite vegetal batido morango+ biscoito doce integral s/leite + banana	Suco integral de uva, Pão s/leite com Frango desfiado ao molho, alface,cenoura ralada + bolo de laranja s/leite	KCAL	498.65	Kcal	KCAL	348.51	Kcal
Almoço	Arroz, feijão preto, Frango (sassami) ao molho, salada de couve-flor+meião	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) ao molho com cenoura + salada de brocolis + maçã	Macarrão parafuso, carne moída ao molho, salada de alface + goiaba	CHO	95.24	g	CHO	74.15	g
Lanche 15 HR	Suco de abacaxi natural+ pão s/leite+ com ovo +laranja	Chá com leite vegetal + biscoito salgado integral s/leite + melancia	Café com leite vegetal + pão s/leite + creme vegetal	Vitamina de frutas (banana+abacate) c/leite vegetal + biscoito doce integral s/leite	Suco integral de uva, Pão s/leite com Frango desfiado ao molho, alface,cenoura ralada + bolo de laranja s/leite	PTN	16.53	g	PTN	12.32	g
						LIP	8.51	g	LIP	7.51	g

Aluna: Paola Fernandes dos Santos / Dieta: APLV, S/ Soja e S/ Peixe - Roseclair

Observações: Biscoito e pães sem traços de soja, não utilizar óleo de soja.

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

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIAO
Nº 7371

Camile Consolino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIAO
Nº 1103

Lidiane Correa Costa Stofella
CRN 8º REGIAO 6303 Coordenadora Operacional

CRN 8 34920 P
Nutricionista
Grupo Riscotolândia