

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 s/leite+ com ovo +melancia	Salada de frutas (laranja, mamão, melão) com aveia	Lente vegetal com banana + Bolo cenoura sem cobertura s/leite					KCAL	648,51	Kcal	KCAL	301,26	Kcal		
Almoço			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 s/leite + salada beterraba					CHO	72,10	g	CHO	42,10	g		
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+ alicace	Vitamina de frutas (banana+abacate) c/leite vegetal + biscoito doce integral s/leite					PTN	25,61	g	PTN	10,24	g		
										LIP	10,24	g	LIP	5,24	g		
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	Lente 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+ alicace					KCAL	701,82	Kcal	KCAL	295,61	Kcal		
Almoço	Arroz, Feijoada 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 alicace + maçã	Arroz integral, feijão carioca, Frango assado(sobrecoxa) milho e cenoura refogados + pêra	Arroz, feijão preto, Ovos mexidos + couve, Abóbora refogada + melão					CHO	95,26	g	CHO	85,21	g		
Lanche 15 HR	Suco integral de uva + Pipoca salgada + melancia	Chá com leite vegetal + pão s/leite + creme vegetal	Lente vegetal com banana + Bolo cenoura sem cobertura s/leite	Suco de abacaxi natural+ pão s/leite+ com ovo +mamão	Lente vegetal batido morango+ biscoito doce integral s/leite + banana					PTN	32,10	g	PTN	14,20	g		
										LIP	15,20	g	LIP	11,20	g		
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	Lente vegetal com mamão + Bolo cenoura sem cobertura s/leite	Lente 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	488,26	Kcal	KCAL	398,54	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, Peixe ao molho, Pão de molho de peixe, salada de alicace	Arroz, feijão preto, Carne ao molho, purê de batatas s/leite, salada beterraba					CHO	75,25	g	CHO	74,21	g		
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	Lente vegetal com mamão + bolo de laranja s/leite					PTN	32,65	g	PTN	20,13	g		
										LIP	14,20	g	LIP	9,52	g		

Partícia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN nº REGIÃO N°1781

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN nº REGIÃO N°2321

Camile Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN nº REGIÃO N°1102

Lidiane Correia Costa Sotêlia
CRN nº REGIÃO 6303 Coordenadora Operacional

Mariane Revolino Gonçalves
CRN 8 14820 P
Maestrônicista
Grupo Risorotolândia



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS

APLV



	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	702,21	Kcal	KCAL	375,24	Kcal
Almoço	Macarrão paraafuso, frango ao molho destiçado, salada de aífce + 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 aífce + maçã	CHO	98,52	9	CHO	54,21	9
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	20,31	9	PTN	11,32	9
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	LIP	12,32	9	LIP	8,54	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 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 destiçado ao molho, aífce,cenoura ralada + bolo de laranja s/leite	KCAL	503,24	Kcal	KCAL	345,45	Kcal
Almoço	Arroz, feijão preto, Frango (sassami) ao molho, salada de couve-flor+trnelão	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 paraafuso, carne moída ao molho, salada de aífce + goiaba	CHO	98,25	9	CHO	73,21	9
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 destiçado ao molho, aífce,cenoura ralada + bolo de laranja s/leite	PTN	16,32	9	PTN	10,29	9
						LIP	12,51	9	LIP	8,92	9

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

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

Camile Consuetino de Carvalho
Matr. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO
Nº1102

Lidiane Correia Costa Stofella
CRN 8º REGIÃO 6303 Coordenadora
Operacional

Administradora Regional
CIN 8 14920 P
Nutricionista
Grupo Riscotolândia