

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAS SEM OVO + SEM PEIXE

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/ovos+ com frango desfiado +melancia		Salada de frutas (laranja, mamão, melão) com aveia		Leite com banana + Bolo cenoura sem cobertura s/ovos		KCAL	602,20	Kcal	KCAL	248,62	Kcal
				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		CHO	60,24	g	CHO	45,21	g
Almoco						Suco integral uva, sanduiche de pão fatiado s/ovo + queijo + tomate+ alface		Vitamina de frutas (banana+abacate) + biscoito doce integral s/ovos		PTN	30,24	g	PTN	11,25	g
Lanche 15 HR										LIP	16,52	g	LIP	7,23	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 + 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	701,36	Kcal	KCAL	315,24	Kcal				
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 + pêra	Arroz, feijão preto, carne ao molho + couve, Abóbora refogada + melão	CHO	102,34	g	CHO	92,02	g				
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	39,20	g	PTN	16,20	g				
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	LIP	15,62	g	LIP	15,24	g				
	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	501,28	Kcal	KCAL	451,25	Kcal				
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, frango ao molho com chuchu e cenoura + salada de alface	Arroz, feijão preto, Carne ao molho, pure de batatas, salada beterraba	CHO	96,32	g	CHO	42,32	g				
Lanche 15 HR	Suco de abacaxi natural+ pão s/ovos+ com carne desfiada +maçã	Salada de frutas (abacaxi,maçã,mamão) com aveia	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	30,21	g	PTN	24,24	g				
						LIP	14,20	g	LIP	26,85	g				

Patrícia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8ª REGIÃO Nº 1781

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8ª REGIÃO Nº 2321

Camile Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8ª REGIÃO Nº 1102

Lidiane Correa Costa Stortella
CRN 8ª REGIÃO 6303 Coordenação Operacional

Mariana Revellino Gonçalves
CRN B 34920 P Nutricionista Grupo Risorotolândia



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS

SEM OVO + 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	KCAL	688,25	Kcal	KCAL	495,62	Kcal
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+ com frango desfiado +laranja	Vitamina de frutas (banana+mamão) + biscoito doce integral s/ovos	Chá com leite + pão s/ovos + manteiga	KCAL		Kcal	KCAL		Kcal
Almoco	Macarrão parafriso 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 com couve, Abóbora refogada + couve+ manga	Arroz integral/ feijão carioca, Frango ao molho com legumes (batata e abobrinha), salada de pepino c/ tomate + pêsca	Arroz, feijão preto, Carne moída com legumes (cenoura e brócolis) , salda de alface + maçã	CHO	105,62	g	CHO	63,20	g
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	16,32	g	PTN	12,32	g
						LIP	15,20	g	LIP	8,25	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	KCAL	479,25	Kcal	KCAL	356,21	Kcal
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		Kcal	KCAL		Kcal
Almoco	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, 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 parafriso s/ovos, carne moída ao molho, salada de alface + goiaba	CHO	93,52	g	CHO	74,21	g
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	15,24	g	PTN	15,03	g
						LIP	9,52	g	LIP	7,52	g

Aluna: Lizandra Emanuel Teixeira do Nascimento - Castelo Branco

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

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

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

Lidiane Correia Costa Sotella
CRN 8º REGIÃO 6303 Coordenação Operacional

Mariana Gonçalves
CRN 8 14920 P
Nutricionista
Grupo RisoTolândia