

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS

SEM OVO + PEIXE

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
06/fev	07/fev	08/fev	09/fev	10/fev			
ALMOÇO	Arroz, feijão preto, Carne ao molho, purê de batatas, salada beterraba	Arroz integral, feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) creme de milho + péra	Arroz, feijão preto, salsami ao molho, legumes refogados (repolho c/ cenoura refogados) + melão	Arroz, feijão carioca, Barreado, farinha mandioca + salada tomate e cebola+ banana	Arroz, feijão preto, Frango (salsami) ao molho, salada de abobrinha + manga	KCAL 543,98 CHO 77,28 PTN 25,83 LIP 14,98	KCAL 277,82 CHO 46,62 PTN 10,42 LIP 8,26
LANCHE DA TARDE	Suco integral de uva + Pipoca salgada + melão	Chá com leite + biscoito salgado integral s/ovos+ banana	Suco integral laranja + pão s/ovos com requeijão	Leite com mamão + Bolo cenoura sem cobertura s/ovos	Suco de abacaxi natural+ pão s/ovos+ com carne desfiada +melancia	PTN 25,83 LIP 14,98	PTN 10,42 LIP 8,26
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
13/fev	14/fev	15/fev	16/fev	17/fev			
ALMOÇO	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, Farinha de mandioca + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, cenoura, chuchu) + maçã	Macarrão s/ovos com molho de carne moída, salada de escarola + abacaxi	Arroz, feijão carioca, Frango (salsami) grelhado, salada de couve-flor+melão	Arroz, feijão preto, quibe assado s/ovo, salada repolho + manga	KCAL 521,01 CHO 78,25 PTN 27,79 LIP 11,21	KCAL 300,15 CHO 55,00 PTN 9,83 LIP 10,20
LANCHE DA TARDE	Vitamina de frutas (banana+mamão) + biscoito doce integral s/ovos	Suco integral de maçã+ bolo de fuba s/ovos + mamão	Salada de frutas (maçã, mamão, melão) com aveia	Chá com leite + pão s/ovos + manteiga+ maçã	Iogurte morango+ biscoito doce integral s/ovo + banana	PTN 27,79 LIP 11,21	PTN 9,83 LIP 10,20
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
20/fev	21/fev	22/fev	23/fev	24/fev			
ALMOÇO	RECESSO	FERIADO	FERIADO	Arroz integral, feijão carioca, Carne moída ao molho, Polenta, salada de cenoura+ maçã	Suco integral de uva, Pão s/ovos com Frango desfiado, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/ovos	KCAL 658,38 CHO 85,99 PTN 22,50 LIP 33,09	KCAL 452,88 CHO 44,68 PTN 22,50 LIP 38,51
LANCHE DA TARDE	RECESSO	FERIADO	FERIADO	Café com leite + pão integral s/ovos +queijo e margarina	Suco integral de uva, Pão s/ovos com Frango desfiado, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/ovos	PTN 22,50 LIP 33,09	PTN 22,50 LIP 38,51
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
27/fev	28/fev	01/mar	02/mar	03/mar			
ALMOÇO	Arroz, feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alface + laranja	Arroz, feijão carioca, Frango ao molho c/legumes (chuchu e cenoura) + salada de alface				KCAL 476,80 CHO 60,74 PTN 28,54 LIP 13,03	KCAL 291,33 CHO 44,89 PTN 10,39 LIP 12,50
LANCHE DA TARDE	Vitamina de frutas (banana+abacate) + biscoito doce integral s/ovos	Suco de abacaxi natural+ pão s/ovos+ com carne desfiada +melancia					

Aluna: Lizandra Emanuel Teixeira do Nascimento - Castelo Branco

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

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
Nº 2321

Camile Consuelo de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO
Nº 1102

Lidiane Correia Costa Stolfella
CRN 8º REGIÃO 6303 Coordenadora Operacional

Bruno F. Borzucki
-BRUNO KOSCIUBSKI
Nutricionista Controler
CRN 8 131807