

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS

APLV + OVO

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 s/leite, salada beterraba	Arroz integral, feijão carioca, Frango assado(sobrecoxa) milho e cenoura refogados + pêra	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	554,88	Kcal	KCAL	275,26	Kcal			
						CHO	78,12	g	CHO	46,70	g			
							PTN	26,28	g	PTN	10,88	g		
LANCHE DA TARDE	Suco integral de uva + Pipoca salgada + melão	Chá com leite vegetal + Biscoito salgado integral s/leite s/ovos + banana	Suco integral laranja + pão s/leite s/ovos com creme vegetal	Leite vegetal com mamão + Bolo cenoura sem cobertura s/leite s/ovos	Suco de abacaxi natural+ pão s/leite s/ovo+ com carne desfiada +melancia	LIP	14,74	g	LIP	7,73	g			
	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	518,83	Kcal	KCAL	300,15	Kcal			
						CHO	78,55	g	CHO	55,00	g			
							PTN	27,35	g	PTN	9,83	g		
LANCHE DA TARDE	Vitamina de frutas (banana+mamão) c/leite vegetal + biscoito doce integral s/leite s/ovos	Suco integral de maçã+ bolo de fubá s/leite s/ovos + mamão	Salada de frutas (maçã, mamão, melão) com aveia	Chá com leite vegetal + pão s/leite s/ovos + creme vegetal+ maçã	Leite vegetal batido morango+ biscoito doce integral s/leite s/ovos + banana	LIP	11,15	g	LIP	10,20	g			
	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/leite s/ovos com Frango desfiado, alface,cenoura ralada + bolo de laranja s/leite s/ovos	KCAL	657,07	Kcal	KCAL	440,93	Kcal			
						CHO	88,89	g	CHO	44,28	g			
							PTN	23,31	g	PTN	23,31	g		
LANCHE DA TARDE	RECESSO	FERIADO	FERIADO	Café com leite vegetal + pão integral s/leite s/ovos + creme vegetal	Suco integral de uva, Pão s/leite s/ovos com Frango desfiado, alface,cenoura ralada + bolo de laranja s/leite s/ovos	LIP	31,41	g	LIP	36,92	g			
	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, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface				KCAL	522,01	Kcal	KCAL	249,72	Kcal			
						CHO	74,27	g	CHO	40,05	g			
							PTN	28,21	g	PTN	8,61	g		
LANCHE DA TARDE	Vitamina de frutas (banana+abacate) c/leite vegetal + biscoito doce integral s/leite s/ovos	Suco de abacaxi natural+ pão s/leite s/ovo+ com frango desfiado +melancia				LIP	12,73	g	LIP	12,81	g			

Aluno: Lucas Elias de Moura / Dieta: APLV + S/ Ovo - Iná

Patricia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIAO
Nº1781

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIAO
Nº2131

Camile Consolino de Carvalho
Mat Funcional nº 7891 CRN 8º REGIAO
Nº1102

Lidiane Correa Costa Stojella
CRN 8º REGIAO 6303 Condiciona
Operacional

BRUNA KOSCIURESKI
Nutricionista Controler
CRN8 15180P