

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS

APLV + SOJA + 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 s/leite, salada beterraba	Arroz integral, feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) milho e cenoura refogados + pêsco	Arroz, feijão preto, Omelete assado, legumes refogados (repolho c/ cenoura refogados) + melão	Arroz, feijão carioca, Barreado, farinha mandioca + salada tomate e cebola+ banana	Arroz, feijão preto, Frango (sossinho) ao molho, salada de abobrinha + manga	KCAL	543,98	Kcal	KCAL	277,92	Kcal		
LANCHE DA TARDE	Suco integral de uva + Pipoca salgada + melão	Chá com leite vegetal + biscoito salgado integral s/leite + banana	Suco integral laranja + pão s/leite com creme vegetal	Leite vegetal com mamão + Bolo cenoura sem cobertura s/leite	Suco de abacaxi natural+ pão s/leite+ com ovo +melancia	CHO	77,28	9	CHO	46,62	9		
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	PTN	25,83	9	PTN	10,42	9		
	13/fev	14/fev	15/fev	16/fev	17/fev	LIP	14,98	9	LIP	8,26	9		
MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	
ALMOÇO	Arroz, Feijoad com cubos de carne bovina, Farinha de mandioca + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, Jardineira de legumes (brócolis, cenoura, chuchu) + maçã	Macarrão com molho de carne moída, salada de escarola + abacaxi	Arroz, feijão carioca, Frango (sossinho) grelhado, salada de couve-flor+melão	Arroz, feijão preto, quibe assado, salada repolho + manga	KCAL	521,01	Kcal	KCAL	300,15	Kcal		
LANCHE DA TARDE	Vitamina de frutas (banana+mamão) c/leite vegetal + biscoito doce integral s/leite	Suco integral de maçã+ bolo de fubá s/leite + mamão	Salada de frutas (maçã, mamão, melão) com aveia	Chá com leite vegetal + pão s/leite + creme vegetal + maçã	Leite vegetal batido morango+ biscoito doce integral s/leite + banana	PTN	27,79	9	PTN	9,83	9		
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	LIP	11,21	9	LIP	10,20	9		
	20/fev	21/fev	22/fev	23/fev	24/fev	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	
ALMOÇO	RECESSO	FERIADO	FERIADO	Arroz integral, feijão carioca, Carne moída ao molho, Polenta, salada de cenoura+ maçã	Suco integral de uva, Pão s/leite com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/leite	KCAL	656,38	Kcal	KCAL	452,88	Kcal		
LANCHE DA TARDE	RECESSO	FERIADO	FERIADO	Café com leite vegetal + pão integral s/leite + creme vegetal	Suco integral de uva, Pão s/leite com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/leite	CHO	85,99	9	CHO	44,88	9		
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	PTN	22,50	9	PTN	22,50	9		
	27/fev	28/fev	01/mar	02/mar	03/mar	LIP	33,09	9	LIP	38,51	9		
MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	
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	479,50	Kcal	KCAL	245,51	Kcal		
LANCHE DA TARDE	Vitamina de frutas (banana+abacate) c/leite vegetal + biscoito doce integral s/leite	Suco de abacaxi natural+ pão s/leite+ com ovo +melancia				CHO	60,87	9	CHO	40,46	9		
						PTN	29,60	9	PTN	6,17	9		
						LIP	13,04	9	LIP	10,98	9		

Aluna: Paola Fernandes dos Santos / Dieta: APL V, S/ Soia e S/ Peixe - Roseclair

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

20/24

Patrícia dos Santos Alves Garcia
Matr. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIAO
Nº 1781

Ligia Maria Toledo Faria Vicente
Matr. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIAO
Nº 7321

Camille Consentino de Carvalho
Matr. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIAO
Nº 1102

Lidiane Correa Costa Soefia
CRN 8º REGIAO 6303 Coordenadora
Operacional

BRUNA ROSCURIOSKI
Nutricionista Coordenadora
CRN 8 13180P