

# CARDÁPIO BASE ESCOLAS INTEGRAIS

	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	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Almoço	Arroz, feijão preto, Carne ao molho, purê de batatas, salada beterraba	Arroz integral, feijão carioca, Frango assado( sobrecoxa) creme de milho + pó de	Arroz, feijão preto, Omelete assado, legumes refogados( repolho c/ cenoura refogados) + milho	Arroz, feijão carioca, Barreado, farinha mandioca + salada tomate e cebola+ banana	Arroz, feijão preto, Frango (saxsami) ao molho, salada de abobrinha + manga	CHO	9	CHO	9
Lanche	Suco integral de uva + Pipoca salgada + melão	Chá com leite + biscoito salgado integral + banana	Suco integral laranja + pão integral com requeijão	Leite com mamão + Bolo cenoura sem cobertura	Suco de abacaxi natural+ pão+ c/ovo + melancia	PTN	9	PTN	9
	13/fev	14/fev	15/fev	16/fev	17/fev	LIP	9	LIP	9
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 com molho de carne moída, salada de escarola + abacaxi	Arroz, feijão carioca, Frango (saxsami) grelhado, salada de couve-flor+melão	Arroz, feijão preto, quibe assado, salada repolho + manga	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Lanche	Vitamina de frutas (banana+mamão) + biscoito doce integral	Suco integral de maçã+ bolo de fubá + mamão	Salada de frutas (maçã, mamão, melão) com aveia	Chá com leite + pão + manteiga + maçã	Iogurte morango+ biscoito doce integral + banana	CHO	9	CHO	9
	20/fev	21/fev	22/fev	23/fev	24/fev	PTN	9	PTN	9
Almoço	RECESSO	FERIADO	FERIADO	Arroz integral, feijão carioca, Carne moída ao molho, Polenta, salada de cenoura+ maçã	Suco integral de uva, Pão com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de laranja	LIP	9	LIP	9
Lanche	RECESSO	FERIADO	FERIADO	Café com leite + pão integral +queijo e margarina	Suco integral de uva, Pão com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de laranja	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
	27/fev	28/fev	01/mar	02/mar	03/mar	CHO	9	CHO	9
Almoço	Arroz, feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alface + laranja	Arroz, feijão carioca, Peixe ao molho, Pão do molho de peixe, salada de alface				PTN	9	PTN	9
Lanche	Vitamina de frutas (banana+abacate) + biscoito doce integral	Suco de abacaxi natural+ pão+ com ovo + melancia				LIP	9	LIP	9
	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	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Almoço	Arroz, feijão preto, Carne ao molho, purê de batatas, salada beterraba	Arroz integral, feijão carioca, Frango assado( sobrecoxa) creme de milho + pó de	Arroz, feijão preto, Omelete assado, legumes refogados( repolho c/ cenoura refogados) + milho	Arroz, feijão carioca, Barreado, farinha mandioca + salada tomate e cebola+ banana	Arroz, feijão preto, Frango (saxsami) ao molho, salada de abobrinha + manga	CHO	9	CHO	9
Lanche	Suco integral de uva + Pipoca salgada + melão	Chá com leite + biscoito salgado integral + banana	Suco integral laranja + pão integral com requeijão	Leite com mamão + Bolo cenoura sem cobertura	Suco de abacaxi natural+ pão+ c/ovo + melancia	PTN	9	PTN	9
	13/fev	14/fev	15/fev	16/fev	17/fev	LIP	9	LIP	9
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 com molho de carne moída, salada de escarola + abacaxi	Arroz, feijão carioca, Frango (saxsami) grelhado, salada de couve-flor+melão	Arroz, feijão preto, quibe assado, salada repolho + manga	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Lanche	Vitamina de frutas (banana+mamão) + biscoito doce integral	Suco integral de maçã+ bolo de fubá + mamão	Salada de frutas (maçã, mamão, melão) com aveia	Chá com leite + pão + manteiga + maçã	Iogurte morango+ biscoito doce integral + banana	CHO	9	CHO	9
	20/fev	21/fev	22/fev	23/fev	24/fev	PTN	9	PTN	9
Almoço	RECESSO	FERIADO	FERIADO	Arroz integral, feijão carioca, Carne moída ao molho, Polenta, salada de cenoura+ maçã	Suco integral de uva, Pão com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de laranja	LIP	9	LIP	9
Lanche	RECESSO	FERIADO	FERIADO	Café com leite + pão integral +queijo e margarina	Suco integral de uva, Pão com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de laranja	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
	27/fev	28/fev	01/mar	02/mar	03/mar	CHO	9	CHO	9
Almoço	Arroz, feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alface + laranja	Arroz, feijão carioca, Peixe ao molho, Pão do molho de peixe, salada de alface				PTN	9	PTN	9
Lanche	Vitamina de frutas (banana+abacate) + biscoito doce integral	Suco de abacaxi natural+ pão+ com ovo + melancia				LIP	9	LIP	9

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

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente  
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO  
Nº2321

Camille Consolino de Carvalho  
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO  
Nº1102

Lidiane Correa Costa Stefella  
CRN 8º REGIÃO 6303 Coordenador  
Operacional

CRN8 15180P

BRUNA KOSCIURSKI  
Nutricionista Controller