

CARDÁPIO MENSAL DO ENSINO INTEGRAL DE JULHO/2022 – GRUPO 1

DATA		CAFÉ DA MANHÃ	LANÇHE	ALMOÇO Arroz + Feijão Preto ou Cariquinha* (4 Colheres de Sopa + 1 Concha Média)	LANCHE 2	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
04/07	2ª	Café com Leite + Biscoito Maria Integral (1 Caneca + 6 Unidades)	Banana (1 Unidade)	Ovos Mexidos com Tempero Verde + Cenoura (2 Colheres de Sopa + 2 Colheres de Sopa)	Arroz com Leite (1 Prato Fundo)	Média Semanal Kcal: 1043/ CHO:570g (57%)/ PTN:136g (14%) /LIP:337g (29%)
05/07	3ª	Café com Leite + Pão com Doce de Leite (1 Caneca + 1 Unidade + 1 Colher de Sopa Rasa)	Bergamota (1 Unidade)	Coxa/Sobrecoxa Assada + Repolho (1 Peçaço + 2 Colheres de Sopa)	Minestra (1 Prato Fundo)	
06/07	4ª	Café com Leite + Rosquinha de Coco (1 Caneca + 6 Unidades)	Maçã (1 Unidade)	Lombo Suíno Ensopado + Alface (3 Colheres de Sopa + 2 Colheres de Sopa)	Sopa de Legumes (Arroz, Frango, Batata Inglesa, Cenoura, Couve e Moranga) (1 Prato Fundo)	
07/07	5ª	Suco de Uva Integral + Pão com Creme Vegetal (1 Caneca + 1 Unidade + 1 Colher de Sopa Rasa)	Banana (1 Unidade)	Ovo Cozido + Tomate (1 Unidade + 2 Colheres de Sopa)	Minestra (1 Prato Fundo)	
08/07	6ª	Café com Leite + Biscoito Salgado (1 Caneca + 6 Unidades)	Bergamota (1 Unidade)	Sassami Ensopado + Brócolis (3 Colheres de Sopa + 2 Colheres de Sopa)	Sopa de Legumes (Arroz, Frango, Batata Doce, Cenoura, Couve e Moranga) (1 Prato Fundo)	
11/07	2ª	Chocolate 50% com Leite + Rosquinha de Coco (1 Caneca + 6 Unidades)	Banana (1 Unidade)	Ovos Mexidos com Tempero Verde + Cenoura (2 Colheres de Sopa + 2 Colheres de Sopa)	Arroz com Leite (1 Prato Fundo)	Média Semanal Kcal: 1022/ CHO:550g (56%)/ PTN:139g (14%) /LIP:334g (30%)
12/07	3ª	Café com Leite + Pão com Doce de Leite (1 Caneca + 1 Unidade + 1 Colher de Sopa Rasa)	Bergamota (1 Unidade)	Coxa/Sobrecoxa Assada + Repolho (1 Peçaço + 2 Colheres de Sopa)	Minestra (1 Prato Fundo)	
13/07	4ª	Café com Leite + Biscoito Salgado (1 Caneca + 6 Unidades)	Maçã (1 Unidade)	Carne Moída Ensopada + Alface (3 Colheres de Sopa + 2 Colheres de Sopa)	Sopa de Legumes (Arroz, Frango, Batata Inglesa, Cenoura, Couve e Moranga) (1 prato Fundo)	
14/07	5ª	Café com Leite + Pão com Nata (1 Caneca + 1 Unidade + 1 Colher de Sopa Rasa)	Bergamota (1 Unidade)	Ovo Cozido + Tomate (1 Unidade + 2 Colheres de Sopa)	Minestra (1 Prato Fundo)	
15/07	6ª	Café com Leite + Biscoito Maria Integral (1 Caneca + 6 Unidades)	Bergamota (1 Unidade)	Sassami Ensopado + Brócolis (3 Colheres de Sopa + 2 Colheres de Sopa)	Sopa de Legumes (Arroz, Frango, Batata Doce, Cenoura, Couve e Moranga) (1 Prato Fundo)	
RECESSO ESCOLAR 18 A 29/07						

CARDÁPIO MENSAL DO ENSINO INTEGRAL DE JULHO/2022 – GRUPO 2

DATA		CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE 1*	ALMOÇO Arroz + Feijão Preto ou Cariquinha* (4 Colheres de Sopa + 1 Concha Média)	LANCHE 2	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
04/07	2ª	Café com Leite + Biscoito Maria Integral (1 Caneca + 6 Unidades)	Banana (1 Unidade)	Ovos Mexidos com Tempero Verde + Cenoura (2 Colheres de Sopa + 2 Colheres de Sopa)	Arroz com Leite (1 Prato Fundo)	Média Semanal Kcal: 1043/ CHO:570g (57%)/ PTN:136g (14%) /LIP:337g (29%)
05/07	3ª	Café com Leite + Rosquinha de Coco (1 Caneca + 6 Unidades)	Bergamota (1 Unidade)	Coxa/Sobrecoxa Assada + Repolho (1 Peçaço + 2 Colheres de Sopa)	Minestra (1 Prato Fundo)	
06/07	4ª	Suco de Uva Integral + Pão com Doce de Leite (1 Caneca + 1 unidade + 1 Colher de Sopa Rasa)	Maçã (1 Unidade)	Lombo Suíno Ensopado + Alface (3 Colheres de Sopa + 2 Colheres de Sopa)	Sopa de Legumes (Arroz, Frango, Batata Inglesa, Cenoura, Couve e Moranga) (1 Prato Fundo)	
07/07	5ª	Café com Leite + Biscoito Salgado (1 Caneca + 6 Unidades)	Banana (1 Unidade)	Ovo Cozido + Tomate (1 Unidade + 2 Colheres de Sopa)	Minestra (1 Prato Fundo)	
08/07	6ª	Café com Leite + Pão com Creme Vegetal (1 Caneca + 1 unidade + 1 Colher de Sopa Rasa)	Bergamota (1 Unidade)	Sassami Ensopado + Brócolis (3 Colheres de Sopa + 2 Colheres de Sopa)	Sopa de Legumes (Arroz, Frango, Batata Doce, Cenoura, Couve e Moranga) (1 Prato Fundo)	
11/07	2ª	Chocolate 50% com Leite + Rosquinha de Coco (1 Caneca + 6 Unidades)	Banana (1 Unidade)	Ovos Mexidos com Tempero Verde + Cenoura (2 Colheres de Sopa + 2 Colheres de Sopa)	Arroz com Leite (1 Prato Fundo)	
12/07	3ª	Café com Leite + Biscoito Salgado (1 Caneca + 6 Unidades)	Bergamota (1 Unidade)	Coxa/Sobrecoxa Assada + Repolho (1 Peçaço + 2 Colheres de Sopa)	Minestra (1 Prato Fundo)	
13/07	4ª	Café com Leite + Pão com Doce de Leite (1 Caneca + 1 unidade + 1 Colher de Sopa Rasa)	Maçã (1 Unidade)	Carne Moída Ensopada + Alface (3 Colheres de Sopa + 2 Colheres de Sopa)	Sopa de Legumes (Arroz, Frango, Batata Inglesa, Cenoura, Couve e Moranga) (1 Prato Fundo)	
14/07	5ª	Café com Leite + Biscoito Maria Integral (1 Caneca + 6 Unidades)	Bergamota (1 Unidade)	Ovo Cozido + Tomate (1 Unidade + 2 Colheres de Sopa)	Minestra (1 Prato Fundo)	
15/07	6ª	Café com Leite + Pão com Nata (1 Caneca + 1 Unidade + 1 Colher de Sopa Rasa)	Bergamota (1 Unidade)	Sassami Ensopado + Brócolis (3 Colheres de Sopa + 2 Colheres de Sopa)	Sopa de Legumes (Arroz, Frango, Batata Doce, Cenoura, Couve e Moranga) (1 Prato Fundo)	
RECESSO 18 A 29/07						