



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO DEZEMBRO/2023



DIABETES

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIABETA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIABETA
					11/12/2023		
Desjejum 7:30H/8:00H					Café com leite desnatado com adoçante + pão de queijo light	KCAL 592	KCAL 290
Almoço 10:30H/1:00H					Arroz integral, Feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca, salada de alface + maçã	CHO 110	CHO 50
Lanche 14:00H/14:30H					Suco de morango com adoçante + torta de legumes com aveia + banana	PTN 20	PTN 9
						LP 8	LP 6
	SEGUNDA 4/12/2023	TERÇA 5/12/2023	QUARTA 6/12/2023	QUINTA 7/12/2023	SEXTA 8/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIABETA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIABETA
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas mamão e maçã com leite desnatado com adoçante + biscoito doce integral diet	Suco maracujá com adoçante + pão fatiado integral com requeijão light + maçã	Café com leite desnatado com adoçante + bolo de laranja diet + melão	Suco natural de abacaxi com adoçante + pão integral com ovo + melancia	Suco de maracujá com adoçante + Pão integral com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate diet	KCAL 602	KCAL 356
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca), creme de milho + maçã	Arroz integral, Feijoada com cubos de carne bovina, farofa cenoura + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (vagem e cenoura), salada de beterraba + ameixa	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz integral, Feijão carioca, Ovos mexidos, abóbora refogada + melão	CHO 107	CHO 56
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite desnatado com adoçante + pão integral + margarina light	logure de morango desnatado diet + salada de frutas (melão, mamão e laranja) com aveia	Vitamina de frutas banana e morango com leite desnatado com adoçante + biscoito doce integral diet	Café com leite desnatado com adoçante + pão de queijo light	Suco de maracujá com adoçante + Pão integral com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate diet	PTN 21	PTN 13
						LP 10	LP 8
	SEGUNDA 11/12/2023	TERÇA 12/12/2023	QUARTA 13/12/2023	QUINTA 14/12/2023	SEXTA 15/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIABETA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIABETA
Desjejum 7:30H/8:00H	logure de morango desnatado diet + salada de frutas (melão, mamão e laranja) com aveia	Leite desnatado com mamão com adoçante + Bolo cenoura sem cobertura diet + melão	Suco de morango com adoçante + torta de legumes com aveia + maçã	Chá com leite desnatado com adoçante + pão integral + margarina light	logure morango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana	KCAL 561	KCAL 303
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz integral, Feijão preto, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + melancia	Arroz integral, Feijão carioca, Carne moída com legumes (chuchu e cenoura), salada de alface + mamão	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, couve flor e cenoura) + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, salada acelga + manga	CHO 101	CHO 50
Lanche 14:00H/14:30H	Suco natural de abacaxi com adoçante + pão integral com ovo + melancia	Café com leite desnatado com adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	logure morango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana	Leite desnatado com mamão com adoçante + Bolo cenoura sem cobertura diet + melão	Suco maracujá com adoçante + pão fatiado integral com requeijão light + laranja	PTN 19	PTN 10
						LP 9	LP 7
Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia							
ALUNO							

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

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

Isabella Curvelo Costa Rêgo  
CRN 8 6003  
Coordenação Operacional

Amelia Góes  
CRN 8 11501  
Intendência de Apoio Operacional





# CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO DEZEMBRO/2023

## DIABETES

	SEGUNDA 18/12/2023	TERÇA 19/12/2023	QUARTA 20/12/2023	QUINTA 21/12/2023	SEXTA 22/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, TAMBÉ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, TAMBÉ
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite desnatado com adoçante + biscoito polvilho + melancia	Suco integral de uva + sanduíche de pão fatiado integral c/ queijo light + tomate + alface	Café com leite desnatado com adoçante + pão integral + queijo light/margarina light			KCAL 670 Kcal	KCAL 348 Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão preto, Frango (salsami) grelhado, salada de aceitola + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Carne moída ao molho, polenta, salada de pepino c/ tomate + melão	Arroz integral, Feijão preto, Frango (salsami) ao molho, salada de alface + laranja			CHO 123 9	CHO 55 9
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + Pipoca salgada + laranja	Leite desnatado com mamão com adoçante + biscoito polvilho salgado + maçã	Mingau de aveia com banana com leite desnatado com adoçante			PTN 22 9	PTN 12 9
	SEGUNDA 25/12/2023	TERÇA 26/12/2023	QUARTA 27/12/2023	QUINTA 28/12/2023	SEXTA 29/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, TAMBÉ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, TAMBÉ
Desjejum 7:30H/8:00H						KCAL	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H						CHO 9	CHO 9
Lanche 14:00H/14:30H						PTN 9	PTN 9
						LP 9	LP 9

ESCOLA

Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia

ALUNO

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

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

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

Lidiane Correa Costa Bodekin  
CRN 8 6205  
Coordenação Operacional

Amanda Fátima  
CRN 8 11501  
Nutricionista Controlador Operacional