

# CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO DEZEMBRO/2023

## SEM GLÚTEN

SEMI GLUTEN					SEXTA 11/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA			
Desjejum 7:30H/8:00H					Café com leite + pão de queijo vegano	KCAL 627	Kcal 303
Almoço 10:30H/11:00H					Arroz, Feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca, salada de alface + maçã	CHO 110	CHO 50
Lanche 14:00H/14:30H					Suco de morango + torta de legumes com avela s/ glúten + banana	PTN 22	PTN 10
						LP 11	LP 7
	SEGUNDA 4/12/2023	TERÇA 5/12/2023	QUARTA 6/12/2023	QUINTA 7/12/2023	SEXTA 8/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas mamão e maçã + biscoito doce integral s/ glúten	Suco maracujá + pão fatiado integral s/ glúten com requeijão + maçã	Café com leite + bolo de laranja s/ glúten + melão	Suco natural de abacaxi + pão s/ glúten com ovo + melancia	Suco de maracujá + Pão de leite s/ glúten com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate s/ glúten	KCAL 654	Kcal 447
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa), cenoura e milho refogados + maçã	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, mandioca refogada + salada de 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, abobrinha e cenoura refogados, salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, abóbora refogada + melão	CHO 111	CHO 74
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite + pão integral s/ glúten + manteiga	logurte de morango + salada de frutas (melão, mamão e laranja) com avela s/ glúten	Vitamina de frutas banana e morango + biscoito doce integral s/ glúten	Café com leite + pão de queijo vegano	Suco de maracujá + Pão de leite s/ glúten com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate s/ glúten	PTN 21	PTN 13
						LP 14	LP 11
	SEGUNDA 11/12/2023	TERÇA 12/12/2023	QUARTA 13/12/2023	QUINTA 14/12/2023	SEXTA 15/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO
Desjejum 7:30H/8:00H	logurte de morango + salada de frutas (melão, mamão e laranja) com avela s/ glúten	Leite com mamão + Bolo cenoura sem cobertura s/ glúten + melão	Suco de morango + torta de legumes com avela s/ glúten + maçã	Chá com leite + pão integral s/ glúten + manteiga	logurte morango + biscoito doce integral s/ glúten + banana	KCAL 601	Kcal 345
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Barreado, mandioca refogada, banana da terra cozida + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + melancia	Arroz, Feijão carioca, Carne moída com legumes (chuchu e cenoura), salada de alface + mamão	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, couve flor e cenoura) + maçã	Arroz, Feijão carioca, Carne moída refogada, salada acelga + manga	CHO 109	CHO 53
Lanche 14:00H/14:30H	Suco natural de abacaxi + pão s/ glúten com ovo + melancia	Café com leite + pão integral s/ glúten + queijo/margarina	logurte morango + biscoito doce integral s/ glúten + banana	Leite com mamão + Bolo cenoura sem cobertura s/ glúten + melão	Suco maracujá + pão fatiado integral s/ glúten com requeijão + laranja	PTN 21	PTN 13
ALUNO							
Observação: Os utensílios para preparação e servimento da merenda deverão ser individualizados, inclusive a esponja para higienização.							
ESCOLA							

PM

PM

PM

PM

PM

Partícia dos Santos Alves Garcia  
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 781

Lúcia Márcia Toledo Faria Vicente  
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321

Camile Consenso de Carvalho  
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102

Edilaine Curvo Costa Bolella  
CRN 8 6003  
Coordenadora Operacional

Amanda Gubila  
CRN 8 11301  
Nutricionista Coordenadora Operacional

# CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO DEZEMBRO/2023



## SEM GLÚTEN



		SEGUNDA 18/12/2023		TERÇA 19/12/2023		QUARTA 20/12/2023		QUINTA 21/12/2023		SEXTA 22/12/2023		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + biscoito polvilho s/ glúten + melancia	Suco integral de uva + sanduíche de pão fatiado s/ glúten c/ queijo + tomate + alface	Café com leite + pão integral s/ glúten + queijo/margarina							KCAL	700	KCAL	391	KCAL			
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Frango (sassami) grelhado, salada de alface + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Carne moída ao molho, batata refogada, salada de pepino c/ tomate + melão	Arroz, Feijão preto, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + laranja							CHO	138	CHO	62	CHO	9		
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + Pipoca salgada + laranja	Leite com mamão + biscoito polvilho salgado s/ glúten + maçã	Mingau de aveia s/ glúten com banana							PTN	22	PTN	13	PTN	9		
										LIP	12	LIP	9	LIP	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 MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H										KCAL		KCAL		KCAL			
Almoço 10:30H/11:00H										CHO	9	CHO		CHO	9		
Lanche 14:00H/14:30H										PTN	9	PTN		PTN	9		
										LIP		LIP		LIP			
Observação: Os utensílios para preparação e servimento da merenda deverão ser individualizados, inclusive a esponja para higienização.																	
ESCOLA																	
ALUNO																	

Observação: Os utensílios para preparação e servimento da merenda deverão ser individualizados. Inclui-se a esponja para higienização.

ESCOLA

ALUNO

PM

Patricia dos Santos Alves Garcia

Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 781

PM

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente

Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321

PM

Camile Consentino de Carvalho

Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102

PM

Isabella Correa Costa Siqueira

CRN 8 6303

Coordenação Operacional

PM

Ananda Gabito

CRN 8 11501

Nutricionista Coordenadora Operacional