



# CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO DEZEMBRO/2023



## SEM GLÚTEN + SEM CORANTE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, BARRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, TÁBUE
					11/12/2023		
Desjejum 7:30H/8:00H					Café com leite + pão de queijo vegano	KCAL 627 CHO	KCAL 303 CHO
Almoço 10:30H/11:00H					Arroz, Feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca, salada de alface + maçã	CHO 110 PTN 22	CHO 50 PTN 10
Lanche 14:00H/14:30H					Suco de morango + torta de legumes com aveia s/ glúten + banana	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, BARRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, TÁBUE
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 CHO	KCAL 447 CHO 74
Almoço 10:30H/14:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca), 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 PTN 21	CHO 74 PTN 13
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite + pão integral s/ glúten + manteiga	logurte de coco + salada de frutas (melão, mamão e laranja) com aveia 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	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, BARRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, TÁBUE
Desjejum 7:30H/8:00H	logurte de coco + salada de frutas (melão, mamão e laranja) com aveia s/ glúten	Leite com mamão + Bolo cenoura sem cobertura s/ glúten + melão	Suco de morango + torta de legumes com aveia s/ glúten + maçã	Chá com leite + pão integral s/ glúten + manteiga	logurte de coco + biscoito doce integral s/ glúten + banana	KCAL 601 CHO 109	KCAL 345 CHO 55
Almoço 10:30H/14:00H	Arroz, Feijão carioca, Barreado, mandioca refogada, banana da terra cozida + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Sobrecoca 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 aceitola + manga	CHO 109 PTN 21	CHO 55 PTN 13
Lanche 14:00H/14:30H	Suco natural de abacaxi + pão s/ glúten com ovo + melancia	Café com leite + pão integral s/ glúten + queijo/mangarina	logurte de coco + 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	LP 9	LP 9

Dieta: sem glúten e sem corante. Observação: Os utensílios para preparação e servimento da merenda deverão ser individualizados, inclusive a esponja para higienização. Não utilizar molhote/extrato de tomate, somente tomate in natura.

ESCOLA

ALUNO

EMILY SOUZA MARQUES

FRANCISCA P. MENDES

Patrícia 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 Consentino de Carvalho  
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO  
Nº1102

Lidiane Correa Costa Sistiella  
CRN 8 6303  
Coordenação Operacional

Amanda Galvão  
CRN 8 11501  
Monitoria de Supervisão Operacional

## CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO DEZEMBRO/2023

## SEM GLÚTEN + SEM CORANTE

	SEGUNDA 18/12/2023	TERÇA 19/12/2023	QUARTA 20/12/2023	QUINTA 21/12/2023	SEXTA 22/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MÍNIMA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MÁXIMA
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 361
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Frango (sassami) grelhado, salada de aceitga + 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 126	CHO 62
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
	SEGUNDA 25/12/2023	TERÇA 26/12/2023	QUARTA 27/12/2023	QUINTA 28/12/2023	SEXTA 29/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MÍNIMA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MÁXIMA
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
						LIP 9	LIP 9

Dieta: sem glúten e sem corante. Observação: Os utensílios para preparação e servimento da merenda deverão ser individualizados. Inclui-se a esponja para higienização. Não utilizar molho/extrato de tomate, somente tomate in natura.

ESCOLA

FRANCISCA P. MENEZES

ALUNO

EMILY SOUZA MARQUES

PA

PA

PA

PA

PA

Patrícia dos Santos Alves Garcia

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente

Camile Consentino de Carvalho

Liliane Correa Costa Barreira

Acadêmicas

Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO

Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO

Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO

CRN 8º REGIÃO

Instituição Secretária Operacional