

CARDAPIO ESCOLAS INTEGRALIS – CARDAPIO DEZEMBRO/2023



INTOLERÂNCIA A LACTOSE + S/ OVO + S/ SOJA + S/ CÍTRICOS + S/ CHÁ + S/ CAFÉ + DIABETES



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TAMBÓ			
					11/12/2023						
Desjejum 7:30H/8:00H						KCAL	601	Kcal	KCAL	299	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H					Arroz integral, Feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca, salada de alface + maçã	CHO	110	g	CHO	49	g
Lanche 14:00H/14:30H					Suco de maçã integral + torta de legumes com aveia s/ lactose, ovo, soja + banana	PTN	20	g	PTN	10	g
						LP	9	g	LP	7	g
	SEGUNDA 4/12/2023	TERÇA 5/12/2023	QUARTA 6/12/2023	QUINTA 7/12/2023	SEXTA 8/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TAMBÓ			
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas mamão e maçã com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet s/ lactose s/ ovo s/ soja	Suco de maçã integral + pão fatiado integral s/ lactose s/ soja s/ ovo com requeijão s/ lactose + maçã	Leite desnatado s/ lactose com banana com adoçante + bolo de cenoura s/ lactose s/ ovo s/ soja diet + melão	Suco de maçã integral + pão s/ lactose s/ ovo s/ soja com carne desfiada + melancia	Suco de uva integral + Pão de leite s/ lactose s/ ovo s/ soja com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate s/ lactose s/ ovo s/ soja	KCAL	620	Kcal	KCAL	381	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa), cenoura e milho refogados + maçã	Arroz integral, Feijoada com cubos de carne bovina, mandioca refogada + salada de cenoura + melão	Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (vagem e cenoura), salada de beterraba + ameixa	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pião do molho de peixe, salada de alface	Arroz integral, Feijão carioca, Frango grelhado, abóbora refogada + melão	CHO	105	g	CHO	59	g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de uva integral + pão integral s/ lactose s/ ovo s/ soja + margarina s/ lactose	logurte de morango s/ lactose desnatado diet + salada de frutas (melão, mamão e maçã) com aveia s/ soja	Vitamina de frutas banana e morango com leite desnatado s/ lactose c/ adoçante + biscoito doce integral s/ lactose s/ ovo s/ soja diet	Leite desnatado s/ lactose com banana com adoçante + pão de queijo vegano	Suco de uva integral + Pão de leite s/ lactose s/ ovo s/ soja com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate s/ lactose s/ ovo s/ soja	PTN	21	g	PTN	14	g
						LP	14	g	LP	11	g
	SEGUNDA 11/12/2023	TERÇA 12/12/2023	QUARTA 13/12/2023	QUINTA 14/12/2023	SEXTA 15/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TAMBÓ			
Desjejum 7:30H/8:00H	logurte de morango s/ lactose desnatado diet + salada de frutas (melão, mamão e maçã) com aveia s/ soja	Leite desnatado s/ lactose com mamão com adoçante + Bolo cenoura sem cobertura s/ lactose s/ ovo s/ soja diet + melão	Suco de maçã integral + torta de legumes com aveia s/ lactose s/ ovo s/ soja + maçã	Suco de uva integral + pão integral s/ lactose s/ ovo s/ soja + margarina s/ lactose	logurte de morango s/ lactose desnatado diet + biscoito doce integral s/ lactose s/ ovo s/ soja diet + banana	KCAL	544	Kcal	KCAL	325	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Barreado, mandioca refogada + banana da terra cozida + salada cenoura ralada+ melão	Arroz integral, Feijão preto, Sobrecoxa 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, Carne moída ao molho, salada acelga + manga	CHO	99	g	CHO	50	g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de maçã integral + pão s/ lactose s/ soja s/ ovo com frango desfiado + melancia	Suco de uva integral + pão integral s/ lactose s/ ovo s/ soja + queijo s/ lactose light /margarina s/ lactose light	logurte de morango s/ lactose desnatado diet + biscoito doce integral s/ lactose s/ ovo s/ soja diet + banana	Leite desnatado s/ lactose com mamão com adoçante + Bolo cenoura sem cobertura s/ lactose s/ ovo s/ soja diet + melão	Suco de uva integral + pão fatiado integral s/ lactose s/ ovo s/ soja com requeijão light s/ lactose + maçã	PTN	19	g	PTN	11	g
						LP	6	g	LP	9	g

Dieta: Intolerância a lactose + sem ovo + sem soja + s/ cítricos + sem chá e café + diabetes. Observação: Adoçante stevia ou sucralose. Biscoitos, bolos e pães sem traços de soja. Não utilizar óleo de soja.

ESCOLA
HUGO

ALUNO
GABRIELE PEREIRA DOS REIS

Dietas: intolerância a lactose + sem ovo + sem soja + s/ cítricos + sem chá e café + diabetes. Observação: Adoçante stévia ou sucralose. Biscoitos, bolos e pães sem traços de soja. Não utilizar óleo de soja.

ESCOLA		ALUNO	
HUGO		GABRIELE PEREIRA DOS REIS	

-PM
 Patrícia dos Santos Alves Garcia
 Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO
 Nº 1781
 Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
 Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
 Nº 2321
 Camille Consistino de Carvalho
 Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO
 Nº 1102
 Liliane Garcia Costa Siqueira
 CRN 3 e 600
 Coordenação Operacional
 Amanda Gratião
 CRN 3 e 11301
 Nutricionista Coordenadora Operacional

INTOLERÂNCIA A LACTOSE + S/ OVO + S/ SOJA + S/ CÍTRICOS + S/ CHÁ + S/ CAFÉ + 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 DIA/MÊS	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIA/MÊS
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite desnatado s/ lactose com maçã com adoçante + biscoito polvilho s/ lactose s/ ovo s/ soja + melancia	Suco integral de uva + sanduíche de pão fatiado integral s/ lactose s/ ovo s/ soja c/ queijo s/ lactose light + cenoura ralada + açaíce	Suco de maçã integral + pão integral s/ lactose s/ ovo s/ soja + queijo s/ lactose light/margarina s/ lactose light			KCAL 654 Kcal KCAL 349 Kcal	
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz integral, Feijão preto, Frango (sassami) grelhado, salada de aceitga + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Carne moída ao molho, batata refogada, salada de pepino com tomate + melão	Arroz integral, Feijão preto, Frango (sassami) ao molho, salada de açaíce + maçã			CHO 120 9 CHO 55 9	
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + Pipoca salgada + melão	Leite desnatado s/ lactose com mamão com adoçante + biscoito polvilho salgado s/ lactose s/ ovo s/ soja + maçã	Mingau de aveia com banana com leite desnatado s/ lactose com adoçante			PTN 21 9 PTN 11 9	
	SEGUNDA 28/12/2023	TERÇA 26/12/2023	QUARTA 27/12/2023	QUINTA 28/12/2023	SEXTA 29/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIA/MÊS	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIA/MÊS
Desjejum 7:30H/8:00H						KCAL Kcal KCAL Kcal	
Almoço 10:30H/1:00H						CHO 9 CHO 9	
Lanche 14:00H/14:30H						PTN 9 PTN 9	

Dieta: Intolerância a lactose + sem ovo + sem soja + s/ cítricos + sem chá e café + diabetes. Observação: Adoçante stévia ou sucralose. Biscoitos, bolos e pães sem traços de soja. Não utilizar óleo de soja.


ESCOLA


HUGO

ALUNO

GABRIELE PEREIRA DOS REIS


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


Edilaine Correa Costa Sáfola
CRN 9 8203
Coordenadora Operacional


Amanda Garibó
CRN 8 11401
Nutricionista Controladora Operacional