



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO DEZEMBRO/2023

DIETA HIPOSSÓDICA



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA 11/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MÍNIMA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MÁXIMA
Desjejum 7:30H/8:00H					Café com leite + pão de queijo s/ sal	KCAL 627	KCAL 298
Almoço 10:30H/11:00H					Arroz, Feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca, salada de alface + maçã	CHO 112	CHO 52
Lanche 14:00H/14:30H					Suco de morango + torta de legumes com aveia s/ sal + banana	PTN 20	PTN 9
	SEGUNDA 4/12/2023	TERÇA 5/12/2023	QUARTA 6/12/2023	QUINTA 7/12/2023	SEXTA 8/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MÍNIMA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MÁXIMA
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas mamão e maçã + biscoito doce integral	Suco maracujá + pão fatiado integral s/ sal com requeijão light + maçã	Café com leite + bolo de laranja + melão	Suco natural de abacaxi + pão s/ sal com ovo + melancia	Suco de maracujá + Pão de leite s/ sal com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate	KCAL 594	KCAL 373
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa), creme de milho + maçã	Arroz, 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, Pão do milho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, abóbora refogada + melão	CHO 105	CHO 59
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite + pão integral s/ sal + manteiga s/ sal	logurte de morango + salada de frutas (melão, mamão e laranja) com aveia	Vitamina de frutas banana e morango + biscoito doce integral	Café com leite + pão de queijo s/ sal	Suco de maracujá + Pão de leite s/ sal com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate	PTN 21	PTN 14
	SEGUNDA 11/12/2023	TERÇA 12/12/2023	QUARTA 13/12/2023	QUINTA 14/12/2023	SEXTA 15/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MÍNIMA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MÁXIMA
Desjejum 7:30H/8:00H	logurte de morango + salada de frutas (melão, mamão e laranja) com aveia	Leite com mamão + Bolo cenoura sem cobertura + melão	Suco de morango + torta de legumes com aveia s/ sal + maçã	Chá com leite + pão integral s/ sal + manteiga s/ sal	logurte morango+ biscoito doce integral + banana	KCAL 552	KCAL 321
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Barreado, farofa de banana da terra + 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, Bolinho de carne ao molho, salada acega + manga	CHO 102	CHO 50
Lanche 14:00H/14:30H	Suco natural de abacaxi + pão s/ sal com ovo + melancia	Café com leite + pão integral s/ sal + queijo branco/margarina s/ sal	logurte morango+ biscoito doce integral + banana	Leite com mamão + Bolo cenoura sem cobertura + melão	Suco maracujá + pão fatiado integral s/ sal com requeijão light + laranja	PTN 18	PTN 10
Observação: Substituir o sal por temperos naturais. Não utilizar molho pronto e extrato de tomate. Pão sem sal, sem polvilho salgado e sem biscoito salgado (biscoito de polvilho doce), pipoca sem sal, queijo branco, requeijão light, margarina, manteiga sem sal.						LP 6	LP 9

ESCOLA
AIRVAL

ALUNO
BENJAMIM SANTOS SIMOVATO ANTONIO

Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781
Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321
Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Assinaturas e rubricas dos responsáveis



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO DEZEMBRO/2023



DIETA HIPOSSÓDICA

	SEGUNDA 18/12/2023	TERÇA 19/12/2023	QUARTA 20/12/2023	QUINTA 21/12/2023	SEXTA 22/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MARGA				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, TÁBDE			
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + biscoito polvilho doce + melancia	Suco integral de uva + sanduíche de pão fatiado s/ sal c/ queijo branco + tomate + alface	Café com leite + pão integral s/ sal + queijo branco/margarina s/ sal			KCAL	644	Kcal	KCAL	346	Kcal		
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Carne moída ao molho, polenta, salada de pepino c/ tomate + melão	Arroz, Feijão preto, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + laranja			CHO	121	g	CHO	55	g		
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + Pipoca s/ sal + laranja	Leite com mamão + biscoito polvilho doce + maçã	Mingau de aveia com banana			PTN	22	g	PTN	11	g		
	SEGUNDA 25/12/2023	TERÇA 26/12/2023	QUARTA 27/12/2023	QUINTA 28/12/2023	SEXTA 29/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MARGA				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, TÁBDE			
Desjejum 7:30H/8:00H						KCAL		Kcal	KCAL		Kcal		
Almoço 10:30H/11:00H						CHO		g	CHO		g		
Lanche 14:00H/14:30H						PTN		g	PTN		g		
						LIP		g	LIP		g		

Observação: Substituir o sal por temperos naturais. Não utilizar molho pronto e extrato de tomate. Pão sem sal, sem polvilho salgado e sem biscoito salgado (biscoito de polvilho doce), pipoca sem sal, queijo branco, requeijão light, margarina, manteiga sem sal.

ESCOLA ANIBAL ALUNO BENJAMIM SANTOS SIMONATO ANTONIO

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

Ligia Marcha 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 Sáfella
CRN 8 6303
Coordenação Operacional

Anabela Galvão
CRN 8 11361
Nutricionista Consultor Operacional