

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO DEZEMBRO/2023

SÍNDROME NEFRÓTICA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA 11/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H					Café com leite + pão de queijo s/ sal	KCAL 627	KCAL 288 Kcal
Almoço 10:30H/1:00H					Arroz, Feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandiocca, salada de alface + maçã	CHO 112	CHO 52 g
Lanche 14:00H/14:30H					Suco de morango + torta de legumes com aveia s/ sal + banana	PTN 20	PTN 9 g
	SEGUNDA 4/12/2023	TERÇA 6/12/2023	QUARTA 6/12/2023	QUINTA 7/12/2023	SEXTA 8/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
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 584	KCAL 373 Kcal
Almoço 10:30H/1:00H	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, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, abóbora refogada + melão	CHO 105	CHO 58 g
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 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 MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
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 Kcal
Almoço 10:30H/1:00H	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 acorda + manga	CHO 102	CHO 50 g
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 g
	LP 6	LP 9	LP 9	LP 9	LP 9		
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							
ALUNO							

Patricia dos Santos Alves Garcia

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente

Camile Consentino de Carvalho

Liliane Soares Costa Suelita  
CRN 8 6303  
Consideração Operacional

Ananda Galvão  
CRN 8 11301  
Nutricionista Controlador Operacional

Mat Funcional nº 7893 CRN 8ª REGIÃO Nº1781

Mat Funcional nº 11146 CRN 8ª REGIÃO Nº2321

Mat Funcional nº 7894 CRN 8ª REGIÃO Nº1102



SÍNDROME NEFRÓTICA

	SEGUNDA 18/12/2023	TERÇA 19/12/2023	QUARTA 20/12/2023	QUINTA 21/12/2023	SEXTA 22/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TADDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Cafê com leite + biscoito polvilho doce + melancia	Suco integral de uva + sanduíche de pão fatiado s/ sal c/ queijo branco + tomate + alface	Cafê com leite + pão integral s/ sal + queijo branco/margarina s/ sal			KCAL 644	KCAL 345
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Frango (sassami) grelhado, salada de azeitona + 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	CHO 55
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	PTN 11
	SEGUNDA 25/12/2023	TERÇA 26/12/2023	QUARTA 27/12/2023	QUINTA 28/12/2023	SEXTA 29/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TADDE
Desjejum 7:30H/8:00H						KCAL	KCAL
Almoço 10:30H/11:00H						CHO	CHO
Lanche 14:00H/14:30H						PTN	PTN
						LIP	LIP

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 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

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

Lidiane Correa Costa Sudeia  
CRN 8 6203  
Coordenadora Operacional

Amanda Chirato  
CRN 8 11301  
Nutricionista Controladora Operacional