

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO DEZEMBRO/2023

INTOLERÂNCIA A LACTOSE E SEM GLÚTEN



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 s/ lactose + pão de queijo vegano		KCAL	627	Kcal	KCAL	303	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H								Arroz, Feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca, salada de alface + maçã	CHO	110	9	CHO	50	9	
Lanche 14:00H/14:30H								Suco de morango + laranja de legumes com avela s/ lactose s/ glúten + banana	PTN	22	9	PTN	10	9	
									LP	11	9	LP	7	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 MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas mamão e maçã com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose s/ glúten	Suco maracujá + pão fatiado integral s/ lactose s/ glúten com requeijão s/ lactose + maçã	Café com leite s/ lactose + bolo de laranja s/ lactose s/ glúten + melão	Suco natural de abacaxi + pão s/ lactose s/ glúten com ovo + melancia	Suco de maracujá + Pão de leite s/ lactose s/ glúten com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate s/ lactose s/ glúten	KCAL	654	Kcal	KCAL	447	Kcal				
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa), cenoura e milho refogados + maçã	Arroz, Feijoada com cubos de carne bovina, alpin refogado + 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, abobora refogada + melão	CHO	111	9	CHO	74	9				
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite s/ lactose + pão integral s/ lactose s/ glúten + manteiga s/ lactose	logurte de morango s/ lactose + salada de frutas (melão, mamão e laranja) com avela s/ glúten	Vitamina de frutas banana e morango com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose s/ glúten	Café com leite s/ lactose + pão de queijo vegano	Suco de maracujá + Pão de leite s/ lactose s/ glúten com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate s/ lactose s/ glúten	PTN	21	9	PTN	13	9				
						LP	14	9	LP	11	9				
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 s/ lactose + salada de frutas (melão, mamão e laranja) com avela s/ glúten	Leite s/ lactose com mamão + Bolo cenoura sem cobertura s/ lactose s/ glúten + melão	Suco de morango + laranja de legumes com avela s/ lactose/ glúten + maçã	Chá com leite s/ lactose + pão integral s/ lactose s/ glúten + manteiga s/ lactose	logurte morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose s/ glúten + banana	KCAL	601	Kcal	KCAL	345	Kcal				
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Barreado, alpin refogado + 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 de alface + manga	CHO	109	9	CHO	53	9				
Lanche 14:00H/14:30H	Suco natural de abacaxi + pão s/ lactose s/ glúten com ovo + melancia	Café com leite s/ lactose + pão integral s/ lactose s/ glúten + queijo s/ lactose /margarina s/ lactose	logurte morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose s/ glúten + banana	Leite s/ lactose com mamão + Bolo cenoura sem cobertura s/ lactose s/ glúten + melão	Suco maracujá + pão fatiado integral s/ lactose s/ glúten com requeijão s/ lactose + laranja	PTN	21	9	PTN	13	9				
						LP	9	9	LP	9	9				
Observação: Os utensílios para preparação e servimento da merenda deverão ser individualizados, inclusive a esponja para higienização.															
ESCOLA															
ALUNO															

Patrícia dos Santos Alves Garcia

Lúcia Marcia Toledo Faria Vicente

Camille Consentino de Carvalho

Lidiane Pereira Costa Saldanha
CRN 8 6109
Coordenadora OperacionalAmanda Garcia
CRN 8 13501
Monitoramento Operacional

Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO DEZEMBRO/2023

INTOLERÂNCIA A LACTOSE E 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 MAMÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL PAPE
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite s/ lactose + biscoito polvilho s/ lactose s/ glúten + melancia	Suco integral de uva + sanduíche de pão fatiado s/ lactose s/ glúten c/ queijo s/ lactose + tomate + alface	Café com leite s/ lactose + pão integral s/ lactose s/ glúten + queijo s/ lactose margarina s lactose			KCAL 700 Kcal	KCAL 381 Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Frango (sassami) grelhado, salada de aceija + 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 9	CHO 62 9
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + Pipoca salgada + laranja	Leite s/ lactose com mamão + biscoito polvilho saigado s/ lactose s/ glúten + maçã	Mingau de aveia s/ glúten com banana com leite s/ lactose			PTN 22 9	PTN 13 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 MAMÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL PAPE
Desjejum 7:30H/8:00H						KCAL Kcal	KCAL Kcal
Almoço 10:30H/11:00H						CHO 9	CHO 9
Lanche 14:00H/14:30H						PTN 9	PTN 9
						LIP 9	LIP 9

Observação: Os utensílios para preparação e servimento da merenda deverão ser individualizados, inclusive a esponja para higienização.

ALUNO

Partícia dos Santos Alves Garcia

Ligia Mária Toledo Faria Vicente

Camile Consentino de Carvalho

Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Mat Funcional nº 7895 CRN 8º REGIÃO Nº1103

Mat Funcional nº 7896 CRN 8º REGIÃO Nº1104