

# CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO DEZEMBRO/2023 INTOLERÂNCIA A LACTOSE + S/GLÚTEN + S/CÍTRICOS + S/BANANA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MEIA SEMANA VALOR NUTRICIONAL, MANHÃ	MEIA SEMANA VALOR NUTRICIONAL, TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H					Café com leite s/ lactose + pão de queijo vegano	KCAL 627	KCAL 303
Almoço 10:30H/11:00H					Arroz, Feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca, salada de alface + maçã	CHO 110	CHO 50
Lanche 14:00H/14:30H					Suco de maçã integral + torta de legumes com avelã s/ lactose s/ glúten + melão	PTN 22	PTN 10
						LIP 11	LIP 7
	SEGUNDA 4/12/2023	TERÇA 5/12/2023	QUARTA 6/12/2023	QUINTA 7/12/2023	SEXTA 8/12/2023	MEIA SEMANA VALOR NUTRICIONAL, MANHÃ	MEIA SEMANA VALOR NUTRICIONAL, TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas mamão e maçã c/ leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose s/ glúten	Suco de maçã integral + pão fatiado integral s/ lactose s/ glúten com requeijão s/ lactose + maçã	Café com leite s/ lactose + bolo de cenoura s/ cobertura s/ lactose s/ glúten + melão	Suco de maçã integral + pão s/ lactose s/ glúten com ovo + melancia	Suco de uva integral + Pão de leite s/ lactose s/ glúten com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate s/ lactose s/ glúten	KCAL 654	KCAL 447
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa), cenoura e milho refogados + maçã	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, alpin refogado + 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, abobrinha e cenoura refogados, salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, abóbora refogada + melão	CHO 111	CHO 74
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 maçã) com avelã s/ glúten	Vitamina de frutas maçã e morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose s/ glúten	Café com leite s/ lactose + pão de queijo vegano	Suco de uva integral + Pão de leite s/ lactose s/ glúten com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate s/ lactose s/ glúten	PTN 21	PTN 13
						LIP 14	LIP 11
	SEGUNDA 11/12/2023	TERÇA 12/12/2023	QUARTA 13/12/2023	QUINTA 14/12/2023	SEXTA 15/12/2023	MEIA SEMANA VALOR NUTRICIONAL, MANHÃ	MEIA SEMANA VALOR NUTRICIONAL, TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	logurte de morango s/ lactose + salada de frutas (melão, mamão e maçã) com avelãs/ glúten	Leite s/ lactose com mamão + Bolo cenoura sem cobertura s/ lactose s/ glúten + melão	Suco de maçã integral + torta de legumes com avelã 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 + mamão	KCAL 601	KCAL 345
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Barreado, alpin refogado + banana da terra cozida + salada cenoura + melão	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 aceola + manga	CHO 108	CHO 53
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de maçã integral + pão s/ lactose s/ glúten com ovo + melancia	Café com leite s/ lactose + pão integral s/ lactose/ glúten + queijo s/ lactose /margarina s/ lactose	logurte morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose s/ glúten + melancia	Leite s/ lactose com mamão + Bolo cenoura sem cobertura s/ lactose s/ glúten + melão	Suco de uva integral + pão fatiado integral s/ lactose s/ glúten com requeijão s/ lactose + maçã	PTN 21	PTN 13
						LIP 9	LIP 9

Dieta: Intolerância a Lactose, S/ Glúten, S/ Cítricos e S/ Banana. Observação: Não pode conter: Abacaxi, Laranja e Tangerina (cítricos). Os utensílios para preparação e servimento da merenda deverão ser individualizados. Inclusive a esponja para higienização.

ESCOLA

ROSECLAR

ALUNO

BRAYNN SILVA C. SOUZA

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

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente  
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO  
Nº2321

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

Lidiane Garcia Costa Sistiola  
CRN 8 6203  
Coordenadora Operacional

Anamaria Galvão  
CRN 8 11201  
Nutricionista Coordenadora Operacional



## INTOLERÂNCIA A LACTOSE + S/GLÚTEN + S/CÍTRICOS + S/BANANA

	SEGUNDA 18/12/2023	TERÇA 19/12/2023	QUARTA 20/12/2023	QUINTA 21/12/2023	SEXTA 22/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, 5DIA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, 7DIAS
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 + alicace	Café com leite s/ lactose + pão integral s/ lactose s/ glúten + queijo s/ lactose <i>margarina</i> s lactose			KCAL 700 Kcal KCAL 381 Kcal	
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão preto, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Carne moída ao molho, batata refogada, salada de pepino com tomate + melão	Arroz, Feijão preto, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + maçã			CHO 126 9 CHO 62 9	
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + Pipoca salgada + melão	Leite s/ lactose com mamão + biscoito polvilho salgado s/ lactose s/ glúten + maçã	Mingau de aveia s/ glúten 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, 5DIA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, 7DIAS
Desjejum 7:30H/8:00H						KCAL Kcal KCAL Kcal	
Almoço 10:30H/1:00H						CHO 9 CHO 9 9	
Lanche 14:00H/14:30H						PTN 9 PTN 9 9	
						LIP 9 LIP 9 9	
Dieta: Intolerância a Lactose, S/ Glúten, S/ Cítricos e S/ Banana. Observação: Não pode conter: Abacaxi, Laranja e Tangerina (Cítricos). Os utensílios para preparação e servimento da merenda deverão ser individualizados, inclusive a esponja para higienização.							
ESCOLA ROSECLAIR ALUNO BRAYN SILVA C. SOUZA							

Patricia dos Santos Alves Garcia

Ligia Marcia 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

Lidiane Costa Costa Saldade  
CRN 8 6903  
Coordenadora OperacionalAmanda Galvão  
CRN 8 11501  
Manutencional Gerência Operacional