

# CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO DEZEMBRO/2023

## DIABETES + SEM GLÚTEN

SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA 11/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL 1000g	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL 1000g
Desjejum 7:30H/8:00H					Café com leite desnatado com adoçante + pão de queijo vegano	KCAL 601	KCAL 308
Almoço 10:30H/11:00H					Arroz integral, Feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca, salada de alface + maçã	CHO 110	CHO 49
Lanche 14:00H/14:30H					Suco de morango com adoçante + torta de legumes com aveia s/ glúten + banana	PTN 20	PTN 10
						LP 9	LP 8
SEGUNDA 4/12/2023		TERÇA 5/12/2023	QUARTA 6/12/2023	QUINTA 7/12/2023	SEXTA 8/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL 1000g	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL 1000g
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas mamão e maçã com leite desnatado com adoçante + biscoito doce integral diet s/ glúten	Suco maracujá com adoçante + pão fatiado integral s/ glúten com requeijão light + maçã	Café com leite desnatado com adoçante + bolo de laranja diet s/ glúten + melão	Suco natural de abacaxi com adoçante + pão integral s/ glúten com ovo + melancia	Suco de maracujá com adoçante + Pão integral s/ glúten com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate diet s/ glúten	KCAL 600	KCAL 313
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, 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 integral, Feijão carioca, Ovos mexidos, abóbora refogada + melão	CHO 165	CHO 59
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite desnatado com adoçante + pão integral s/ glúten + margarina light	logurte de morango desnatado diet + salada de frutas (melão, mamão e laranja) com aveia s/ glúten	Vitamina de frutas banana e morango com leite desnatado com adoçante + biscoito doce integral diet s/ glúten	Café com leite desnatado com adoçante + pão de queijo vegano s/ glúten	Suco de maracujá com adoçante + Pão integral com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate diet s/ glúten	PTN 21	PTN 14
						LP 14	LP 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 1000g	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL 1000g
Desjejum 7:30H/8:00H	logurte de morango desnatado diet + salada de frutas (melão, mamão e laranja) com aveia s/ glúten	Leite desnatado com mamão com adoçante + Bolo cenoura sem cobertura diet s/ glúten + melão	Suco de morango com adoçante + torta de legumes com aveia s/ glúten + maçã	Chá com leite desnatado com adoçante + pão integral s/ glúten + margarina light	logurte morango desnatado diet + biscoito doce integral diet s/ glúten + banana	KCAL 587	KCAL 321
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Barrado, alpin refogado, banana da terra cozida + salada limate e cebola + laranja	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, Bolinho de carne ao molho s/ glúten, salada acelga + manga	CHO 103	CHO 49
Lanche 14:00H/14:30H	Suco natural de abacaxi com adoçante + pão integral s/ glúten com ovo + melancia	Café com leite desnatado com adoçante + pão integral s/ glúten + queijo light/margarina light	logurte morango desnatado diet + biscoito doce integral diet s/ glúten + banana	Leite desnatado com mamão com adoçante + Bolo cenoura sem cobertura diet s/ glúten + melão	Suco maracujá com adoçante + pão fatiado integral s/ glúten com requeijão light + laranja	PTN 19	PTN 11
						LP 11	LP 9
Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia. Os utensílios para preparação e servimento da merenda deverão ser individualizados. Inclui-se a esponja para higienização.							
ALUNO							
RAYO DAVI GOMES LEITE DA SILVA							

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

ESCOLA

ALUNO

HUSO

KAYO DAVI GOMES LEITE DA SILVA

Patrícia dos Santos Alves Garcia

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente

Camile Consentino de Carvalho

Edilaine Correa Costa Sotela

Ana Paula Gato

Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Condicionamento Operacional

Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Mat Funcional nº 7895 CRN 8º REGIÃO Nº1103

Mat Funcional nº 7896 CRN 8º REGIÃO Nº1104



# CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAS – CARDÁPIO DEZEMBRO/2023

## DIABETES + 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 MANHÃ				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite desnatado com adoçante + biscoito polvilho s/ glúten + melancia	Suco integral de uva + sanduíche de pão fatiado integral s/ glúten c/ queijo light + tomate + alface	Café com leite desnatado com adoçante + pão integral s/ glúten + queijo light/margarina light			KCAL	670	Kcal	KCAL	341	Kcal		
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz integral, Feijão preto, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Carne moída ao molho, batata refogada, salada de pepino c/ tomate + melão	Arroz integral, Feijão preto, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + laranja			CHO	123	g	CHO	55	g		
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + Pipoca salgada + laranja	Leite desnatado com mamão com adoçante + biscoito polvilho salgado s/ glúten + maçã	Mingau de aveias/ glúten com banana com leite desnatado com adoçante			PTN	22	g	PTN	10	g		
						LIP	10	g	LIP	9	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 MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE					
Desjejum 7:30H/8:00H						KCAL		Kcal	KCAL		Kcal		
Almoço 10:30H/1:00H						CHO		g	CHO		g		
Lanche 14:00H/14:30H						PTN		g	PTN		g		
						LIP		g	LIP		g		

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

ESCOLA  
HUGO

ALUNO

KAYO DAVI GOMES LEITE DA SILVA

*PC*

*[Assinatura]*

*CE*

*[Assinatura]*

*[Assinatura]*

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

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

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

Liliane Garcia Costa Simões  
CRN 8 6303  
Coordenação Operacional

Ananda Galvão  
CRN 8 11501  
Nutricionista Coordenadora Operacional