

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO DEZEMBRO/2023

SEM LACTOSE

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 s/ lactose	KCAL 618 Kcal	KCAL 680 Kcal
Almoço 10:30H/11:00H					Arroz, Feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca, salada de alface + maçã	CHO 111 g	CHO 50 g
Lanche 14:00H/14:30H					Suco de morango + laranja com azeite de oliva + banana	PTN 21 g LP 10 g	PTN 9 g LP 6 g
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	Suco maracujá + pão fatiado integral s/ lactose com requeijão s/ lactose + maçã	Café com leite s/ lactose + bolo de laranja s/ lactose + melão	Suco natural de abacaxi + pão s/ lactose com ovo + melancia	Suco de maracujá + Pão de leite s/ lactose com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate s/ lactose	KCAL 619 Kcal	KCAL 365 Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca), cenoura e milho refogados + maçã	Arroz, Feijoadinha 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 de mel de leite, salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, abóbora refogada + melão	CHO 108 g	CHO 58 g
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite s/ lactose + pão integral s/ lactose + manteiga s/ lactose	Logurite de morango s/ lactose + salada de frutas (melão, mamão e laranja) com azeite	Vitamina de frutas banana e morango com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose	Café com leite s/ lactose + pão de queijo s/ lactose	Suco de maracujá + Pão de leite s/ lactose com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate s/ lactose	PTN 22 g LP 11 g	PTN 13 g LP 9 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	Logurite de morango s/ lactose + salada de frutas (melão, mamão e laranja) com azeite	Leite s/ lactose com mamão + Bolo cenoura sem cobertura s/ lactose + melão	Suco de morango + laranja com legumes com azeite s/ lactose + maçã	Chá com leite s/ lactose + pão integral s/ lactose + manteiga s/ lactose	Logurite morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose + banana	KCAL 569 Kcal	KCAL 325 Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Sobrecoca 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, Bolo de carne ao molho, salada alface + manga	CHO 101 g	CHO 50 g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco natural de abacaxi + pão s/ lactose com ovo + melancia	Café com leite s/ lactose + pão integral s/ lactose + queijo s/ lactose (margarina s/ lactose)	Logurite morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose + banana	Leite s/ lactose com mamão + Bolo cenoura sem cobertura s/ lactose + melão	Suco maracujá + pão fatiado integral s/ lactose com requeijão s/ lactose + laranja	PTN 21 g LP 9 g	PTN 11 g LP 9 g
ESCOLA		Observação:		ALUNO			

Matrícula dos Santos Alves Garcia

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente

Camille Conseritino de Carvalho

Laila Maria Correia Costa Siqueira
CRN 8 6003
Coordenadora Operacional

Amélia Galvão
CRN 8 11501
Nutricionista Controladora Operacional



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO DEZEMBRO/2023

SEM LACTOSE



	SEGUNDA 18/12/2023	TERÇA 19/12/2023	QUARTA 20/12/2023	QUINTA 21/12/2023	SEXTA 22/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIA				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIA			
						KCAL		KCAL		KCAL		KCAL	
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite s/ lactose + biscoito polvilho s/ lactose + melancia	Suco integral de uva + sanduíche de pão fatiado s/ lactose c/ queijo s/ lactose + tomate + alface	Café com leite s/ lactose + pão integral s/ lactose l + queijo s/ lactose e margarina s/ lactose			688	Kcal		KCAL	340	Kcal		Kcal
Almoço 10:30H/1:00H	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	123	g	CHO	55	g		
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + Píccola salgada + laranja	Leite s/ lactose com mamão + biscoito polvilho salgado s/ lactose + maçã	Mingau de aveia com banana com leite s/ lactose			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 DIÁRIA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIA	
Desjejum 7:30H/8:00H						KCAL		Kcal	KCAL		Kcal		Kcal
Almoço 10:30H/1:00H						CHO	9	g	CHO	9	g		g
Lanche 14:00H/14:30H						PTN	9	g	PTN	9	g		g
						LIP	9	g	LIP	9	g		g

ESCOLA

Observação:

ALUNO

Patrícia dos Santos Alves Garcia

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente

Camille 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

Edilene Gervasio Costa Siqueira
CRN 8 6303
Coordenação Operacional

Amadeu Gervasio
CRN 8 11501
Nutricionista Coordenadora Operacional