

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO DEZEMBRO/2023

DIABETES + SEM LACTOSE + SEM OVO

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL POR DIA
Desjejum 7:30H/8:00H					Café com leite desnatado sem lactose com adoçante + pão de queijo vegano	KCAL 619	KCAL 299
Almoço 10:30H/11:00H					Arroz integral, Feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca, salada de alface + maçã	CHO 108	CHO 48
Lanche 14:00H/14:30H					Suco de morango com adoçante + torta de legumes com aveia sem lactose e sem ovos + banana	PTN 22	PTN 10
	SEGUNDA 4/12/2023	TERÇA 5/12/2023	QUARTA 6/12/2023	QUINTA 7/12/2023	SEXTA 8/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL POR DIA
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas mamão e maçã com leite desnatado sem lactose com adoçante + biscoito doce integral diet sem lactose e sem ovos	Suco maracujá com adoçante + pão frito integral sem lactose e sem ovos com requieijo s/ lactose+ maçã	Café com leite desnatado sem lactose com adoçante + bolo de laranja diet sem lactose e sem ovos + melão	Suco natural de abacaxi com adoçante + pão integral sem lactose sem ovo com carne desfiada + melancia	Suco de maracujá com adoçante + Pão integral s/ lactose s/ ovo com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate diet s/ lactose s/ ovo	KCAL 646	KCAL 459
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca), cenoura e milho refogados + maçã	Arroz integral, 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 integral, Feijão carioca, Frango grelhado, abóbora refogada + melão	CHO 109	CHO 72
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite desnatado sem lactose com adoçante + pão integral sem lactose e sem ovos + margarina light sem lactose	logurte de morango desnatado diet sem lactose + salada de frutas (melão, mamão e laranja) com aveia	Vitamina de frutas banana e morango com leite desnatado sem lactose com adoçante + biscoito doce integral diet sem lactose e sem ovos	Café com leite desnatado s/ lactose com adoçante + pão de queijo light s/ lactose	Suco de maracujá com adoçante + Pão integral s/ lactose s/ ovo com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate diet s/ lactose s/ ovo	PTN 21	PTN 13
	SEGUNDA 11/12/2023	TERÇA 12/12/2023	QUARTA 13/12/2023	QUINTA 14/12/2023	SEXTA 15/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL POR DIA
Desjejum 7:30H/8:00H	logurte de morango desnatado diet sem lactose + salada de frutas (melão, mamão e laranja) com aveia	Leite desnatado com mamão com adoçante + Bolo cenoura sem cobertura diet s/ lactose s/ ovo + melão	Suco de morango com adoçante + torta de legumes com aveia sem lactose e sem ovos + maçã	Chá com leite desnatado com adoçante + pão integral sem lactose e sem ovos + margarina light sem lactose	logurte morango desnatado diet sem lactose + biscoito doce integral diet sem lactose e sem ovos + banana	KCAL 565	KCAL 337
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz integral, Feijão preto, Sobrecoca 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 sem ovos, salada aceitga + manga	CHO 105	CHO 51
Lanche 14:00H/14:30H	Suco natural de abacaxi com adoçante + pão integral sem lactose sem ovo c/ frango desfiado + melancia	Café com leite desnatado com adoçante + pão integral s/ lactose s/ ovo + queijo light/margarina light	logurte morango desnatado diet sem lactose + biscoito doce integral diet sem lactose e sem ovos + banana	Leite desnatado sem lactose com mamão com adoçante + Bolo cenoura sem cobertura diet s/ lactose s/ ovo + melão	Suco maracujá com adoçante + pão frito integral sem lactose e sem ovos com requieijo sem lactose + laranja	PTN 21	PTN 13
	UP 9	UP 9	UP 9	UP 9	UP 9	UP 9	UP 9

ESCOLA

NAYLA CASTILHO

Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia

ALUNO

ERICK KAMINSKI JURCIANS

Patrícia dos Santos Alves Garcia

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente

Camile Consentino de Carvalho

Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781

Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321

Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102

Lidiane Garcia Costa Bastida
CRN 8 6301
Coordenadora Operacional

Amadeu Galvão
CRN 8 11301
Nutricionista Coordenadora Operacional

DIABETES + SEM LACTOSE + SEM OVO

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
		18/12/2023	19/12/2023	20/12/2023	21/12/2023	22/12/2023						
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite desnatado sem lactose com adoçante + biscoito polvilho sem lactose e sem ovos+ melancia	Suco integral de uva + sanduíche de pão fatiado integral sem lactose e sem ovos c/ queijo light sem lactose + tomate + alface	Café com leite desnatado sem lactose com adoçante + pão integral sem lactose e sem ovos+ queijo light s/ lactose/margarina light sem lactose				KCAL	664	Kcal	KCAL	373	Kcal
Almooço 10:30H/1:00H	Arroz integral, Feijão preto, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Carne moída ao molho, polenta, salada de pepino c/ tomate + melão	Arroz integral, Feijão preto, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + laranja				CHO	122	g	CHO	60	g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + Pipoca salgada + laranja	Leite desnatado sem lactose com mamão com adoçante + biscoito polvilho salgado sem lactose e sem ovos+ maçã	Mingau de aveia com banana com leite desnatado sem lactose com adoçante				PTN	22	g	PTN	13	g
							LP	12	g	LP	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
Almooço 10:30H/1:00H							CHO	9	CHO		9	
Lanche 14:00H/14:30H							PTN	9	PTN		9	
							LP	9	LP		9	
Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia												
ESCOLA												
NAYÁ CASTILHO												
ALUNO												
ERICK KAMINSKI JURCHAKS												

Patricia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO
Nº1781Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
Nº2321Camille Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO
Nº1102Liliane Correa Costa Biselli
CRN 5 6303
Coordenadora OperacionalAmanda Galvão
CRN 8 11501
Nutricionista Colaboradora Operacional