

INTOLERÂNCIA A LACTOSE

SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
21/10/2023		31/10/2023		4/10/2023		5/10/2023		6/10/2023					
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite s/ lactose + biscoito salgado integral s/ lactose + melancia	Café com leite s/ lactose + bolo de laranja s/ lactose	Loguite morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose + banana	Suco integral de maçã + bolo de laranja	Vitamina de mamão e maçã com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose	KCAL 740,36	Kcal	KCAL 472,16	Kcal				
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Carne ao molho + quirera + salada batizada + maçã	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (abóbora e vagem) + salada de azeite + laranja	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho, purê de batatas s/ leite + salada de brócolis	Arroz, Feijão preto, Omelete assado, cenoura e couve flor refogados + manga	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão de milho de peixe, salada de alface	CHO 115,48	g	CHO 83,65	g				
Lanche 14:00H/14:30H	Canica com leite s/ lactose + melão	Chá com leite s/ lactose + biscoito salgado integral s/ lactose + maçã	Suco integral de maçã + bolo de laranja s/ lactose + laranja	Loguite de morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose + banana	Café com leite s/ lactose + pão integral s/ lactose + queijo s/ lactose + margarina s/ lactose	PTN 25,14	g	PTN 14,65	g				
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
9/10/2023		10/10/2023		11/10/2023		12/10/2023		13/10/2023					
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural + pão s/ lactose com ovo + melancia	Café com leite s/ lactose + pão de queijo s/ lactose	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado s/ lactose c/ queijo s/ lactose, tomate, alface + Pipoca + Bolo de chocolate s/ lactose	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado s/ lactose c/ queijo s/ lactose, tomate, alface + Pipoca + Bolo de chocolate s/ lactose	FERIADO	KCAL 743,62	Kcal	KCAL 501,47	Kcal				
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) grelhado, salada de azeite + maçã	Arroz, Feijão preto, Barrado, farofa de banana + salada tomate e cebola + laranja	Risoto de frango (batata, cenoura, frango) salada de pepino + melancia		RECESSO	CHO 112,02	g	CHO 86,02	g				
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite s/ lactose + pão de queijo s/ lactose	Suco de abacaxi natural + pão s/ lactose com ovo + maçã	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado s/ lactose c/ queijo s/ lactose, tomate, alface + Pipoca + Bolo de chocolate s/ lactose			PTN 23,65	g	PTN 15,02	g				
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
16/10/2023		17/10/2023		18/10/2023		19/10/2023		20/10/2023					
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco maracujá + pão integral s/ lactose com requêijo s/ lactose	Café com leite s/ lactose + pão de queijo s/ lactose	Suco morango + torra de legumes com aveia s/ lactose + laranja	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado s/ lactose c/ queijo s/ lactose, tomate, alface	Leite s/ lactose com maçã + Bolo cenoura sem cobertura s/ lactose	KCAL 720,54	Kcal	KCAL 452,02	Kcal				
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + cenoura e milho refogados + maçã	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + mamão	Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado + salada de repolho + manga	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho, Jardineira de legumes (brócolis, couve flor, cenoura) + melancia	CHO 110,45	g	CHO 76,51	g				
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite s/ lactose + pão integral s/ lactose + manteiga s/ lactose	Leite s/ lactose com maçã + Bolo cenoura sem cobertura s/ lactose	Chá com limão, sanduiche de pão fatiado s/ lactose + queijo s/ lactose + tomate + alface	Vitamina de abacate + banana com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose	Café com leite s/ lactose + pão de queijo s/ lactose	PTN 21,52	g	PTN 12,74	g				
						LIP 18,47	g	LIP 9,65	g				

Observação:

ESCOLA

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO
Nº 1781

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
Nº 2321

Camille Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO
Nº 1102

Keliane Correa Costa Sistiola
CRN 3 6303
Coordenação Operacional

Amara Gubão
CRN 8 11391
Nutricionista Coordenadora Operacional

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO OUTUBRO/2023

INTOLERÂNCIA A LACTOSE

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023		
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite s/ lactose + pão fatiado s/ lactose manteiga s/ lactose	Café com leite s/ lactose + biscoito polvilho s/ lactose + laranja	logunte de coco s/ lactose + salada de frutas (melão, mamão e morango) com aveia	Vitamina de abacate e banana com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose	Suco de Maracujá + Pão de leite s/ lactose c/ Frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/ lactose	KCAL 721,45 Kcal	KCAL 591,45 Kcal
Almôço 10:30H/14:00H	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + laranja	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída) + salada repolho com tomate + melão	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de beterraba + melancia	Macarrão com molho de carne moída + salada de couve flor + maçã	CHO 110,25 g	CHO 86,02 g
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite s/ lactose + biscoito polvilho salegado s/ lactose + maçã	Suco de maracujá + pão integral s/ lactose com requeijão s/ lactose	Leite s/ lactose com cacau (70%) + pão integral s/ lactose com manteiga s/ lactose	logunte de coco s/ lactose + Salada de frutas (mamão, melão, morango) com aveia	Suco de Maracujá + Pão de leite s/ lactose c/ Frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/ lactose	PTN 24,08 g LIP 18,47 g	PTN 19,02 g LIP 16,87 g
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	30/10/2023	31/10/2023					
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite s/ lactose com cacau (70%) + pão fatiado s/ lactose com manteiga s/ lactose	Café com Leite s/ lactose + pão s/ lactose com margarina s/ lactose e queijo s/ lactose					
Almôço 10:30H/14:00H	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de cenoura + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + laranja					
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de morango + torta de legumes com aveia s/ lactose + laranja	Vitamina de maçã e mamão com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose					
Observação:							
ESCOLA							
ALUNO							


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


Lúcia Maria Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321


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


Lidiane Correa Costa Suelha
CRN 8 6203
Coordenadora Operacional


Anabela Galvão
CRN 8 11391
Nutricionista Gestora Operacional