

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAS – CARDÁPIO OUTUBRO/2023

DIABETES

	SEGUNDA-FEIRA 2/10/2023	TERÇA-FEIRA 3/10/2023	QUARTA-FEIRA 4/10/2023	QUINTA-FEIRA 5/10/2023	SEXTA-FEIRA 6/10/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite desnatado com adoçante + biscoito salgado integral + melancia	Café com leite desnatado com adoçante + bolo de laranja diet	Ingurte morango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana	Suco integral de maçã + bolo de fubá diet + laranja	Vitamina de mamão e maçã com leite desnatado + biscoito doce integral diet	KCAL 452,23 Kcal	KCAL 466,23 Kcal
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Carne ao molho + quirela + salada baterraba + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (abóbora e vagem) + salada de azeite + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Carne moída ao molho, purê de batatas + salada de brócolis	Arroz integral, Feijão preto, Omelete assado, cenoura e couve flor refogados + manga	Arroz colorido integral, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de azeite	CHO 118,05 g	CHO 83,05 g
Lanche 14:00H/14:30H	Canica com leite desnatado com adoçante + melão	Chá com leite desnatado e adoçante + biscoito salgado integral + maçã	Suco integral de maçã + bolo de fubá diet + laranja	Ingurte de morango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana	Café com leite desnatado com adoçante + pão integral + queijo light e margarina light	PTN 25,14 g	PTN 14,36 g
	SEGUNDA-FEIRA 9/10/2023	TERÇA-FEIRA 10/10/2023	QUARTA-FEIRA 11/10/2023	QUINTA-FEIRA 12/10/2023	SEXTA-FEIRA 13/10/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo + melancia	Café com leite desnatado com adoçante + pão de queijo light	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado integral c/ queijo light, tomate, alicia + Pipoca + Bolo de chocolate diet			KCAL 741,59 Kcal	KCAL 521,47 Kcal
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (sassam) grelhado, salada de azeite + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Barreado, farofa de banana + salada tomale e cabola + laranja	Risoto de frango integral (batata, cenoura, frango) salada de pepino + melancia	FERIADO	RECESSO	CHO 114,05 g	CHO 66,28 g
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite desnatado com adoçante + pão de queijo light	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo + maçã	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado integral c/ queijo light, tomate, alicia + Pipoca + Bolo de chocolate diet			PTN 24,68 g	PTN 15,47 g
	SEGUNDA-FEIRA 16/10/2023	TERÇA-FEIRA 17/10/2023	QUARTA-FEIRA 18/10/2023	QUINTA-FEIRA 19/10/2023	SEXTA-FEIRA 20/10/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco maracujá com adoçante + pão integral com requieijo light	Café com leite desnatado e adoçante + pão de queijo light	Suco de morango com adoçante + torra de legumes com aveia + laranja	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado integral c/ queijo light, tomate, alicia	Leite desnatado com maçã + Bolo cenoura sem cobertura diet	KCAL 724,15 Kcal	KCAL 452,02 Kcal
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijoad com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + creme de milho + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + mamão	Arroz colorido integral, Feijão carioca, Quibe assado + salada de repolho + manga	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, couve flor, cenoura) + melancia	CHO 113,54 g	CHO 77,46 g
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite desnatado+ pão integral + margarina light	Leite desnatado com maçã + Bolo cenoura sem cobertura diet	Chá com limão com adoçante, sanduiche de pão fatiado integral+ queijo light + tomate+ alicia	Vitamina de abacate com leite desnatado e adoçante + banana + biscoito doce integral diet	Café com leite desnatado e adoçante + pão de queijo light	PTN 22,05 g	PTN 12,47 g
						LIP 19,87 g	LIP 9,20 g
OBSERVAÇÃO: Adoçante Sucralose ou Stevia							
ESCOLA						ALUNO	

PR

PR

PR

PR

PR

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

Lidiane Correa Costa Siqueira
CRN 8 6393
Coordenação Operacional

Amanda Galvão
CRN 8 11901
Nutricionista Coordenadora Operacional

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS - CARDÁPIO OUTUBRO/2023


DIABETES

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
	23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023				
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite desnatado e adoçante + pão fatiado integral c/ margarina light	Café com leite desnatado com adoçante + biscoito polvilho + laranja	Ingrediente de coco desnatado diet + salada de frutas (melão, mamão e morango) com aveia	Vitamina de abacate e banana com leite desnatado + biscoito doce integral diet	Suco de Maracujá com adoçante + Pão integral c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja diet	725,46	Kcal	593,02	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + laranja	Risoto de carne integral (batata, cenoura, carne moída) + salada repolho com tomate + melão	Arroz colando integral, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão do molho de peixe, salada de alface	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de beterraba + melancia	Macarrão integral com molho de carne moída + salada de couve flor + maçã	CHO 111,06	g	CHO 88,04	g
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite desnatado e adoçante + biscoito polvilho salgado + maçã	Suco de maracujá com adoçante + pão integral com requeijão light	Leite desnatado com cacau (70%) com adoçante + pão integral com margarina light	Ingrediente de coco desnatado diet + Salada de frutas (mamão, melão, morango) com aveia	Suco de Maracujá com adoçante + Pão integral c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja diet	PTN 25,68	g	PTN 19,64	g
						LIP 19,02	g	LIP 16,25	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 desnatado com cacau (70%) com adoçante + pão integral com margarina light	Café com leite desnatado e adoçante + pão integral com margarina light e queijo light				KCAL 799,14	Kcal	KCAL 510,26	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de cenoura + melão	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (sossinho) ao molho, salada de alface + laranja				CHO 132,08	g	CHO 80,14	g
						PTN 22,45	g	PTN 17,05	g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de morango com adoçante + torta de legumes com aveia + laranja	Vitamina de maçã e mamão com leite desnatado + biscoito doce integral diet				LIP 17,04	g	LIP 10,47	g

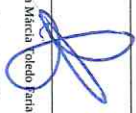
Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia

ESCOLA

ALUNO


Paula das Sales Alves Garcia

Matr. Funcional nº 7893 CRN B RECIBO Nº 781


Ligia Marcia Toledo Faria Vicente

Matr. Funcional nº 11146 CRN B RECIBO Nº 221


Camille Consolino de Carvalho

Matr. Funcional nº 7894 CRN B RECIBO Nº 102


Labiane Correa Costa Sistiola
CRN 8 6103
Coordenadora Operacional


Amanda Grilo
CRN 1 1100
Nutricionista Coordenadora Operacional