

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAS – CARDÁPIO OUTUBRO/2023

SEM GLÚTEN E SEM CORANTE

SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
24/10/2023		31/10/2023		4/10/2023		5/10/2023		6/10/2023		765,41 Kcal		KCAL 487,16 Kcal	
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + biscoito salgado integral s/ glúten + melancia	Café com leite + bolo de laranja s/ glúten	logurte de coco + biscoito doce integral s/ glúten + banana	Suco integral de maçã+ bolo s/ glúten + laranja	Vitamina de mamão e maçã + biscoito doce integral s/ glúten	KCAL 765,41 Kcal							
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão caríoca, Carne ao molho + purê de batata + salada de brócolis + maçã	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (abóbora e vagem) + salada de acelga + laranja	Arroz, Feijão caríoca, Carne moída ao molho, purê de batatas + salada de brócolis	Arroz, Feijão preto, Omelete assado, cenoura e couve flor refogados + manga	Arroz colorido, Feijão caríoca, Peixe ao molho, abobrinha e cenoura refogados, salada de alicce	CHO 125,46 g	g	CHO 83,14 g	g				
Lanche 14:00H/14:30H	Arroz doce + melão	Chá com leite + biscoito salgado integral s/ glúten + maçã	Suco integral de maçã+ bolo s/ glúten + laranja	logurte de coco + biscoito doce integral s/ glúten + banana	Café com leite + pão integral s/ glúten + queijo/margarina	PTN 24,15 g	g	PTN 13,98 g	g	LIP 20,16 g	g	LIP 10,47 g	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		746,09 Kcal		KCAL 821,47 Kcal	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural+ pão s/ glúten com ovo + melancia	Café com leite + pão de queijo	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado s/ glúten c/ queijo, tomate, alicce + Pipoca + Bolo de chocolate s/ glúten			KCAL 746,09 Kcal							
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão caríoca, Frango (sossami) grelhado, salada de acelga + maçã	Arroz, Feijão preto, Barreado, mandioca refogada+banana da terra cozida+ salada de tomate e cebola + laranja	Risoto de frango (batata, cenoura, frango) salada de pepino + melancia	FERIADO	RECESSO	CHO 114,24 g	g	CHO 89,65 g	g				
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite + pão de queijo	Suco de abacaxi natural+ pão s/ glúten com ovo + maçã	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado s/ glúten c/ queijo, tomate, alicce + Pipoca + Bolo de chocolate s/ glúten			PTN 25,48 g	g	PTN 15,17 g	g	LIP 18,26 g	g	LIP 10,47 g	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		728,95 Kcal		KCAL 450,61 Kcal	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de maracujá + pão integral s/ glúten com queijo	Café com leite + pão de queijo	Suco de morango + torta de legumes com aveia s/ glúten + laranja	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado s/ glúten c/ queijo, tomate, alicce	Leite com maçã + Bolo de cenoura sem cobertura s/ glúten	KCAL 728,95 Kcal							
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão caríoca com cubos de carne bovina, mandioca refogada + laranja	Arroz, Feijão caríoca, Frango assado (sobrecoca) + cenoura e milho refogados + maçã	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + mamão	Arroz colorido, Feijão caríoca, carne moída refogada + salada de repolho + manga	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, couve flor, cenoura) + melancia	CHO 110,45 g	g	CHO 75,14 g	g	PTN 21,05 g	g	PTN 12,04 g	g
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite + pão integral s/ glúten + manteiga	Leite com maçã + Bolo de cenoura sem cobertura s/ glúten	Chá com limão, sanduiche de pão fatiado s/ glúten + queijo + tomate+ alicce	Vitamina de abacate + banana + biscoito doce integral s/ glúten	Café com leite + pão de queijo	LIP 18,26 g	g	LIP 9,58 g	g				

Dietá: sem glúten e sem corante. Observação: Os utensílios para preparação e servimento da merenda deverão ser individualizados. Inclusive a esponja para higienização. Não utilizar molho/extrato de tomate, somente tomate in natura.

ESCOLA		ALUNO	
FRANCISCA P. MENDES		EMILY SOUZA MARQUES	

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

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

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

Edilene Correa Costa, SBC/SC
CRN 6.630
Coordenação Operacional

Ananda Galvão
CRN 8.11501
Nutricionista Científica Operacional

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO OUTUBRO/2023

SEM GLÚTEN E SEM CORANTE

	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 + pão fatiado s/ glúten manteiga	Café com leite + biscoito polvilho s/ glúten + laranja	iogurte de coco + salada de frutas (melão, mamão e morango)	Vitamina de abacate e banana + biscoito doce integral s/ glúten	Suco de Maracujá + Pão de leite s/ glúten c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/ glúten	KCAL 725,16 Kcal	KCAL 571,26 Kcal
Almoco 10:30H/11:00H	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, chuchu e cenoura refogados, salada de alface	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de beterraba + melancia	Macarrão s/ glúten com molho de carne moída + salada de couve flor + maçã	CHO 109,52 g	CHO 85,14 g
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite + biscoito polvilho salgado s/ glúten + maçã	Suco de maracujá + pão integral s/ glúten com requeijão	Leite com cacau (70%) + pão integral s/ glúten com manteiga	iogurte de coco + Salada de frutas (mamão, melão, morango)	Suco de Maracujá + Pão de leite s/ glúten c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/ glúten	PTN 25,98 g LIP 19,25 g	PTN 19,06 g LIP 16,96 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 com cacau (70%) + pão fatiado s/ glúten com manteiga	Café com Leite+ pão s/ glúten com margarina e queijo				KCAL 805,16 Kcal	KCAL 514,53 Kcal
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata + salada de cenoura + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + laranja				CHO 130,25 g	CHO 79,51 g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco morango + torta de legumes com aveia s/ glúten + laranja	Vitamina de maçã e mamão + biscoito doce integral s/ glúten				PTN 20,45 g LIP 18,05 g	PTN 15,05 g LIP 12,05 g

Dieta: sem glúten e sem corante. Observação: Os utensílios para preparação e servimento da merenda deverão ser individualizados. Inclusive a esponja para higienização. Não utilizar molho/extrato de tomate, somente tomate in natura.


ESCOLA


FRANCISCA P. MENDES

ALUNO


EMILY SOUZA MARQUES


Patricia 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


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


Ediane Correa Costa Siqueira
CRN 8.6303
Coordenação Operacional


Amanda Galvão
CRN 8.11501
Nutricionista Coordenadora Operacional