

# CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO OUTUBRO/2023

## DIETA HIPOSSÓDICA

	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 + biscoito de polvilho doce + melancia	Café com leite + bolo de laranja	iogurte morango+ biscoito doce integral + banana	Suco integral de maçã+ bolo de tuba + laranja	Vitamina de mamão e maçã + biscoito doce integral	KCAL 761,06 Kcal	KCAL 488,15 Kcal
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Carne ao molho + quinoa + salada de beterraba + maçã	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (abóbora e vagem) + salada de aipo + laranja	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho, purê de batatas + salada de brócolis	Arroz, Feijão preto, Omelete assado, cenoura e couve flor relogados + manga	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão de mel de leite, salada de aipo	CHO 121,32 9	CHO 85,62 9
Lanche 14:00H/14:30H	Canjica + melão	Chá com leite + biscoito de polvilho doce + maçã	Suco integral de maçã + bolo de tuba + laranja	iogurte de morango + biscoito doce integral + banana	Café com leite + pão integral s/ sal+ queijo branco/margarina s/ sal	PTN 26,15 9	PTN 15,02 9
	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+ pão s/ sal com ovo + melancia	Café com leite + pão de queijo s/ sal	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado s/ sal c/ queijo branco, tomate, aipo + Pipoca s/ sal + Bolo de chocolate			KCAL 760,22 Kcal	KCAL 533,11 Kcal
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de aipo + maçã	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana + salada de tomate e cebola + laranja	Risoto de frango (batata, cenoura, frango) salada de pepino + melancia	FERIADO	RECESSO	CHO 116,07 9	CHO 90,32 9
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite + pão de queijo s/ sal	Suco de abacaxi natural+ pão s/ sal com ovo + maçã	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado s/ sal c/ queijo branco, tomate, aipo + Pipoca s/ sal + Bolo de chocolate			PTN 26,87 9	PTN 16,25 9
	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 + pão integral s/ sal com requeijão light	Café com leite + pão de queijo s/ sal	Suco de morango + torta de legumes com aipo s/ sal + laranja	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado s/ sal c/ queijo branco, tomate, aipo	Leite com maçã + Bolo cenoura sem cobertura	KCAL 736,58 Kcal	KCAL 463,10 Kcal
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + creme de milho + 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 115,46 9	CHO 78,45 9
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite + pão integral s/ sal + manteiga s/ sal	Leite com maçã + Bolo cenoura sem cobertura	Chá com limão, sanduiche de pão fatiado s/ sal + queijo branco + tomate+ aipo	Vitamina de abacate + banana + biscoito doce integral	Café com leite + pão de queijo s/ sal	PTN 23,64 9	PTN 13,52 9
						LIP 20,02 9	LIP 10,58 9

Observação: Substituir o sal por temperos naturais. Não utilizar molho pronto e extrato de tomate. Pão sem sal, sem polvilho salgado e sem biscoito salgado (biscoito de polvilho doce), pipoca sem sal, queijo branco, requeijão light, margarina, manteiga sem sal.

ESCOLA ANIBAL ALUNO BENJAMIN SANTOS SIMONATO ANTONIO

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

Ligia Márcia Uiedo Faria Vicente  
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º  
REGIÃO Nº2321

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

Luiz Carlos Correia Costa Siqueira  
CRN 8 6303  
Coordenação Operacional

Amara Galvão  
CRN 8 11501  
Nutricionista Controladora Operacional



# CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO OUTUBRO/2023

## DIETA HIPOSSÓDICA

	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/ sal manteiga s/ sal	Café com leite + biscoito polvilho doce + laranja	lorgurte de coco + salada de frutas (melão, mamão e morango) com aveia	Vitamina de abacate e banana + biscoito doce integral	Suco de Maracujá + Pão de leite s/ sal c/ Frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja	KCAL 738,25 Kcal	KCAL 590,14 Kcal
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa 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 112,54 g	CHO 89,64 g
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite + biscoito polvilho doce + maçã	Suco de maracujá + pão integral s/ sal com requeijão light	Leite com cacau (70%) + pão integral s/ sal com manteiga s/ sal	lorgurte de coco + Salada de frutas (mamão, melão, morango) com aveia	Suco de Maracujá + Pão de leite s/ sal c/ Frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja	PTN 26,01 g	PTN 20,48 g
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA		
	30/10/2023	31/10/2023				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite com cacau (70%) + pão fatiado s/ sal com manteiga s/ sal	Café com Leite+ pão s/ sal com margarina s/ sal e queijo branco				KCAL 808,69 Kcal	KCAL 514,53 Kcal
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de cenoura + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + laranja				CHO 132,58 g	CHO 81,25 g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco morango + torta de legumes com aveia s/ sal + laranja	Vitamina de maçã e mamão + biscoito doce integral				PTN 23,58 g	PTN 16,85 g
						LIP 20,45 g	LIP 13,57 g
Observação: Substituir o sal por temperos naturais. Não utilizar molho pronto e extrato de tomate. Pão sem sal, sem polvilho salgado e sem biscoito salgado (biscoito de polvilho doce), pipoca sem sal, queijo branco, requeijão light, margarina, manteiga sem sal.							
	ESCOLA	ANIBAL	ALUNO	BENJAMIN SANTOS SIMONATO ANTONIO			

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

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

Lidiane Correa Costa Simões  
 CRN 8 6303  
 Coordenação Operacional

Amanda Galvão  
 CRN 8 11501  
 Nutricionista Consultora Operacional