

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALIS – CARDÁPIO OUTUBRO/2023

INTOLERÂNCIA A LACTOSE E SEM GLÚTEN									
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA	
2/10/2023		3/10/2023		4/10/2023		5/10/2023		6/10/2023	
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite s/ lactose + biscoito salgado integral s/ lactose e s/ glúten + melancia	Café com leite s/ lactose + bolo de laranja s/ lactose e s/ glúten	lorgurte morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose e s/ glúten + banana	Suco integral de maçã + bolo s/ lactose s/ glúten + laranja	Vitamina de mamão e maçã com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose e s/ glúten	KCAL	740,36	KCAL	472,16
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Carne ao molho + purê de batata s/ leite+ salada beterraba + maçã	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (abóbora e vagem) + salada de azeitona + 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, carne moída refogada + salada de repolho + manga	CHO	115,48	CHO	83,65
Lanche 14:00H/14:30H	Arroz doce com leite s/ lactose + melão	Chá com leite s/ lactose + biscoito salgado integral s/ lactose e s/ glúten + maçã	Suco integral de maçã + bolo s/ lactose s/ glúten + laranja	lorgurte de morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose e s/ glúten + banana	Café com leite s/ lactose + pão integral s/ lactose e s/ glúten + queijo s/ lactose + margarina s/ lactose	PTN	25,14	PTN	14,65
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA	
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 e s/ glúten com ovo + melancia	Café com leite s/ lactose + pão de queijo vegano sem glúten	Suco integral de uva + Sanduíche de pão fatiado s/ lactose e s/ glúten c/ queijo s/ lactose, tomate, azeitona + Pipoca + Bolo de chocolate s/ lactose e s/ glúten			KCAL	743,62	KCAL	501,47
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) grelhado, salada de azeitona + maçã	Arroz, Feijão preto, Barreado, mandioca refogada+banana da terra cozida+ salada tomate e cebola + laranja	Risoto de frango (batata, cenoura, frango) salada de pepino + melancia	FÉRIADO		CHO	112,02	CHO	86,02
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite s/ lactose + pão de queijo vegano sem glúten	Suco de abacaxi natural+ pão s/ lactose e s/ glúten com ovo + maçã	Suco integral de uva + Sanduíche de pão fatiado s/ lactose e s/ glúten c/ queijo s/ lactose, tomate, azeitona + Pipoca + Bolo de chocolate s/ lactose e s/ glúten			PTN	23,65	PTN	15,02
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA	
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 e s/ glúten com requeijão s/ lactose	Café com leite s/ lactose + pão de queijo vegano sem glúten	Suco de morango + torta de legumes s/ lactose e s/ glúten + laranja	Suco integral de uva + Sanduíche de pão fatiado s/ lactose e s/ glúten c/ queijo s/ lactose, tomate, azeitona	Leite s/ lactose com maçã + Bolo cenoura sem cobertura s/ lactose e s/ glúten	KCAL	720,54	KCAL	452,02
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina, mandioca refogada + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + cenoura e milho refogados + maçã	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + mamão	Arroz colorido, Feijão carioca, 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	CHO	76,51
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite s/ lactose + pão integral s/ lactose e s/ glúten + manteiga s/ lactose	Leite s/ lactose com maçã + Bolo cenoura sem cobertura s/ lactose e s/ glúten	Chá com limão, sanduíche de pão fatiado s/ lactose e s/ glúten + queijo s/ lactose + tomate+ azeitona	Vitamina de abacaxi + banana com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose e s/ glúten	Café com leite s/ lactose + pão de queijo vegano sem glúten	PTN	21,52	PTN	12,74
Observação: Os utensílios para preparação e serviço da merenda deverão ser individualizados, inclusive a esponja para higienização.						LP	18,47	LP	9,65
ESCOLA						ALUNO			


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


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


 Camille Consentinio de Carvalho
 Mãe Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102


 Lidiane Correa Costa Suelha
 CRN 2 6301
 Coordenadora Operacional


 Amanda Gubila
 CRN 2 1101
 Nutricionista Supervisora Operacional

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALIS – CARDÁPIO OUTUBRO/2023

INTOLERÂNCIA A LACTOSE E SEM GLÚTEN

	SEGUNDA-FEIRA 23/10/2023	TERÇA-FEIRA 24/10/2023	QUARTA-FEIRA 25/10/2023	QUINTA-FEIRA 26/10/2023	SEXTA-FEIRA 27/10/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite s/ lactose + pão fatiado s/ lactose s/ glúten c/ manteiga s/ lactose	Café com leite s/ lactose + biscoito polvilho s/ lactose s/ glúten + laranja	Yogurte de coco s/ lactose + salada de frutas (melão, mamão e morango)	Vitamina de abacate e banana com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose s/ glúten	Suco de Maracujá + Pão de leite s/ lactose s/ glúten c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/ lactose s/ glúten	KCAL 721,45 Kcal 591,45 Kcal	KCAL 591,45 Kcal
Almôço 10:30H/1:00H	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, 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 110,25 9 CHO 86,02 9	CHO 86,02 9
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite s/ lactose + biscoito polvilho salgado s/ lactose s/ glúten + maçã	Suco de maracujá + pão integral s/ lactose s/ glúten com requeijão s/ lactose	Leite s/ lactose com cacau (70%) + pão integral s/ lactose s/ glúten com manteiga s/ lactose	Yogurte de coco s/ lactose + Salada de frutas (mamão, melão, morango)	Suco de Maracujá + Pão de leite s/ lactose s/ glúten c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/ lactose s/ glúten	PTN 24,08 9 PTN 19,02 9 LIP 18,47 9 LIP 16,87 9	PTN 19,02 9 LIP 16,87 9
	SEGUNDA-FEIRA 30/10/2023	TERÇA-FEIRA 31/10/2023	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite s/ lactose com cacau (70%) + pão fatiado s/ lactose s/ glúten com manteiga s/ lactose	Café com Leite s/ lactose + pão s/ lactose s/ glúten com margarina s/ lactose e queijo s/ lactose				KCAL 798,26 Kcal 510,25 Kcal	KCAL 510,25 Kcal
Almôço 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata s/ leite + salada de cenoura + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho, salada de alface + laranja				CHO 126,14 9 CHO 80,26 9	CHO 80,26 9
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de morango + lora de legumes s/ lactose s/ glúten + laranja	Vitamina de maçã e mamão com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose s/ glúten				PTN 21,02 9 PTN 15,84 9 LIP 19,25 9 LIP 12,47 9	PTN 15,84 9 LIP 12,47 9
Observação: Os utensílios para preparação e servimento da merenda deverão ser individualizados, inclusive a esponja para higienização.						ALUNO	

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

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

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

Kadima Correa Costa, Bióloga
CRN 3 6103
Coordenação Operacional

Ananda Galvão
CRN 3 11301
Nutricionista Especialista Operacional