

## CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALS – CARDÁPIO OUTUBRO/2023

## DIABETES + SEM LACTOSE + SEM OVO

	SEGUNDA-FEIRA 21/10/2023	TERÇA-FEIRA 31/10/2023	QUARTA-FEIRA 4/11/2023	QUINTA-FEIRA 6/11/2023	SEXTA-FEIRA 6/11/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite desnatado s/ lactose e adoçante + biscoito salgado integral s/ lactose s/ ovos + melancia	Café com leite desnatado s/ lactose com adoçante + bolo de laranja s/ lactose s/ ovos diet	Logurite morango desnatado diet s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose s/ ovos diet + banana	Suco integral de maçã + bolo de lúhã s/ lactose s/ ovos diet + laranja	Vitamina de mamão e maçã com leite desnatado s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose s/ ovos diet	KCAL 740,36 Kcal	KCAL 472,16 Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Carne ao molho + quinoa + salada baterraba + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (abóbora e vagem) + salada de azeitona + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Carne moída ao molho, purê de batatas s/ leite + salada de brócolis	Arroz integral, Feijão preto, frango grelhado, cenoura e couve flor refogados + manga	Arroz colorido integral, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	CHO 115,46 g	CHO 83,65 g
Lanche 14:00H/14:30H	Canjica com leite s/ lactose diet + melão	Chá com leite desnatado s/ lactose e adoçante + biscoito salgado integral s/ lactose s/ ovos + maçã	Suco integral de maçã + bolo de lúhã s/ lactose s/ ovos diet + laranja	Logurite morango desnatado diet s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose s/ ovos diet + banana	Café com leite desnatado s/ lactose + pão integral s/ lactose s/ ovos + queijo s/ lactose + margarina s/ lactose	PTN 25,14 g	PTN 14,65 g
	SEGUNDA-FEIRA 9/11/2023	TERÇA-FEIRA 10/11/2023	QUARTA-FEIRA 11/11/2023	QUINTA-FEIRA 12/11/2023	SEXTA-FEIRA 13/11/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral s/ lactose s/ ovos com carne desfiada + melancia	Café com leite desnatado s/ lactose + pão de queijo vegano	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado integral s/ lactose s/ ovos c/ queijo s/ lactose, limate, alface + Pipoca + Bolo de chocolate s/ lactose s/ ovos diet			KCAL 743,62 Kcal	KCAL 501,47 Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado, salada de azeitona + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Barreado, farofa de banana + salada limate e cebola + laranja	Risoto de frango integral (batata, cenoura, frango) salada de pepino + melancia	FERIADO	RECESSO	CHO 112,02 g	CHO 86,02 g
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite desnatado s/ lactose + pão de queijo vegano	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral s/ ovos s/ lactose com frango desfiado + maçã	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado integral s/ lactose s/ ovos c/ queijo s/ lactose, limate, alface + Pipoca + Bolo de chocolate s/ lactose s/ ovos diet			PTN 23,65 g	PTN 15,02 g
	SEGUNDA-FEIRA 16/11/2023	TERÇA-FEIRA 17/11/2023	QUARTA-FEIRA 18/11/2023	QUINTA-FEIRA 19/11/2023	SEXTA-FEIRA 20/11/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de maracujá com adoçante + pão integral s/ ovos s/ lactose com requieijo s/ lactose	Café com leite desnatado s/ lactose c/ adoçante + pão de queijo vegano	Suco de morango com adoçante + torta de legumes com azeitona s/ lactose s/ ovos + laranja	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado integral s/ ovos s/ lactose c/ queijo s/ lactose, limate, alface	Leite desnatado s/ lactose com maçã + Bolo cenoura sem cobertura s/ lactose s/ ovos diet	KCAL 720,54 Kcal	KCAL 452,02 Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijoadá com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + cenoura e milho refogados + maçã	Arroz integral, Feijão preto, frango grelhado, Abóbora refogada + mamão	Arroz colorido integral, Feijão carioca, Quibe assado s/ ovos + 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 desnatado s/ lactose + pão integral s/ ovos s/ lactose + margarina s/ lactose	Leite desnatado s/ lactose com maçã + Bolo cenoura sem cobertura s/ lactose s/ ovos diet	Chá com limão e adoçante, sanduiche de pão fatiado integral s/ ovos s/ lactose + queijo s/ lactose + limate + alface	Vitamina de abacate + banana com leite desnatado s/ lactose c/ adoçante + biscoito doce integral s/ lactose s/ ovos diet	Café com leite desnatado s/ lactose c/ adoçante + pão de queijo vegano	PTN 21,52 g	PTN 12,74 g
						LIP 18,47 g	LIP 9,65 g

ALUNO

ERICK KAMINSKI JURCHAKS

ESCOLA

NAYÁ CASTILHO

Observação:

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

 Liliane Gervásio Costa Bastida  
 CRN 8 6303  
 Coordenadora Operacional

 Amanda Garbato  
 CRN 8 11501  
 Nutricionista Dietética Operacional



# CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO OUTUBRO/2023

## DIABETES + SEM LACTOSE + SEM OVO

	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 desnatado/lactose c/ adoçante + pão fatiado integral s/ lactose s/ ovos + margarina s/ lactose	Café com leite desnatado s/ lactose c/ adoçante + biscoito polvilho s/ lactose s/ ovos + laranja	iogurte desnatado diet s/ lactose sabor coco+ salada de frutas (melão, mamão e morango) com aveia	Vitamina de abacate e banana com leite desnatado s/ lactose c/ adoçante + biscoito doce integral s/ lactose s/ ovos diet	Suco de Maracujá c/ adoçante + Pão de leite integral s/ ovos s/ lactose c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/ lactose s/ ovos diet	KCAL 721,45 Kcal	KCAL 581,45 Kcal
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + laranja	Risoto de carne integral (bataia, cenoura, carne moída + salada repolho com tomate + melão	Arroz colorido integral, 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 integral 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 desnatado s/ lactose + biscoito polvilho salgado s/ lactose s/ ovos + maçã	Suco de maracujá c/ adoçante + pão integral s/ ovos s/ lactose com requieijo light s/ lactose	Leite desnatado s/ lactose com cacau (70%) e adoçante + pão integral s/ ovos s/ lactose com margarina s/ lactose	iogurte desnatado s/ lactose diet sabor coco + Salada de frutas (mamão, melão, morango) com aveia	Suco de Maracujá c/ adoçante + Pão de leite integral s/ ovos s/ lactose c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/ lactose s/ ovos diet	PTN 24,08 g	PTN 19,02 g
	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 desnatado s/ lactose com cacau (70%) e adoçante + pão fatiado integral s/ ovos s/ lactose com margarina s/ lactose	Café com Leite desnatado s/ lactose + pão integral s/ ovos s/ lactose com margarina s/ lactose e queijo s/ lactose				KCAL 788,26 Kcal	KCAL 510,25 Kcal
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de cenoura + melão	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + laranja				CHO 126,14 g	CHO 80,26 g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de morango c/ adoçante + torta de legumes com aveia s/ lactose s/ ovos + laranja	Vitamina de maçã e mamão com leite desnatado s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose s/ ovos diet				PTN 21,02 g	PTN 15,84 g
						LIP 19,25 g	LIP 12,47 g

Observação:

ALUNO

ERICK KAMINSKI JURCHAKS

ESCOLA

NAVYA CASTILHO

Patricia dos Santos Alves Garcia  
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º  
REGIÃO Nº 781

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

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

Isabella Correa Costa Siqueira  
CRN 8 6303  
Coordenação Operacional

Ananda Galvão  
CRN 8 11301  
Supervisão Gerencial Operacional