

## CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAS – CARDÁPIO OUTUBRO/2023

## DIABETES SEM GLÚTEN

SEGUNDA-FEIRA 21/10/2023		TERÇA-FEIRA 31/10/2023	QUARTA-FEIRA 4/10/2023	QUINTA-FEIRA 5/10/2023	SEXTA-FEIRA 6/10/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃE	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL PAPE
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite desnatado com adoçante + biscoito salgado integral s/ glúten + melancia	Café com leite desnatado com adoçante + bolo de laranja diet s/ glúten	Iogurte morango desnatado diet + biscoito doce integral diet s/ glúten + banana	Suco integral de maçã + bolo diet s/ glúten + laranja	Vitamina de mamão e maçã com leite desnatado + biscoito doce integral diet s/ glúten	KCAL 761,06 Kcal	KCAL 485,08 Kcal
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Carne ao molho + purê de batata + salada beirrada + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (abóbora e vagem) + salada de aipoia + 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 integral colorido, Feijão carioca, frango grelhado, abóbórna e cenoura refogados, salada de aipoie	CHO 121,32 g	CHO 85,62 g
Lanche 14:00H/14:30H	Arroz doce com leite desnatado e adoçante + melão	Chá com leite desnatado e adoçante + biscoito salgado integral s/ glúten + maçã	Suco integral de maçã + bolo diet s/ glúten + laranja	Iogurte de morango desnatado diet + biscoito doce integral diet s/ glúten + banana	Café com leite desnatado com adoçante + pão integral s/ glúten + queijo light e margarina light	PTN 26,15 g	PTN 15,02 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 MAMÃE	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL PAPE
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral s/ glúten com ovo + melancia	Café com leite desnatado e adoçante + pão de queijo light	Suco integral de uva + Sanduíche de pão fatiado integral s/ glúten c/ queijo light, tomate, aipoie + Pipoca + Bolo de chocolate diet s/ glúten			KCAL 750,22 Kcal	KCAL 533,11 Kcal
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (sassam) grelhado, salada de aipoia + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Barreado, mandioca refogada+banana da terra cozida+ salada tomate e cebola + laranja	Risoto de frango integral (batata, cenoura, frango) salada de pepino + melancia	FERIADO	RECESSO	CHO 116,07 g	CHO 90,32 g
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite desnatado com adoçante + pão de queijo light	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral s/ glúten com ovo + maçã	Suco integral de uva + Sanduíche de pão fatiado integral s/ glúten c/ queijo light, tomate, aipoie + Pipoca + Bolo de chocolate diet s/ glúten			PTN 26,87 g	PTN 16,25 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 MAMÃE	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL PAPE
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de maracujá com adoçante + pão integral s/ glúten com requieijo light	Café com leite desnatado e adoçante + pão de queijo light	Suco de morango com adoçante + torta de legumes s/ glúten + laranja	Suco integral de uva + Sanduíche de pão fatiado integral s/ glúten c/ queijo light, tomate, aipoie	Leite desnatado com maçã + Bolo cenoura sem cobertura diet s/ glúten	KCAL 736,56 Kcal	KCAL 463,10 Kcal
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijoadá com cubos de carne bovina, mandioca refogada + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + cenoura e milho refogados + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + mamão	Arroz colorido integral, 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 115,46 g	CHO 78,45 g
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite desnatado+ pão integral s/ glúten + margarina light	Leite desnatado com maçã + Bolo cenoura sem cobertura diet s/ glúten	Chá com limão com adoçante, sanduíche de pão fatiado integral s/ glúten + queijo light + tomate+ aipoie	Vitamina de abacate com leite desnatado com adoçante + banana + biscoito doce integral diet s/ glúten	Café com leite desnatado e adoçante + pão de queijo light	PTN 23,64 g	PTN 13,52 g
LIP 20,02 g						LIP 10,28 g	LIP 10,26 g
Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia							
ESCOLA HIGO						ALUNO KAYO DAVI GOMES LEMTE DA SILVA	

P&amp;I

OE

B.C.S.

43

Patrícia dos Santos Alves Garcia  
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO  
Nº1781Ligia Márcia Toledo Faria Vicente  
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO  
Nº2321Camile Consentinio de Carvalho  
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO  
Nº1102Liliana Cruz, Coia Sáfada  
CRN 8 4303  
Coordenadora OperacionalAmanda Gallo  
CRN 8 11501  
Nutricionista Especialista Operacional

# CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAS – CARDÁPIO OUTUBRO/2023

## DIABETES 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, MARIÁ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, TARE
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite desnatado e adoçante + pão fatiado integral s/ glúten + margarina light	Café com leite desnatado com adoçante + biscoito polvilho s/ glúten + laranja	logurte de coco desnatado diet + salada de frutas (melão, mamão e morango)	Vitamina de abacate e banana com leite desnatado + biscoito doce integral diet s/ glúten	Suco de Maracujá com adoçante + Pão integral s/ glúten c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja diet s/ glúten	KCAL 730,25 Kcal	KCAL 595,73 Kcal
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão caroca, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + laranja	Risoto de carne integral (batata, cenoura, carne moída) + salada repolho com tomate + melão	Arroz colorido integral, Feijão caroca, Peixe ao molho, chuchu e cenoura refogados, salada de alface		Macarrão integral s/ glúten 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 desnatado + biscoito polvilho salgado s/ glúten + maçã	Suco de maracujá com adoçante + pão integral s/ glúten com requeijão light	Leite desnatado com cacau (70%) + pão integral s/ glúten com margarina light	logurte de coco desnatado diet + Salada de frutas (mamão, melão, morango)	Suco de Maracujá com adoçante + Pão integral s/ glúten c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja diet s/ glúten	PTN 26,01 g	PTN 20,46 g
	SEGUNDA-FEIRA 30/10/2023	TERÇA-FEIRA 31/10/2023	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MARIÁ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, TARE
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite desnatado com cacau (70%) e adoçante + pão integral s/ glúten com margarina light	Café com Leite desnatado e adoçante + pão integral s/ glúten com margarina light e queijo light				KCAL 808,69 Kcal	KCAL 514,53 Kcal
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, pure de batata + salada de cenoura + melão	Arroz integral, Feijão caroca, Frango (sassam) ao molho, salada de alface + laranja				CHO 132,96 g	CHO 81,25 g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de morango com adoçante + laranja legumes s/ glúten + laranja	Vitamina de maçã e mamão com leite desnatado + biscoito doce integral diet s/ glúten				PTN 23,58 g	PTN 16,65 g
						LIP 20,45 g	LIP 13,57 g

Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia

ESCOLA  
HUGO

ALUNO

KAYO DAVI GOMES LETTE DA SILVA

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

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

Laiane Correa Costa Suelly  
CRN 8 6303  
Coordenação Operacional

Ananda Galvão  
CRN 8 11501  
Nutricionista Controladora Operacional