



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO OUTUBRO/2023
INTOLERÂNCIA A LACTOSE + S/GLÚTEN + S/CÍTRICOS + S/BANANA



SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MAMÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MAMÃ		
21/10/2023		31/10/2023		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 cenoura s/ lactose e s/ glúten	Íogurte de morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose e s/ glúten + maçã	Suco integral de maçã+ bolo de cenoura s/ lactose e s/ glúten + melão	Íogurte de morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose e s/ glúten + maçã	Vitamina de mamão e maçã com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose e s/ glúten	KCAL	701,06	Kcal	465,08	Kcal			
Almoco 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 azeite + mamão	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, Peixe ao molho, abóbora e cenoura refogados, salada de alface	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, couve flor, cenoura) + melancia	CHO	121,32	g	CHO	66,62	g		
Lanche 14:00H/14:30H	Arroz doce c/ leite s/ lactose + melão	Chá com leite s/ lactose + biscoito salgado integral s/ lactose e s/ glúten + maçã	Suco integral de maçã + bolo de cenoura s/ lactose e s/ glúten + melão	Íogurte de morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose e s/ glúten + maçã	Café com leite s/ lactose + pão integral s/ lactose e s/ glúten + queijo s/ lactose + margarina s/ lactose	Café com leite s/ lactose + pão de queijo vegano sem glúten	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, MAMÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MAMÃ		
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral de maçã + pão s/ lactose e s/ glúten com ovo + melancia	Café com leite s/ lactose + pão de queijo vegano sem glúten	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado s/ lactose e s/ glúten c/ queijo s/ lactose, alface + Pipoca + Bolo de chocolate s/ lactose e s/ glúten	FERIADO	RECESSO	RECESSO	KCAL	760,22	Kcal	533,11	Kcal			
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de azeite + maçã	Arroz, Feijão preto, Barreado, mandioca refogada + banana da terra cozida + salada tomate e cebola + melão	Risoto de frango (batata, cenoura, frango) salada de pepino + melancia				CHO	116,07	g	CHO	90,32	g		
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite s/ lactose + pão de queijo vegano sem glúten	Suco integral de maçã pão s/ lactose e s/ glúten com ovo + maçã	Suco integral de maçã+ Sanduiche de pão fatiado s/ lactose e s/ glúten c/ queijo s/ lactose, tomate, alface + Pipoca + Bolo de chocolate s/ lactose e 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, MAMÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MAMÃ		
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de maçã integral + 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 + maçã	Suco integral de uva, sanduiche de pão fatiado s/ lactose e s/ glúten + queijo s/ lactose + alface + tomate	Leite s/ lactose com maçã + Bolo cenoura sem cobertura s/ lactose e s/ glúten	RECESSO	KCAL	736,59	Kcal	463,10	Kcal			
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina c/ cenoura+ mandioca refogada + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecosta) + 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	115,46	g	CHO	76,45	g		
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	Suco integral de uva, sanduiche de pão fatiado s/ lactose e s/ glúten + queijo s/ lactose + alface + tomate	Vitamina de abacate com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose e s/ glúten	Café com leite s/ lactose + pão de queijo vegano sem glúten		PTN	23,64	g	PTN	13,52	g		
							Dieta: Intolerância a Lactose, S/ Glúten, S/ Cítricos e S/ Banana. Observação: Não pode conter: Abacaxi, Laranja e Tangerina (Cítricos). Os utensílios para preparação e servimento da merenda deverão ser individualizados, inclusive a esponja para higienização.	LP	20,02	g	LP	10,58	g	
ESCOLA ROSECLAIR														
ALUNO BRAYAN SILVA C. SOUZA														

Patricia dos Santos Alves Garcia

Ligia Márcia Tóledo Faria Vicente

Camile Consolino de Carvalho

Mat Funcional nº 7893, CRN 8º REGIÃO Nº1781

Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Elaine Maria Costa da Silva

Amanda Galvão

CRN 3 6903

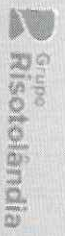
CRN 3 11501

Coordenadora Operacional

Nutricionista Controlador Operacional

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO OUTUBRO/2023

INTOLERÂNCIA A LACTOSE + S/GLÚTEN + S/CÍTRICOS + S/BANANA



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		27/10/2023		27/10/2023	
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite s/ lactose + pão fatiado s/ lactose e s/ glúten, manteiga s/ lactose	Café com leite s/ lactose + biscoito polvilho s/ lactose, s/ glúten + melão	logurte de coco s/ lactose + salada de frutas (melão, mamão e morango)	Vitamina de abacaxi c/ leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose e s/ glúten	Suco de uva integral + Pão de leite s/ lactose, s/ glúten c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura s/ lactose, s/ glúten	KCAL 738,25	Kcal	KCAL 586,32	Kcal				
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de beterrabas + melão	Risoto de carne (batalha, cenoura, carne moída) + salada repolho+ melão	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, chuchu com 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 110,56	g	CHO 86,14	g				
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite s/ lactose + biscoito polvilho salgado s/ lactose s/ glúten + maçã	Suco integral de maçã + pão integral s/ lactose e s/ glúten com requeijão s/ lactose	Leite s/ lactose com cacau (70%) + pão integral s/ lactose e s/ glúten com manteiga s/ lactose	logurte de coco s/ lactose + salada de frutas (melão, mamão e morango)	Suco de uva integral + Pão de leite s/ lactose, s/ glúten c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura s/ lactose, s/ glúten	PTN 25,64	g	PTN 18,26	g				
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
30/10/2023		31/10/2023						LIP 19,58		LIP 16,74			
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite s/ lactose com cacau (70%) + pão fatiado s/ lactose e 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 800,49	Kcal	KCAL 509,23	Kcal				
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata s/ leite + salada de cenoura + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsan) ao molho, salada de alface + maçã				CHO 130,25	g	CHO 80,24	g				
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de morango + torta de legumes s/ lactose e s/ glúten+ maçã	Vitamina de maçã e mamão com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose, s/ glúten				PTN 22,48	g	PTN 15,47	g				
								LIP 18,03		LIP 11,68			

Dieta: Intolerância a Lactose, S/ Glúten, S/ Cítricos e S/ Banana. Observação: Não pode conter: Abacaxi, Laranja e Tangerina (Cítricos). Os utensílios para preparação e servimento da merenda deverão ser individualizados. Inclusive a esponja para higienização.

ESCOLA ROSECLAIR ALUNO BRAYAN SILVA C. SOUZA

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

Leiliane Carina Costa Siqueira
CRN 8 6305
Coordenação Operacional

Amara Galvão
CRN 8 11301
Nutricionista Coordenadora Operacional