

# CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO OUTUBRO/2023

## SEM GLÚTEN

	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 salgado integral s/ glúten + melancia	Café com leite + bolo de laranja s/ glúten	iogurte morango + biscoito doce integral s/ glúten + banana	Suco integral de maçã+ bolo s/ glúten + laranja	Vitamina de mamão e maçã + biscoito doce integral s/ glúten	KCAL 705,41 Kcal	KCAL 487,16 Kcal
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Carne ao molho + purê de batata + 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 refogados + manga	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, abobrinha e cenoura refogados, salada de aipo	CHO 125,46 g	CHO 83,14 g
Lanche 14:00H/14:30H	Arroz doce + melão	Chá com leite + biscoito salgado integral s/ glúten + maçã	Suco integral de maçã + bolo s/ glúten + laranja	iogurte de morango + biscoito doce integral s/ glúten + banana	Café com leite + pão integral s/ glúten + queijo/margarina	PTN 24,15 g	PTN 13,98 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 MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural+ pão s/ glúten com ovo + melancia	Café com leite + pão de queijo	Suco integral de uva + Sanduíche de pão fatiado s/ glúten c/ queijo, tomate, aipo + Pipoca + Bolo de chocolate s/ glúten			KCAL 746,09 Kcal	KCAL 821,47 Kcal
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de aipo + maçã	Arroz, Feijão preto, Barreado, mandioca refogada+banana da terra cozida+ salada de tomate e cebola + laranja	Risoto de frango (batata, cenoura, frango) salada de pepino + melancia	FERIADO	RECESSO	CHO 114,84 g	CHO 89,65 g
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite + pão de queijo	Suco de abacaxi natural+ pão s/ glúten com ovo + maçã	Suco integral de uva + Sanduíche de pão fatiado s/ glúten c/ queijo, tomate, aipo + Pipoca + Bolo de chocolate s/ glúten			PTN 25,48 g	PTN 15,17 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 MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de maracujá + pão integral s/ glúten com requeijo	Café com leite + pão de queijo	Suco de morango + torta de legumes com aipo s/ glúten + laranja	Suco integral de uva + Sanduíche de pão fatiado s/ glúten c/ queijo, tomate, aipo	Leite com maçã + Bolo cenoura sem cobertura s/ glúten	KCAL 728,95 Kcal	KCAL 450,61 Kcal
Almoco 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 g	CHO 75,14 g
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite + pão integral s/ glúten + manteiga	Leite com maçã + Bolo cenoura sem cobertura s/ glúten	Chá com limão, sanduíche de pão fatiado s/ glúten + queijo + tomate+ aipo	Vitamina de abacate + banana + biscoito doce integral s/ glúten	Café com leite + pão de queijo	PTN 21,05 g	PTN 12,04 g
						LIP 18,26 g	LIP 9,58 g

Observação: Os utensílios para preparação e servimento da merenda deverão ser individualizados. Inclusive a esponja para higienização.

ESCOLA

ALUNO

Partida 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

Lidiane Correa Costa Sobrinha  
CRN 8 6303  
Coordenação Operacional

Ananda Galvão  
CRN 8 11501  
Monitoria Consórcio Operacional



# CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO OUTUBRO/2023



## 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 + pão fatiado s/ glúten manteiga	Café com leite + biscoito polvilho s/ glúten + laranja	logurte de coco + salada de frutas (melão, mamão e morango)	Vitamina de abacate e banana + biscoito doce integral s/ glúten	Suco de Maracujá + Pão de leite s/ glúten c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/ glúten	KCAL 725,16 Kcal	KCAL 571,26 Kcal
Almoço 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, chuchu e cenoura refogados, salada de alface	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de beterraba + melancia	Macarão s/ glúten com molho de carne moída + salada de couve flor + maçã	CHO 109,62 9	CHO 85,14 9
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite + biscoito polvilho salgado s/ glúten + maçã	Suco de maracujá + pão integral s/ glúten com requeijão	Leite com cacau (70%) + pão integral s/ glúten com manteiga	logurte de coco + Salada de frutas (mamão, melão, morango)	Suco de Maracujá + Pão de leite s/ glúten c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/ glúten	PTN 25,99 9	PTN 19,09 9
	SEGUNDA-FEIRA 30/10/2023	TERÇA-FEIRA 31/10/2023	QUARTA-FEIRA carrioca	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite com cacau (70%) + pão fatiado s/ glúten com manteiga	Café com Leite+ pão s/ glúten com margarina e queijo				KCAL 805,16 Kcal	KCAL 514,53 Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batatas + salada de cenoura + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho, salada de alface + laranja				CHO 130,25 9	CHO 79,51 9
Lanche 14:00H/14:30H	Suco morango + torta de legumes com aveia s/ glúten + laranja	Vitamina de maçã e mamão + biscoito doce integral s/ glúten				PTN 20,45 9	PTN 15,05 9
						LIP 18,05 9	LIP 12,05 9

Observação: Os utensílios para preparação e servimento da merenda deverão ser individualizados. Inclusive a esponja para higienização.

ESCOLA

ALUNO

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  
  
 Camille Consentino de Carvalho  
 Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102  
  
 Kátia Maria Costa Saldade  
 CRN 8 11301  
 Nutricionista Coordenadora Operacional  
  
 Amanda Gubie  
 CRN 8 11301  
 Nutricionista Coordenadora Operacional