

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO AGOSTO/2023

SÍNDROME NEFRÓTICA

SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA 5 NOTURNO
14/8/2023		15/8/2023	16/8/2023	17/8/2023	18/8/2023	14.32		9
Desjejum 7:30H/8:00H		Café com leite + pão integral + queijo branco + margarina s/ sal	Leite com mamão + bolo de laranja	Suco de abacaxi natural + pão integral com ovo + maçã	Logurite morango+ biscoito doce integral + banana	KCAL	966.36	Kcal
Almoço 10:30H/1:00H		Arroz + feijão carioca + carne moída ao molho + pure de batatas + salada de brócolis	Arroz + feijão preto + frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + ponkan	Arroz + feijão carioca + carne bovina ao molho de mandioca + salada de alicia + mamão	Arroz + feijão preto + sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de repolho com tomate + maçã	CHO	152.24	g
Lanche 14:00H/14:30H		Suco integral de uva + pipoca s/ sal + maçã	Suco de abacaxi natural + pão integral com ovo + mamão	Vitamina de banana e abacate + biscoito doce integral	Café com leite + pão integral + queijo branco + margarina s/ sal	PTN	31.69	g
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	22.03		9
7/8/2023		8/8/2023	9/8/2023	10/8/2023	11/8/2023	825.34		Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + biscoito de polvilho salgado + maçã	Suco de abacaxi natural + pão integral com ovo + laranja	Salada de frutas (mamão, banana, kiwi) com aveia	Chá com leite + pão integral com manteiga sem sal	Leite com banana + biscoito de polvilho salgado	KCAL	123.61	g
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz + feijão com cubos de carne bovina + farinha de mandioca + laranja	Arroz + feijão carioca + frango ao molho com legumes (abobrinha e cenoura) + salada de alicia + maçã	Arroz + feijão preto + carne moída ao molho + polenta + salada de cenoura + banana	Arroz + feijão carioca + frango sassami ao molho + salada de alicia + ponkan	Arroz + feijão preto + sobrecoxa + salada de repolho + mamão	CHO	11.03	g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + pão integral com requieijo light	Vitamina de mamão + maçã + biscoito doce integral	Suco integral de maçã + bolo de lúba + mamão	Logurite morango + biscoito doce integral + banana	Café com leite + pão integral + queijo branco + margarina s/ sal	PTN	22.69	g
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	769.32		Kcal
14/8/2023		15/8/2023	16/8/2023	17/8/2023	18/8/2023	124.51		g
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + pão integral + queijo branco + margarina s/ sal	Suco integral de uva + biscoito salgado integral + maçã	Logurite morango+ biscoito doce integral + banana	Leite com banana + bolo de cenoura sem cobertura	Suco integral de uva + pão integral com requieijo light	KCAL	9	CHO
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz + feijão preto + frango sassami grelhado + salada de alicia + laranja	Arroz + feijão carioca + carne ao molho + pure de batatas + salada de beterraba	Arroz + feijão preto + frango ao molho + jardineira de legumes (cenoura, couve flor e brócolis) + mamão	Arroz + feijão carioca, barrado + farinha de mandioca + salada de tomate e cebola + banana	Arroz + feijão preto + sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de repolho com tomate + maçã	CHO	9.62	g
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite + biscoito salgado integral + maçã	Leite com mamão + bolo de laranja	Suco de abacaxi natural + pão integral com ovo + maçã	Café com leite + biscoito de polvilho + laranja	Chá com leite + pão integral com margarina sem sal	PTN	14.32	g

Observação: Substituir o sal por temperos naturais. Não utilizar molho pronto e extrato de tomate. Pipoca sem sal, queijo branco, requieijo light, margarina e manteiga sem sal.

ALUNO

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

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

Camille Consolino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Lidiane Costa Costa Siqueira
CRN 8º REGIÃO Nº 4201
Coordenadora (Especialista)

Mariana Rescolino Gonçalves
CRN 8º REGIÃO Nº 14920
Nutricionista (Especialista em Dietética)

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALIS – CARDÁPIO AGOSTO/2023

SÍNDROME NEFRÓTICA

SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL BANHA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL NOITE	
21/8/2023		22/8/2023		23/8/2023		24/8/2023		25/8/2023							
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + pão integral com manteiga sem sal	Vitamina de mamão e maçã + biscoito doce integral	Suco integral de maçã + bolo de fubá + ponkan	Café com leite + biscoito salgado integral + banana	Suco integral de uva + pão integral com ovo mexido + alicace + cenoura + bolo de laranja					KCAL	963,32	Kcal		KCAL	
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral + feijão preto + carne moída ao molho com legumes (cenoura e batata salsa) + salada de repolho + maçã	Arroz + feijão carioca + sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + laranja	Arroz + feijão preto + omelete assado + cenoura e ervilha refogadas + mamão	Arroz + feijão carioca + peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de alicace	Macarrão com carne moída + salada de tomate + ponkan					CHO	154,25	g		CHO	
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de Uva + Sanduiche de pão fatiado integral+ queijo branco + alicace + tomate	Chá com leite + pão integral com margarina s/ sal	logurte morango+ biscoito doce integral + banana	Salada de frutas (mamão, banana, kiwi) com aveia	Suco integral de uva + pão integral com ovo mexido + alicace + cenoura + bolo de laranja					PTN	32,02	g		PTN	
										LIP	21,09	g		LIP	
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL NOITE			
28/8/2023		29/8/2023		30/8/2023		31/8/2023									
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + biscoito de polvilho + maçã	Suco de abacaxi natural + pão integral com ovo + laranja	Suco integral de Uva + Sanduiche de pão fatiado integral+ queijo branco + alicace + tomate	Vitamina de abacate+banana+ biscoito doce integral						KCAL	869,35	Kcal		KCAL	
Almoço 10:30H/11:00H	Risoto de frango (frango,cenoura, batata,milho) + salada de pepino c/ tomate + laranja	Arroz integral + feijão carioca + carne ao molho + pure de batatas + salada de beterraba	Macarrão parafuso + frango ao molho desfiado + salada de couve flor + maçã	Arroz + feijão preto + bolinho de carne ao molho + salada de acelga + ponkan						CHO	124,31	g		CHO	
Lanche 14:30H/14:00H	Suco de abacaxi natural + pão integral com ovo + maçã	Leite com mamão + biscoito de polvilho salgado	Canjica + banana	Leite com banana + bolo de cenoura sem cobertura						PTN	26,35	g		PTN	
										LIP	21,03	g		LIP	

Observação: Substituir o sal por temperos naturais. Não utilizar molho pronto e extrato de tomate. Pipoca sem sal, queijo branco, requijão light, margarina e manteiga sem sal.

ALUNO

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

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

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

Eliziane Cordeiro Costa Siqueira
CRN 8º REGIÃO nº 7403
Coordenadora Operacional

Martina Rezende Gonçalves
CRN 8º REGIÃO nº 14920
Supervisora e controladora Operacional