

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANA VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANA VALOR NUTRICIONAL TARDE
		7/8/2023	8/8/2023	9/8/2023	10/8/2023	11/8/2023		
Desjejum 7:30H/8:00H		Café com leite desnatado + pão integral + queijo light + margarina light	Leite desnatado com mamão + bolo diet	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo + mamão	Vitamina de banana e abacate com leite desnatado + biscoito doce integral diet	Café com leite desnatado + pão integral + queijo light + margarina light	PTN 31,02	PTN 13,20
	Almomo 10:30H/11:00H	Arroz integral + feijão carioca + carne moída ao molho + pure de batatas com leite desnatado + salada de brócolis	Arroz integral + feijão preto + frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + ponkan	Arroz integral + feijão preto + carne moída ao molho + polenta + salada de cenoura + banana	Arroz integral + feijão carioca + frango sassami ao molho + salada de acelga + ponkan	Arroz integral+ feijão preto + ovos mexidos + abóbora refogada + maçã	CHO 153,20	CHO 75,20
Lanche 14:00H/14:30H		Suco integral de uva + pipoca + maçã	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo + mamão	Chá com leite desnatado + pão integral com margarina light	Leite desnatado com banana + biscoito de polvilho salgado		KCAL 869,39	KCAL 756
		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANA VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANA VALOR NUTRICIONAL TARDE
		7/8/2023	8/8/2023	9/8/2023	10/8/2023	11/8/2023		
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite desnatado + biscoito de polvilho salgado + maçã	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo + laranja	Salada de frutas (mamão, banana, kiwi) com aveia	Chá com leite desnatado + pão integral com margarina light	Leite desnatado com banana + biscoito de polvilho salgado		KCAL 869,39	KCAL 756
Almomo 10:30H/11:00H	Arroz integral + feijoad com cubos de carne bovina + farinha de mandioca + laranja	Arroz integral + feijão carioca + frango ao molho com legumes (abobrinha e cenoura) + salada de alface + maçã	Arroz integral + feijão preto + carne moída ao molho + polenta + salada de cenoura + banana	Arroz integral + feijão carioca + frango sassami ao molho + salada de acelga + ponkan	Arroz integral + feijão preto + quibe assado + salada de repolho + mamão		CHO 123,54	CHO 63,30
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + pão integral com requeijão light	Vitamina de mamão + maçã com leite desnatado + biscoito doce integral diet	Suco integral de maçã + bolo diet + mamão	Ingurite morango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana	Café com leite desnatado + pão fatiado integral + queijo light + margarina light		PTN 11,02	PTN 17,20
		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANA VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANA VALOR NUTRICIONAL TARDE
		14/8/2023	15/8/2023	16/8/2023	17/8/2023	18/8/2023		
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite desnatado + pão integral fatiado + queijo light + margarina light	Suco integral de uva + biscoito salgado integral + maçã	Ingurite morango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana	Leite desnatado com banana + bolo diet	Suco integral de uva + pão integral com requeijão light		KCAL 785,21	KCAL 456
Almomo 10:30H/11:00H	Arroz integral + feijão preto + frango sassami grelhado + salada de acelga + laranja	Arroz integral + feijão carioca + carne ao molho + pure de batatas com leite desnatado + salada de beterraba	Arroz integral + feijão preto + frango ao molho + jardineira de legumes (cenoura, couve flor e brócolis) + mamão	Arroz integral + feijão carioca, barrado + farinha de mandioca + salada de tomate e cebola + banana	Arroz integral + feijão preto + sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de repolho com tomate + maçã		CHO 123,69	CHO 128
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite desnatado + biscoito salgado integral + maçã	Leite desnatado com mamão + bolo diet	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo + maçã	Café com leite desnatado + biscoito de polvilho + laranja	Chá com leite desnatado + pão integral com margarina light		PTN 8,64	PTN 18
		Lanche 14:00H/14:30H					LIP 15,36	LIP 8,6

ESCOLA

ALUNO

**Observação:** Adoçante Sucralose ou Stevia

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

Luigi Maria Polato Farin Vicente  
Matr. Funcional nº 1146 CRN 8ª REGIÃO

Camille Consentino de Carvalho  
Mat.Funcional n° 7894-CRN 8° REGIÃO N°1102

**Milano Cinema Costa Mostra**  
**Cine S. Pellegrino 0° 5.00%**  
 (cinema e sala d'operatori)

Alfonsina Rosellino Ciccolini  
c. 1821-89 (1841-61) 14920

## CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO AGOSTO/2023

## DIABETES

SEGUNDA-FEIRA 21/8/2023		TERÇA-FEIRA 22/8/2023	QUARTA-FEIRA 23/8/2023	QUINTA-FEIRA 24/8/2023	SEXTA-FEIRA 25/8/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ	MÉDIA NUTRI
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com Leite desnatado + pão integral fatiado com margarina light	Vitamina de mamão e maçã com leite desnatado + biscoito doce integral diet	Suco integral de maçã + bolo diet + ponkan	Café com leite desnatado + biscoito salgado integral + banana	Suco integral de uva + pão integral com ovo mexido + alicace + cenoura + bolo diet	KCAL 596,32	Kcal
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz integral + feijão preto + carne moída ao molho com legumes (cenoura e batata salsa) + salada de repolho + maçã	Arroz integral + feijão carioca + sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + laranja	Arroz integral + feijão preto + omelete assado + cenoura e ervilha refogadas + mamão	Arroz integral + feijão carioca + peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de alicace	Macarrão integral com carne moída + salada de tomate + ponkan	CHO 123,63	g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de Uva + Sanduiche de pão integral fatiado + queijo light + alicace + tomate	Chá com leite desnatado + pão integral com margarina light	Yogurte morango desnatado diet+ biscoito doce integral diet + banana	Salada de frutas (mamão, banana, kiwi) com aveia	Suco integral de uva + pão integral com ovo mexido + alicace + cenoura + bolo diet	PTN 31,02	g
						LIP 21,03	g
SEGUNDA-FEIRA 28/8/2023		TERÇA-FEIRA 29/8/2023	QUARTA-FEIRA 30/8/2023	QUINTA-FEIRA 31/8/2023	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ	
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com Leite desnatado + biscoito de polvilho + maçã	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo + laranja	Suco integral de Uva + Sanduiche de pão fatiado integral + queijo light + alicace + tomate	Vitamina de abacate+banana com leite desnatado + biscoito doce integral diet		KCAL 869,39	Kcal
Almoço 10:30H/1:00H	Ricoto de frango (frango,cenoura, batata,milho) com arroz integral + salada de pepino c/ tomate + laranja	Arroz integral + feijão carioca + carne ao molho + pure de batatas com leite desnatado + salada de beterraba	Macarrão integral + frango ao molho desfiado + salada de couve flor + maçã	Arroz integral + feijão preto + bolinho de carne ao molho + salada de aceitga + ponkan		CHO 124,51	g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo + maçã	Leite desnatado com mamão + biscoito de polvilho salgado	Canjica com leite desnatado diet + banana	Leite desnatado com banana + bolo diet		PTN 26,35	g
						LIP 21,03	g
ESCOLA						ALUNO	
Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia							
Matrícula dos Santos Alves Garcia Ligia Maria Toledo Faria Vicente Camille Consentino de Carvalho						Larissa Cortes Costa Sistiola Mariana Rescolino Gonçalves	
Matr. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781 Matr. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321 Nº1102						CRN 8º REGIÃO nº 6103 Coordenadora Operacional Nº14920 Nutricionista Coordenadora Operacional	