

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO AGOSTO/2023

SEM GLÚTEN

SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICK
		18/8/2023	20/8/2023	30/8/2023	4/8/2023			
Desjejum 7:30H/8:00H		Café com leite + pão integral s/ glúten + queijo + margarina	Leite com mamão + bolo de laranja s/ glúten	Suco de abacaxi natural + pão s/ glúten com ovo + maçã	Ingurite morango + biscoito doce integral s/ glúten + banana	KCAL	595,62	Kcal
Almoço 10:30H/1:00H		Arroz + feijão carioca + carne moída ao molho + purê de batatas + salada de brócolis	Arroz + feijão preto + frango assado (sobrecoxa) + milho e cenoura refogados + ponkan	Arroz + feijão carioca + carne bovina ao molho de mandioca + salada de alface + mamão	Arroz + feijão preto + ovos mexidos + abóbora refogada + maçã	CHO	152,34	g
Lanche 14:00H/14:30H		Suco integral de uva + pipoca + maçã	Suco de abacaxi natural + pão s/ glúten com ovo + mamão	Vitamina de banana e abacate + biscoito doce integral s/ glúten	Café com leite + pão integral s/ glúten + queijo + margarina	PTN	33,26	g
						LIP	21,03	g
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICK
		7/8/2023	8/8/2023	9/8/2023	10/8/2023			
Desjejum 7:30H/8:00H		Café com leite + biscoito de polvilho salgado s/ glúten + maçã	Suco de abacaxi natural + pão s/ glúten com ovo + laranja	Salada de frutas (mamão, banana, kiwi)	Chá com leite + pão integral s/ glúten com manteiga	KCAL	669,35	Kcal
Almoço 10:30H/1:00H		Arroz + feijão com cubos de carne bovina + mandioca refogada + laranja	Arroz + feijão preto + carne moída ao molho + batata refogada + salada de cenoura + banana	Arroz + feijão carioca + frango sassami ao molho + salada de aceitga + ponkan	Arroz + feijão preto + carne moída refogada + salada de repolho + mamão	CHO	126,34	g
Lanche 14:00H/14:30H		Suco integral de uva + pão integral s/ glúten com requeijão	Vitamina de mamão + maçã + biscoito doce integral s/ glúten	Suco integral de maçã + bolo de cenoura s/ glúten + mamão	Ingurite morango+ biscoito doce integral s/ glúten + banana	PTN	12,03	g
						LIP	23,69	g
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICK
		14/8/2023	15/8/2023	16/8/2023	17/8/2023			
Desjejum 7:30H/8:00H		Café com leite + pão fatiado s/ glúten + queijo + margarina	Suco integral de uva + biscoito salgado integral s/ glúten + maçã	Ingurite morango+ biscoito doce integral s/ glúten + banana	Leite com banana + bolo de cenoura sem cobertura s/ glúten	KCAL	795,35	Kcal
Almoço 10:30H/1:00H		Arroz + feijão preto + frango sassami grelhado + salada de acelga + laranja	Arroz + feijão carioca + carne ao molho + purê de batatas + salada de beterraba	Arroz + feijão preto + frango ao molho + jardineira de legumes (cenoura, couve flor e brócolis) + mamão	Arroz + feijão carioca, barrado + mandioca refogada + salada de tomate e cebola + banana	CHO	124,51	g
Lanche 14:00H/14:30H		Chá com leite + biscoito salgado integral s/ glúten + maçã	Leite com mamão + bolo de laranja s/ glúten	Suco de abacaxi natural + pão s/ glúten com ovo + maçã	Café com leite + biscoito de polvilho s/ glúten + laranja	PTN	9,62	g
						LIP	13,26	g

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

ESCOLA

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia

Ligia Marcia Tiedy Para Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

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

Liliane Correa Costa Sotela
Coordenadora Institucional

Mafreana Revellim Gonçalves
Coordenadora Institucional



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO AGOSTO/2023

SEM GLÚTEN

SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ
21/8/2023		22/8/2023	23/8/2023	24/8/2023	25/8/2023				
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + pão fatiado s/ glúten com manteiga	Vitamina de mamão e maçã + biscoito doce integral s/ glúten	Suco integral de maçã + bolo de cenoura s/ glúten + ponkan	Café com leite + biscoito salgado integral s/ glúten + banana	Suco integral de uva + pão s/ glúten com ovo mexido + alface + cenoura + bolo de laranja s/ glúten	KCAL	935,36	Kcal	KCAL
Almôço 10:30H/1:00H	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 + abobrinha e cenoura refogada + salada de alface	Macarrão s/ glúten com carne moída + salada de tomate + ponkan	CHO	124,51	g	CHO
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de Uva + Sanduiche de pão fatiado s/ glúten + queijo + alface + tomate	Chá com leite + pão fatiado s/ glúten com manteiga	Iogurte morango+ biscoito doce integral s/ glúten + banana	Salada de frutas (mamão, banana, kiwi)	Suco integral de uva + pão s/ glúten com ovo mexido + alface + cenoura + bolo de laranja s/ glúten	PTN	32,09	g	PTN
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	
28/8/2023		29/8/2023	30/8/2023	31/8/2023					
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + biscoito de polvilho s/ glúten + maçã	Suco de abacaxi natural + pão s/ glúten com ovo + laranja	Suco integral de Uva + Sanduiche de pão fatiado s/ glúten + queijo + alface + tomate	Vitamina de abacate+banana+ biscoito doce integral s/ glúten		KCAL	856,93	Kcal	KCAL
Almôço 10:30H/1:00H	Risoto de frango (frango,cenoura, batata,milho) + salada de pepino c/ tomate + laranja	Arroz integral + feijão carioca + carne ao molho + purê de batatas + salada de beterraba	Macarrão parafuso s/ glúten + frango ao molho desfiado + salada de couve flor + maçã	Arroz + feijão preto + bolinho de carne s/ glúten ao molho + salada de acelga + ponkan		CHO	124,51	g	CHO
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pão s/ glúten com ovo + maçã	Leite com mamão + biscoito de polvilho salgado s/ glúten	Canjica + banana	Leite com banana + bolo de cenoura sem cobertura s/ glúten		PTN	23,67	g	PTN
						LIP	16,24	g	LIP

Observações: Os utensílios para preparação e servimento da merenda deverão ser individualizados, inclusive a esponja para higienização.

ESCOLA

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia

Ligia Maria Toledo Faria Vicente

Camile Consistino de Carvalho

Ideneide Cereza Costa Sáfadi

Adriana Rosalvo Lourenço

Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO N°1781

Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO N°2321

Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO N°1102

CRN 8º REGIÃO N° 6309

CRN 8º REGIÃO N° 14920

Mercado de Alimentos e Bebidas