

# CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO AGOSTO/2023

## DIETA HIPOSSÓDICA

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
	1/8/2023	8/8/2023	9/8/2023	10/8/2023	11/8/2023		
Desjejum 7:30H/8:00H		Café com leite + pão s/ sal + queijo branco + margarina s/ sal	Leite com mamão + bolo de laranja	Suco de abacaxi natural + pão s/ sal com ovo + maçã	Logurte morango+ biscoito doce integral + banana	KCAL 562,34	KCAL 496,58
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 alface + mamão	Arroz+ feijão preto + ovos mexidos + abóbora refogada + maçã	CHO 153,62	CHO 75,32
Lanche 14:00H/14:30H		Suco integral de uva + pipoca s/ sal + maçã	Suco de abacaxi natural + pão s/ sal com ovo + mamão	Vitamina de banana e abacate + biscoito doce integral	Café com leite + pão s/ sal + queijo branco + margarina s/ sal	PTN 32,02	PTN 11,02
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
	7/8/2023	8/8/2023	9/8/2023	10/8/2023	11/8/2023		
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + biscoito de polvilho doce + maçã	Suco de abacaxi natural + pão s/ sal com ovo + laranja	Salada de frutas (mamão, banana, kiwi) com aveia	Chá com leite + pão s/ sal com manteiga s/ sal	Leite com banana + biscoito de polvilho doce	KCAL 826,35	KCAL 755,6
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz + feijoadinha com cubos de carne bovina + farinha de mandioca + laranja	Arroz + feijão carioca + frango ao molho com legumes (abobrinha e cenoura) + salada de alface + maçã	Arroz + feijão preto + carne moída ao molho + polenta + salada de cenoura + banana	Arroz + feijão carioca + frango sassami ao molho + salada de acelga + ponkan	Arroz + feijão preto + quibe assado + salada de repolho + mamão	CHO 124,56	CHO 62,3
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + pão s/ sal com requeijão light	Vitamina de mamão + maçã + biscoito doce integral	Suco integral de maçã + bolo de fubá + mamão	Logurte morango + biscoito doce integral + banana	Café com leite + pão fritoado s/ sal + queijo branco + margarina s/ sal	PTN 11,02	PTN 15,2
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
	14/8/2023	15/8/2023	16/8/2023	17/8/2023	18/8/2023		
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + pão s/ sal + queijo branco + margarina s/ sal	Suco integral de uva + biscoito de polvilho doce + maçã	Logurte morango+ biscoito doce integral + banana	Leite com banana + bolo de cenoura sem cobertura	Suco integral de uva + pão s/ sal com requeijão light	KCAL 756,69	KCAL 496,6
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz + feijão preto + frango sassami grelhado + salada de acelga + 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 + sobrecoca ao molho com cenoura + salada de repolho com tomate + maçã	CHO 126,35	CHO 126,3
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite + biscoito de polvilho doce + maçã	Leite com mamão + bolo de laranja	Suco de abacaxi natural + pão s/ sal com ovo + maçã	Café com leite + biscoito de polvilho doce + laranja	Chá com leite + pão s/ sal com manteiga s/ sal	PTN 9,51	PTN 12,0
						LIP 12,34	LIP 8,6

Observação: Substituir o sal por temperos naturais. Não utilizar molho pronto e extrato de tomate. Pão sem sal, sem polvilho salgado e sem biscoito salgado (biscoito de polvilho doce), pipoca sem sal, queijo branco, requeijão light, margarina, manteiga sem sal.

ESCOLA ANIBAL

ALUNO BENJAMIN SANTOS SIMONATO ANTONIO

Patricia dos Santos Alves Garcia

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente

Camille Consenso de Cavalho

Liliane Carreira Costa Stieff

Melissa Resende Gonçalves

Coordenadora de Alimentação

Coordenadora de Alimentação

Coordenadora de Alimentação



## CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO AGOSTO/2023

## DIETA HIPOSSÓDICA

SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ
21/8/2023		22/8/2023	23/8/2023	24/8/2023	25/8/2023	KCAL	96/55	Kcal	KCAL	41
Desjejum 7:30H/8:00H		Chá com leite + pão fatiado s/ sal com manteiga s/ sal	Vitamina de mamão e maçã + biscoito doce integral	Suco integral de maçã + bolo de fubá + ponkan	Café com leite + biscoito polvilho doce + banana	Suco integral de uva + pão s/ sal com ovo mexido + alicace + cenoura + bolo de laranja	KCAL			
Almoço 10:30H/11:00H		Arroz integral + feijão preto + carne moída ao molho com legumes (cenoura e batata saia) + 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	120,34	g	CHO
Lanche 14:00H/14:30H		Suco integral de Uva + Sanduiche de pão fatiado s/ sal + queijo branco + alicace + tomate	Chá com leite + pão fatiado s/ sal com manteiga s/ sal	Iogurte morango+ biscoito doce integral + banana	Salada de frutas (mamão, banana, kiwi) com avela	Suco integral de uva + pão s/ sal com ovo mexido + alicace + cenoura + bolo de laranja	PTN	31,09	g	PTN
SEGUNDA-FEIRA		28/8/2023	29/8/2023	30/8/2023	31/8/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ		
Desjejum 7:30H/8:00H		Chá com leite + biscoito de polvilho doce + maçã	Suco de abacaxi natural + pão s/ sal com ovo + laranja	Suco integral de Uva + Sanduiche de pão fatiado s/ sal + queijo + alicace + tomate	Vitamina de abacate+banana + biscoito doce integral	KCAL	896,35	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 aceitga + ponkan	CHO	124,58	g	CHO	
Lanche 14:00H/14:30H		Suco de abacaxi natural + pão s/ sal com ovo + maçã	Leite com mamão + biscoito de polvilho doce	Canjica + banana	Leite com banana + bolo de cenoura sem cobertura	PTN	26,35	g	PTN	
LIP						LIP	22,03	g	LIP	
Observação: Substituir o sal por temperos naturais. Não utilizar molho pronto e extrato de tomate. Pão sem sal, sem polvilho salgado e sem biscoito salgado (biscoito de polvilho doce), pipoca sem sal, queijo branco, requeijão light, margarina, manteiga sem s.										
ESCOLA						ALUNO				
ANIBAL						BENJAMIN SANTOS SIMONATO ANTONIO				

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

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

Lidiane Correa Costa Simões  
CRN 8º REGIÃO nº 6493  
Coordenadora Operacional

Mariana Rosolino Gonçalves  
CRN 8º REGIÃO nº 14926  
Supervisora de Controle Operacional