

INTOLERÂNCIA A LACTOSE

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA NUTRI	
	1/8/2023	2/8/2023	3/8/2023	4/8/2023					
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite s/ lactose + pão integral s/ lactose + queijo s/ lactose + margarina s/ lactose	Leite s/ lactose com mamão + bolo de laranja s/ lactose	Suco de abacaxi natural + pão s/ lactose com ovo + maçã	logurte morango s/ lactose+ biscoito doce integral s/ lactose + banana	KCAL 996.63	Kcal	KCAL		
Almoço 10:30H/1:00H		Arroz + feijão carioca + carne moída ao molho + pure de batatas s/ leite + salada de brócolis	Arroz + feijão preto + frango assado (sobrecoxa) + milho e cenoura ralados + ponkan	Arroz + feijão carioca + carne bovina ao molho de mandioca + salada de alface + mamão	Arroz+ feijão preto + ovos mexidos + abóbora refogada + maçã	CHO 153.26	g	CHO	
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + pipoca + maçã	Suco de abacaxi natural + pão s/ lactose com ovo + mamão	Vitamina de banana e abacate com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose	Café com leite s/ lactose + pão integral s/ lactose + queijo s/ lactose + margarina s/ lactose	PTN 33.82	g	PTN		
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA NUTRI	
	7/8/2023	8/8/2023	9/8/2023	10/8/2023	11/8/2023				
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite s/ lactose + biscoito de polvilho salgado s/ lactose + maçã	Suco de abacaxi natural + pão s/ lactose com ovo + laranja	Salada de frutas (mamão, banana, kiwi) com aveia	Chá com leite s/ lactose+ pão integral s/ lactose com manteiga s/ lactose	Leite s/ lactose com banana + biscoito de polvilho salgado s/ lactose	KCAL 839.66	Kcal	KCAL	
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz + feijoadá 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 alface + ponkan	Arroz + feijão preto + quibe assado + salada de repolho + mamão	CHO 126.35	g	CHO	
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + pão integral s/ lactose com requeijão s/ lactose	Vitamina de mamão + maçã com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose	Suco integral de maçã + bolo de tubá s/ lactose + mamão	logurte morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose + banana	Café com leite s/ lactose + pão fatiado s/ lactose + queijo s/ lactose + margarina s/ lactose	PTN 11.02	g	PTN	
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA NUTRI	
	14/8/2023	15/8/2023	16/8/2023	17/8/2023	18/8/2023				
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite s/ lactose + pão fatiado s/ lactose + queijo s/ lactose + margarina s/ lactose	Suco integral de uva + biscoito salgado integral s/ lactose + maçã	logurte morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose + banana	Leite s/ lactose com banana + bolo de cenoura sem cobertura s/ lactose	Suco integral de uva + pão s/ lactose integral com requeijão s/ lactose	KCAL 765.24	Kcal	KCAL	
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz + feijão preto + frango sassami grelhado + salada de alface + laranja	Arroz + feijão carioca + carne ao molho + purê de batatas s/ leite + 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 126.35	g	CHO	
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite s/ lactose + biscoito salgado integral s/ lactose + maçã	Leite s/ lactose com mamão + bolo de laranja s/ lactose	Suco de abacaxi natural + pão s/ lactose com ovo + maçã	Café com leite s/ lactose + biscoito de polvilho s/ lactose + laranja	Chá com leite s/ lactose + pão integral s/ lactose com manteiga s/ lactose	PTN 9.61	g	PTN	
						LIP 14.25	g	LIP	

Patricia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO
Nº 1781

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

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

Lailane Correa Costa Stokella
CRN 8º REGIÃO Nº 9203
Coordenadora de Nutrição

Mariana Revellin Giacovelli
CRN 8º REGIÃO Nº 14920
Supr. de Nutrição e Alimentação Escolar



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO AGOSTO/2023

INTOLERÂNCIA A LACTOSE



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA NUTRI
	21/8/2023	22/8/2023	23/8/2023	24/8/2023	25/8/2023		
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite s/ lactose + pão fatiado s/ lactose com manteiga s/ lactose	Vitamina de mamão e maçã com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose	Suco integral de maçã + bolo de tubá s/ lactose + ponkan	Café com leite s/ lactose + biscoito salgado integral s/ lactose + banana	Suco integral de uva + pão s/ lactose com ovo mexido + alface + cenoura + bolo de laranja s/ lactose	KCAL 922,36	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 alface	Macarrão com carne moída + salada de tomate + ponkan	CHO 128,35	CHO
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de Uva + Sanduíche de pão fatiado s/ lactose + queijo s/ lactose + alface + tomate	Chá com leite s/ lactose + pão fatiado s/ lactose com manteiga s/ lactose	logurite morango s/ lactose+ biscoito doce integral s/ lactose + banana	Salada de frutas (mamão, banana, kiwi) com aveia	Suco integral de uva + pão s/ lactose com ovo mexido + alface + cenoura + bolo de laranja s/ lactose	PTN 31,27	PTN
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA NUTRI
	28/8/2023	29/8/2023	30/8/2023	31/8/2023			
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite s/ lactose + biscoito de polvilho s/ lactose + maçã	Suco de abacaxi natural + pão s/ lactose com ovo + laranja	Suco integral de Uva + Sanduíche de pão fatiado s/ lactose + queijo s/ lactose + alface + tomate	Vitamina de abacate+banana com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose		KCAL 869,33	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 + purê de batatas s/ leite + 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 136,32	CHO
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pão s/ lactose com ovo + maçã	Leite s/ lactose com mamão + biscoito de polvilho salgado s/ lactose	Canjica com leite s/ lactose + banana	Leite s/ lactose com banana + bolo de cenoura sem cobertura s/ lactose		PTN 21,08	PTN
						LIP 19,36	LIP

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

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

Lidiane Cereia Costa Sobrinha
CRN 8º REGIÃO nº 6093
Coordenadora Operacional

Mariana Revellino Gonçalves
CRN 8º REGIÃO nº 1929
Nutricionista Controlador Operacional