



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO AGOSTO/2023



INTOLERÂNCIA A LACTOSE + SEM GLÚTEN

| | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE | |
|----------------------|---|--|---|---|--|---------------------------------------|--------|---------------------------------------|--------|
| | | | | | | | | | |
| | 18/8/2023 | 19/8/2023 | 20/8/2023 | 21/8/2023 | 22/8/2023 | | | | |
| Desjejum 7:30H/8:00H | | Café com leite s/ lactose + pão integral s/ lactose s/ glúten + queijo s/ lactose + margarina s/ lactose | Leite s/ lactose com mamão + bolo de laranja s/ lactose s/ glúten | Suco de abacaxi natural + pão s/ lactose s/ glúten com ovo + maçã | Doce integral s/ lactose s/ glúten + banana | KCAL | 989,35 | KCAL | 466,37 |
| Almôço 10:30H/11:00H | | Arroz + feijão carioca + carne moída ao molho + pure de batatas s/ leite + salada de brócolis | Arroz + feijão preto + frango assado (sobrecoxa) + milho e cenoura refogados + portkan | Arroz + feijão carioca + carne bovina ao molho de mandioca + salada de alface + mamão | Arroz + feijão preto + ovos mexidos + abóbora refogada + maçã | CHO | 152,34 | CHO | 74,21 |
| Lanche 14:00H/14:30H | | Suco integral de uva + pipoca + maçã | Suco de abacaxi natural + pão s/ lactose s/ glúten com ovo + mamão | Vitamina de banana e abacate com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose s/ glúten | Café com leite s/ lactose + pão integral s/ lactose s/ glúten + queijo s/ lactose + margarina s/ lactose | PTN | 33,02 | PTN | 12,34 |
| | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | | MÉDIA SEMANAL 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 s/ lactose + biscoito de polvilho salgado s/ lactose s/ glúten + maçã | Suco de abacaxi natural + pão s/ lactose s/ glúten com ovo + laranja | Salada de frutas (mamão, banana, kiwi) | Chá com leite s/ lactose + pão integral s/ lactose s/ glúten com manteiga s/ lactose | Leite s/ lactose com banana + biscoito de polvilho salgado s/ lactose s/ glúten | KCAL | 863,25 | KCAL | 766,36 |
| Almôço 10:30H/11:00H | Arroz + feijão com cubos de carne bovina + mandioca refogada + laranja | Arroz + feijão carioca + frango ao molho com legumes (abobrinha e cenoura) + salada de alface + maçã | Arroz + feijão preto + carne moída ao molho + batata refogada + salada de cenoura + banana | Arroz + feijão carioca + frango sassami ao molho + salada de alface + portkan | Arroz + feijão preto + carne moída refogada + salada de repolho + mamão | CHO | 124,51 | CHO | 61,24 |
| Lanche 14:00H/14:30H | Suco integral de uva + pão integral s/ lactose s/ glúten com requeijão s/ lactose | Vitamina de mamão + maçã com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose s/ glúten | Suco integral de maçã + bolo de cenoura s/ lactose s/ glúten + mamão | Doce integral s/ lactose s/ glúten + banana | Café com leite s/ lactose + pão integral s/ lactose s/ glúten + queijo s/ lactose + margarina s/ lactose | PTN | 11,06 | PTN | 15,24 |
| | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | | MÉDIA SEMANAL 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 s/ lactose + pão fatiado s/ lactose s/ glúten + queijo s/ lactose + margarina s/ lactose | Suco integral de uva + biscoito salgado integral s/ lactose s/ glúten + maçã | Doce integral s/ lactose s/ glúten + banana | Leite s/ lactose com banana + bolo de cenoura sem cobertura s/ lactose s/ glúten | Suco integral de uva + pão s/ lactose s/ glúten integral com requeijão s/ lactose | KCAL | 756,35 | KCAL | 458,67 |
| Almôço 10:30H/11:00H | Arroz + feijão preto + frango sassami grelhado + salada de alface + laranja | Arroz + feijão carioca + carne ao molho + pure 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 + mandioca refogada + salada de tomate e cebola + banana | Arroz + feijão preto + sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de repolho com tomate + maçã | CHO | 124,51 | CHO | 123,65 |
| Lanche 14:00H/14:30H | Chá com leite s/ lactose + biscoito salgado integral s/ lactose s/ glúten + maçã | Leite s/ lactose com mamão + bolo de laranja s/ lactose s/ glúten | Suco de abacaxi natural + pão s/ lactose s/ glúten com ovo + maçã | Café com leite s/ lactose + biscoito de polvilho s/ lactose s/ glúten + laranja | Chá com leite s/ lactose + pão integral s/ lactose s/ glúten com manteiga s/ lactose | PTN | 9,24 | PTN | 14,21 |
| | | | | | | LIP | 13,26 | LIP | 8,52 |

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

ESCOLA

ANIBAL

ALUNO

RAFAEL PEREIRA SILVA

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

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

Carmel Consorcio de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO
Nº1102

Lidiane Correia e Costa Magalhães
CRN 8º REGIÃO nº 6083
Coordenadora e Especialista

Mariana Regalado Gonçalves
CRN 8º REGIÃO nº 11820
Membro Conselho Coordenadora Operacional

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO AGOSTO/2023

INTOLERÂNCIA A LACTOSE + SEM GLÚTEN

| 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 MANHÃ | MÉDIA NUTRI |
|----------------------------|--|---|---|---|---|--|----------------|
| Desjejum 7:30H/8:00H | Chá com leite s/ lactose + pão fatiado s/ lactose s/ glúten com manteiga s/ lactose | Vitamina de mamão e maçã com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose s/ glúten | Suco integral de maçã + bolo de cenoura s/ lactose s/ glúten+ ponkan | Café com leite s/ lactose + biscoito saibado integral s/ lactose s/ glúten + banana | Suco integral de uva + pão s/ lactose s/ glúten com ovo mexido + alicace + cenoura + bolo de laranja s/ lactose s/ glúten | KCAL 99,35 | KCAL |
| Almoço 10:30H/1:00H | Arroz integral + feijão preto + carne moída ao molho com legumes (cenoura e batata salsa) + salada de repinho + 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 alicace | Macarrão s/ glúten com carne moída + salada de tomate + ponkan | CHO 124,57 | CHO |
| Lanche 14:00H/14:30H | Suco integral de Uva + Sanduiche de pão fatiado s/ lactose s/ glúten + queijo s/ lactose + alicace + tomate | Chá com leite s/ lactose + pão fatiado s/ lactose s/ glúten com manteiga s/ lactose | Ingurte morango s/ lactose+ biscoito doce integral s/ lactose s/ glúten + banana | Salada de frutas (mamão, banana, kiwi) | Suco integral de uva + pão s/ lactose s/ glúten com ovo mexido + alicace + cenoura + bolo de laranja s/ lactose s/ glúten | PTN 32,06 | PTN |
| 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 MANHÃ | MÉDIA NUTRI |
| Desjejum 7:30H/8:00H | Chá com leite s/ lactose + biscoito de polvilho s/ lactose s/ glúten + maçã | Suco de abacaxi natural + pão s/ lactose s/ glúten com ovo + laranja | Suco integral de Uva + Sanduiche de pão fatiado s/ lactose s/ glúten + queijo s/ lactose + alicace + tomate | Vitamina de abacate+banana com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose s/ glúten | | KCAL 82,26 | KCAL |
| Almoço 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 s/ leite + salada de beterraba | Macarrão parafuso s/ glúten + frango ao molho desfiado + salada de couve flor + maçã | Arroz + feijão preto + bolinho de carne ao molho s/ glúten + salada de alicace + ponkan | | CHO 124,35 | CHO |
| Lanche 14:00H/14:30H | Suco de abacaxi natural + pão s/ lactose s/ glúten com ovo + maçã | Leite s/ lactose com mamão + biscoito de polvilho saibado s/ lactose s/ glúten | Canjica com leite s/ lactose + banana | Leite s/ lactose com banana + bolo de cenoura sem cobertura s/ lactose s/ glúten | | PTN 21,09 | PTN |
| LIP 16,52 | | | | | | 9 | LIP |

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

ESCOLA

ANIBAL

ALUNO

RAFAEL PEREIRA SILVA

Patricia dos Santos Alves Garcia

Ligia Maria Valado Faria Vicente

Camile Concerntino de Carvalho

Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Lidiane Garcia Costa Soares
CRN 8º REGIÃO Nº 6043
Coordenadora Regional

Mariana Revellin Gonçalves
CRN 8º REGIÃO Nº 4529
Núcleo de Apoio Regional