

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO AGOSTO/2023

SEMI GLÚTEN E SEM CORANTE

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEM NUTRICIO	
						KCAL	Kcal	KCAL	
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 + mamão	Arroz + feijão carioca + carne bovina ao molho de mandioca + salada de alface + mamão	Logurte coco + biscoito doce integral s/ glúten + banana	956,32	Kcal	42
Almoco 10:30H/11:00H		Arroz + feijão carioca + carne moída ao molho + pure de batatas + salada de brócolis	Arroz + feijão preto + frango assado (sobrecoca) + 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	154,21	g	CHO
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	30,06	g	PTN
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEM NUTRICIO	
	7/8/2023	8/8/2023	9/8/2023	10/8/2023	11/8/2023	KCAL	854,62	Kcal	5
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	Leite com banana + biscoito de polvilho salgado s/ glúten	CHO	126,35	g	CHO
Almoco 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 sassani ao molho + salada de acelga + ponkan	Arroz + feijão preto + carne moída refogada + salada de repolho + mamão	PTN	11,09	g	PTN
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	Logurte coco + biscoito doce integral s/ glúten + banana	Café com leite + pão fatiado s/ glúten + queijo + margarina	LIP	19,62	g	LIP
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEM NUTRICIO	
	14/8/2023	15/8/2023	16/8/2023	17/8/2023	18/8/2023	KCAL	786,64	Kcal	KCAL
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + pão fatiado s/ glúten + queijo + margarina	Suco integral de uva + biscoito salgado integral s/ glúten + maçã	Logurte coco + biscoito doce integral s/ glúten + banana	Leite com banana + bolo de cenoura sem cobertura s/ glúten	Suco integral de uva + pão integral s/ glúten com requeijão	CHO	120,35	g	CHO
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz + feijão preto + frango sassani 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 + mandioca refogada + salada de tomate e cebola + banana	Arroz + feijão preto + sobrecoca ao molho com cenoura + salada de repolho com tomate + maçã	PTN	9,61	g	PTN
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	Chá com leite + pão integral s/ glúten com manteiga	LIP	11,25	g	LIP

Dieta: sem glúten e sem corante. Observação: Os utensílios para preparação e servimento da merenda deverão ser individualizados. Inclusive a esponja para higienização. Não utilizar molho/extrato de tomate, somente tomate in natura.

ESCOLA FRANCISCA

ALUNO EMILY SOUZA MARQUES

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

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIAO
Nº2321

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

Lidiane Garcia e Costa Soefelt
CRN 8º REGIAO nº 7893
Cassiane de Oliveira
Mariana Rezende Gonçalves
CRN 8º REGIAO nº 7893
Nathalia e Carolina Espinosa

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO AGOSTO/2023

SEM GLÚTEN E SEM CORANTE

	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 SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
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 + açaí + cenoura + bolo de laranja s/ glúten	KCAL	912,36	KCAL
Almooço 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 + abobrinha e cenoura refogada + salada de açaí	Macarrão s/ glúten com carne moída + salada de tomate + ponkan	CHO	126,35	CHO
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de Uva + Sanduíche de pão fatiado s/ glúten + queijo + açaí + tomate	Chá com leite + pão fatiado s/ glúten com manteiga	Yogurte coco+ biscoito doce integral s/ glúten + banana	Salada de frutas (mamão, banana, kiwi)	Suco integral de uva + pão s/ glúten com ovo mexido + açaí + cenoura + bolo de laranja 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 SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
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 + Sanduíche de pão fatiado s/ glúten + queijo + açaí + tomate	Vitamina de abacaxi+banana+ biscoito doce integral s/ glúten		KCAL	523,36	KCAL
Almooço 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 parafruso 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	126,34	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	21,09	PTN
						LIP	19,64	LIP
Dieta: sem glúten e sem corante. Observação: Os utensílios para preparação e servimento da merenda deverão ser individualizados. Inclui a esponja para higienização. Não utilizar molho/extrato de tomate, somente tomate in natura.								
ESCOLA FRANCISCA								
ALUNO EMILY SOUZA MARQUES								

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

Lidiane Carolina Costa Sáfio
CRN 8º REGIÃO nº 6891
Coordenadora Operacional

Márcia Rosalva Lemos
CRN 8º REGIÃO nº 11020
Nutricionista Controlar e praticar