

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAS – CARDÁPIO AGOSTO/2023

INTOLERÂNCIA A LACTOSE + S/ OVO + S/ SOJA + S/ CÍTRICOS + S/ CHÁ + S/ CAFÉ + DIABETES

SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
1/8/2023		2/8/2023		3/8/2023		4/8/2023		5/8/2023		6/8/2023		7/8/2023	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral de maçã + pão integral s/ lactose s/ ovos s/ soja + queijo light s/ lactose + margarina s/ lactose light	Leite desnatado s/ lactose com mamão + bolo diet s/ lactose s/ ovos s/ soja	Suco integral de uva + pão integral s/ lactose s/ ovos s/ soja com carne desfiada + pera	Suco integral de uva+ pão integral s/ lactose s/ ovos s/ soja com margarina light s/ lactose	Leite desnatado s/ lactose com banana + biscoito de polvilho saigado s/ lactose s/ ovos s/ soja		KCAL	953.21	Kcal		KCAL	459.24	
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz integral + feijão carioca + carne moída ao molho + pure de batatas s/ leite + salada de brócolis	Arroz integral + feijão preto + frango assado (sobrecoxa) + milho e cenoura refogados + maçã	Arroz integral + feijão preto + frango integral s/ lactose s/ ovos s/ soja com carne desfiada + mamão	Arroz integral + feijão preto + carne bovina ao molho de mandiocca + salada de alface + mamão	Arroz integral + feijão preto + frango grelhado + abóbora refogada + maçã		CHO	125.34	g		CHO	71.24	
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + pipoca + maçã			Vitamina de banana e abacate com leite s/ lactose + biscoito doce integral diet s/ lactose s/ ovos s/ soja	Suco integral de uva + pão integral s/ lactose s/ ovos s/ soja + queijo light s/ lactose + margarina light s/ lactose		PTN	32.03	g	PTN	11.06		
							LIP	22.03	g	LIP	9.52		
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		12/8/2023		13/8/2023	
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite desnatado s/ lactose com maçã + biscoito de polvilho saigado s/ lactose s/ ovos s/ soja + maçã	Suco integral de uva + pão integral s/ lactose s/ ovos s/ soja com carne desfiada + pera	Salada de frutas (mamão, banana, maçã)	Suco integral de uva+ pão integral s/ lactose s/ ovos s/ soja com margarina light s/ lactose	Leite desnatado s/ lactose com banana + biscoito de polvilho saigado s/ lactose s/ ovos s/ soja		KCAL	825.34	Kcal		KCAL	769.36	
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz integral + feijoada com cubos de carne bovina + mandiocca refogada + pera	Arroz integral + feijão carioca + frango ao molho com legumes (abobrinha e cenoura) + salada de alface + maçã	Arroz integral + feijão preto + carne moída ao molho + batata refogada + salada de cenoura + banana	Arroz integral + feijão carioca + frango sassami ao molho + salada de acelga + maçã	Arroz integral + feijão preto + carne moída refogada + salada de repolho + mamão		CHO	124.52	g		CHO	65.32	
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de maçã + pão integral s/ lactose s/ ovos s/ soja com requeijão light s/ lactose	Vitamina de mamão + maçã com leite desnatado s/ lactose + biscoito doce integral diet s/ lactose s/ ovos s/ soja	Suco integral de maçã + bolo diet s/ lactose s/ ovos s/ soja + mamão	logurte morango desnatado diet s/ lactose + biscoito doce integral diet s/ lactose s/ ovos s/ soja + banana	Suco integral de uva + pão fatiado integral s/ lactose s/ ovos s/ soja + queijo light s/ lactose + margarina light s/ lactose		PTN	12.03	g	PTN	12.03		
							LIP	22.35	g	LIP	11.02		
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		19/8/2023		20/8/2023	
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite desnatado s/ lactose com maçã + pão fatiado integral s/ lactose s/ ovos s/ soja + queijo light s/ lactose + margarina light s/ lactose	Suco integral de uva + biscoito saigado integral s/ lactose s/ ovos s/ soja + maçã	logurte morango desnatado diet s/ lactose + biscoito doce diet integral s/ lactose s/ ovos s/ soja + banana	Leite desnatado s/ lactose com banana + bolo diet s/ lactose s/ ovos s/ soja	Suco integral de uva + pão integral s/ lactose s/ ovos s/ soja com requeijão light s/ lactose		KCAL	758.69	Kcal		KCAL	459.66	
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz integral + feijão preto + frango sassami grelhado + salada de acelga + pera	Arroz integral + feijão carioca + carne ao molho + pure de batatas s/ leite + salada de beterraba	Arroz integral + feijão preto + frango ao molho + jardineira de legumes (cenoura, couve flor e brócolis) + mamão	Arroz integral + feijão carioca, barrado + mandiocca refogada + salada de tomate e cebola + banana	Arroz integral + feijão preto + sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de repolho com tomate + maçã		CHO	124.31	g		CHO	124.52	
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de maçã + biscoito saigado integral s/ lactose s/ ovos s/ soja + maçã	Leite desnatado s/ lactose com mamão + bolo diet s/ lactose s/ ovos s/ soja	Suco integral de uva + pão integral desfiado + maçã	Suco integral de maçã + biscoito de polvilho s/ lactose s/ ovos s/ soja + pera	Leite desnatado s/ lactose com mamão + pão integral s/ lactose s/ ovos s/ soja com margarina light s/ lactose		PTN	8.25	g	PTN	11.66		
							LIP	11.02	g	LIP	8.54		
Dieta: intolerância a lactose + sem ovo + sem soja + s/ cítricos + sem chá e café + diabetes. Observação: Adoçante stevia ou sucralose. Biscoitos, bolos e pães sem traços de soja. Não utilizar óleo de soja.													
ESCOLA													
HUGO													
ALUNO													
GABRIELE PEREIRA DOS REIS													

Dieta: Intolerância a lactose + sem ovo + sem soja + s/ cítricos + sem chá e café + diabetes. Observação: Adoçante stevia ou sucralose. Biscoitos, bolos e pães sem traços de soja. Não utilizar óleo de soja.

ESCOLA

HUGO

ALUNO

GABRIELE PEREIRA DOS REIS

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

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

Camile Consenheiro de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIAO
Nº 1102

Lidiane Cordeiro Costa Suelita
CRN 8º REGIAO nº 630
Coordenadora Pedagógica

Martina Rescollin Evangelista
CRN 8º REGIAO nº 1790
Subcoordenadora Pedagógica

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO AGOSTO/2023

INTOLERÂNCIA A LACTOSE + S/ OVO + S/ SOJA + S/ CÍTRICOS + S/ CHÁ + S/ CAFÉ + DIABETES

SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		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	Leite desnatado s/ lactose com banana + pão fatiado integral s/ lactose s/ ovos s/ soja com margarina light s/ lactose	Vitamina de mamão e maçã com leite desnatado s/ lactose + biscoito doce diet integral s/ lactose s/ ovos s/ soja	Suco integral de maçã + bolo diet s/ lactose s/ ovos s/ soja + pera	Leite desnatado s/ lactose com mamão + biscoito salgado integral s/ lactose s/ ovos s/ soja + banana	Suco integral de uva + pão integral s/ lactose s/ ovos s/ soja com frango desfiado + alicace + cenoura + bolo diet s/ lactose s/ ovos s/ soja	Suco integral de uva + pão integral s/ lactose s/ ovos s/ soja com frango desfiado + alicace + cenoura + bolo diet s/ lactose s/ ovos s/ soja	Suco integral de uva + pão integral s/ lactose s/ ovos s/ soja com frango desfiado + alicace + cenoura + bolo diet s/ lactose s/ ovos s/ soja	Suco integral de uva + pão integral s/ lactose s/ ovos s/ soja com frango desfiado + alicace + cenoura + bolo diet s/ lactose s/ ovos s/ soja	Suco integral de uva + pão integral s/ lactose s/ ovos s/ soja com frango desfiado + alicace + cenoura + bolo diet s/ lactose s/ ovos s/ soja	KCAL	965,32	Kcal	KCAL
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz integral + feijão preto + carne moída ao molho com legumes (cenoura e batata salada) + salada de repolho + maçã	Arroz integral + feijão carioca + sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + banana	Arroz integral + feijão preto + carne ao molho + cenoura e ervilha refogadas + mamão	Arroz integral + feijão carioca + peixe ao molho + abobrinha e cenoura refogada + salada de alicace	Macarrão integral s/ ovos s/ soja com carne + alicace + cenoura + bolo diet s/ lactose s/ ovos s/ soja	Macarrão integral s/ ovos s/ soja com carne + alicace + cenoura + bolo diet s/ lactose s/ ovos s/ soja	Macarrão integral s/ ovos s/ soja com carne + alicace + cenoura + bolo diet s/ lactose s/ ovos s/ soja	Macarrão integral s/ ovos s/ soja com carne + alicace + cenoura + bolo diet s/ lactose s/ ovos s/ soja	Macarrão integral s/ ovos s/ soja com carne + alicace + cenoura + bolo diet s/ lactose s/ ovos s/ soja	CHO	125,36	g	CHO
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de Uva + Sanduiche de pão fatiado integral s/ lactose s/ ovos s/ soja + queijo light s/ lactose + alicace + tomate	Suco integral de maçã + pão fatiado integral s/ lactose s/ ovos s/ soja com margarina light s/ lactose	Logurte morango desnatado s/ lactose + biscoito doce diet integral s/ lactose s/ ovos s/ soja + banana	Salada de frutas (mamão, banana, maçã)	Suco integral de uva + pão integral s/ lactose s/ ovos s/ soja com frango desfiado + alicace + cenoura + bolo diet s/ lactose s/ ovos s/ soja	Suco integral de uva + pão integral s/ lactose s/ ovos s/ soja com frango desfiado + alicace + cenoura + bolo diet s/ lactose s/ ovos s/ soja	Suco integral de uva + pão integral s/ lactose s/ ovos s/ soja com frango desfiado + alicace + cenoura + bolo diet s/ lactose s/ ovos s/ soja	Suco integral de uva + pão integral s/ lactose s/ ovos s/ soja com frango desfiado + alicace + cenoura + bolo diet s/ lactose s/ ovos s/ soja	Suco integral de uva + pão integral s/ lactose s/ ovos s/ soja com frango desfiado + alicace + cenoura + bolo diet s/ lactose s/ ovos s/ soja	PTN	22,09	g	PTN
										LP	15,24	g	LP
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	Leite desnatado s/ lactose batido com mamão + biscoito de polvilho s/ lactose s/ ovos s/ soja + maçã	Suco integral de maçã + pão integral s/ lactose s/ ovos s/ soja com frango desfiado + maçã	Suco integral de Uva + Sanduiche de pão fatiado integral s/ lactose s/ ovos s/ soja + queijo light s/ lactose + alicace + tomate	Vitamina de abacate+banana com leite desnatado s/ lactose + biscoito doce integral diet s/ lactose s/ ovos s/ soja						KCAL	896,35	Kcal	KCAL
Almoço 10:30H/1:00H	Risoto de frango com arroz integral (frango,cenoura, batata,milho) + salada de pepino c/ tomate + pera	Arroz integral + feijão carioca + carne ao molho + pure de batatas s/ leite + salada de beterraba	Macarrão integral s/ ovos s/ soja + frango ao molho desfiado + salada de couve flor + maçã	Arroz integral + feijão preto + bolinho de carne ao molho s/ ovos s/ soja + salada de acelga + mamão						CHO	124,35	g	CHO
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + pão integral s/ lactose s/ ovos s/ soja com carne desfiada + maçã	Leite desnatado s/ lactose com mamão + biscoito de polvilho salgado s/ lactose s/ ovos s/ soja	Canjica com leite desnatado s/ lactose + banana	Leite desnatado s/ lactose com banana + bolo diet s/ lactose s/ ovos s/ soja						PTN	22,32	g	PTN
										LP	12,24	g	LP

Dieta: Intolerância a lactose + sem ovo + sem soja + s/ cítricos + sem chá e café + diabetes. Observação: Adoçante stévia ou sucralose. Biscoitos, bolos e pães sem traços de soja. Não utilizar óleo de soja.

ESCOLA

HUGO

ALUNO

GABRIELE PEREIRA DOS REIS

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

Ligia Marchetti Toledo Para Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
Nº2321

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

Leiliane Correa Costa Siqueira
CRN 8º REGIÃO nº 6303
Obrigatoriedade Operacional

Mariana Revellino Gonçalves
CRN 8º REGIÃO nº 14928
Necessidade Operacional