

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO AGOSTO/2023

INTOLERÂNCIA A LACTOSE + S/GLÚTEN + S/CÍTRICOS + S/BANANA

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA NUT
	18/2023	19/2023	20/2023	21/2023	22/2023		
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 maçã + bolo de cenoura s/ lactose s/ glúten	Suco integral de uva + pão s/ lactose s/ glúten com ovo + maçã	logurte morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose s/ glúten + pera	Café com leite s/ lactose + pão fatiado s/ lactose s/ glúten + queijo s/ lactose + margarina s/ lactose	PTN 12,06 CHO 124,51 KCAL 826,35	PTN 9 CHO 9 KCAL 826,35
Almogo 10:30H/1:00H	Arroz + feijoad com cubos de carne bovina + mandioca refogada + pera	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 + pera	Arroz + feijão preto + frango assado (sobrecoxa) + milho e cenoura refogados + maçã	Arroz + feijão carioca + carne bovina ao molho de mandioca + salada de alface + mamão	CHO 124,51 KCAL 826,35	CHO 9 KCAL 826,35
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	logurte morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose s/ glúten + pera	Café com leite s/ lactose + pão fatiado s/ lactose s/ glúten + queijo s/ lactose + margarina s/ lactose	PTN 12,06 CHO 124,51 KCAL 826,35	PTN 9 CHO 9 KCAL 826,35
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA NUT
	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	logurte morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose s/ glúten + pera	Leite s/ lactose com mamão + bolo de cenoura sem cobertura s/ lactose s/ glúten	Suco integral de uva + pão s/ lactose s/ glúten integral com requeijão s/ lactose	PTN 12,06 CHO 124,51 KCAL 826,35	PTN 9 CHO 9 KCAL 826,35
Almogo 10:30H/1:00H	Arroz + feijão preto + frango sassami grelhado + salada de acelga + pera	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, barreado + mandioca refogada + salada de tomate e cebola + maçã	Arroz + feijão preto + sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de repolho com tomate + maçã	CHO 125,36 KCAL 769,36	CHO 9 KCAL 769,36
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 cenoura s/ lactose s/ glúten	Suco de integral de maçã + pão s/ lactose s/ glúten com ovo + maçã	Café com leite s/ lactose + biscoito de polvilho s/ lactose s/ glúten + pera	Chá com leite s/ lactose + pão integral s/ lactose s/ glúten com manteiga s/ lactose	PTN 8,62 LIP 12,34	PTN 9 LIP 9
Dieta: Intolerância a Lactose, S/ Glúten, S/ Cítricos e S/ Banana. Observação: Não pode conter: Abacaxi, Laranja e Tangerina (Cítricos). Os utensílios para preparação e servimento da merenda deverão ser individualizados, inclusive a esponja para higienização.							
ESCOLA ROSECLAIR							
ALUNO BRAYAN SILVA C. SOUZA							

ESCOLA

ROSECLAIR

ALUNO

BRAYAN SILVA C. SOUZA

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

Ligia Miranda Vilela Faria Vicente
Mat Funcional nº 11446 CRN 8º REGIÃO
Nº2321

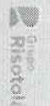
Camille Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

1. Mariana Cordeiro Costa Novillo
CRN 8º REGIÃO e 0101
Coordenadora Especial

2. Mariana Cordeiro Costa Novillo
CRN 8º REGIÃO e 1929
Nutricionista Controlador Especial



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO AGOSTO/2023
INTOLERÂNCIA A LACTOSE + S/GLÚTEN + S/CÍTRICOS + S/BANANA



	SEGUNDA-FEIRA 21/8/2023	TERÇA-FEIRA 22/8/2023	QUARTA-FEIRA 23/8/2023	QUINTA-FEIRA 24/8/2023	SEXTA-FEIRA 24/8/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA NUTRI
						KCAL	Kcal	
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+ pera	Café com leite s/ lactose + biscoito salgado integral s/ lactose s/ glúten + maçã	Suco integral de uva + pão s/ lactose s/ glúten com ovo mexido + açaí + cenoura + bolo de cenoura s/ lactose s/ glúten	965,32	Kcal	KCAL
Almoço 10:30H/1:00H	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 + pera	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 + maçã	121,36	g	CHO
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de Uva + Sanduíche de pão fatiado s/ lactose s/ glúten + queijo s/ lactose + açaí + tomate	Chá com leite s/ lactose + pão fatiado s/ lactose s/ glúten com manteiga s/ lactose	Logurte morango s/ lactose+ biscoito doce integral s/ lactose s/ glúten + maçã	Salada de frutas (mamão, pera, maçã)	Suco integral de uva + pão s/ lactose s/ glúten com ovo mexido + açaí + cenoura + bolo de cenoura s/ lactose s/ glúten	PTN 22,03 LIP 16,63	g g	PTN LIP
SEGUNDA-FEIRA 28/8/2023						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 integral de uva + pão s/ lactose s/ glúten com ovo + maçã	Suco integral de Uva + Sanduíche de pão fatiado s/ lactose s/ glúten + queijo s/ lactose + açaí + tomate	Vitamina de abacate com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose s/ glúten		664,67	Kcal	KCAL
Almoço 10:30H/1:00H	Risoto de frango (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 parafuso s/ glúten + frango ao molho desfiado + salada de couve flor + maçã	Arroz + feijão preto + bolinho de carne ao molho s/ glúten + salada de acelga + péra		CHO 126,39	g	CHO
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de maçã + pão s/ lactose s/ glúten com ovo + maçã	Leite s/ lactose com mamão + biscoito de polvilho salgado s/ lactose s/ glúten	Canjica com leite s/ lactose + pera	Leite s/ lactose com mamão + bolo de cenoura sem cobertura s/ lactose s/ glúten		PTN 22,36 LIP 15,28	g g	PTN LIP
Dieta: Intolerância a Lactose, S/ Glúten, S/ Cítricos e S/ Banana. Observação: Não pode conter: Abacaxi, Laranja e Tangerina (Cítricos). Os utensílios para preparação e servimento da merenda deverão ser individualizados. Inclusive a esponja para higienização.						ALUNO		
ESCOLA						BRAYAN SILVA C. SOUZA		
ROSEGLAIR								

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

Ligia Maria Tereza Faria Vicente
Mat Funcional nº 11.466 CRN 8º REGIÃO
Nº 2321

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

Lidiane Correa Costa Siqueira
CRN 8º REGIÃO nº 6392
Coordenadora Operacional

Mariana Revellim Gonçalves
CRN 8º REGIÃO nº 19330
Supervisora Controlador Operacional