

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO AGOSTO/2023



DIABETES + 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 desnatado + pão integral s/ glúten + queijo light + margarina light	Leite desnatado com mamão + bolo diet s/ glúten	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral s/ glúten com ovo + maçã	Arroz integral + feijão carioca + frango assado (sobrecoca) + mandioca + salada de alface + mamão	Arroz integral + feijão preto + frango assado (sobrecoca) + mandioca + salada de alface + mamão	Arroz integral + feijão preto + frango assado (sobrecoca) + mandioca + salada de alface + mamão	Arroz integral + feijão preto + frango assado (sobrecoca) + mandioca + salada de alface + mamão
Almoço 10:30H/14:30H	Arroz integral + feijão carioca + carne moída ao molho + pure de batatas + salada de brócolis	Arroz integral + feijão preto + frango assado (sobrecoca) + milho e cenoura refogados + portkan	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral s/ glúten com ovo + maçã	Vitamina de banana e abacate com leite desnatado + biscoito doce diet integral s/ glúten	Café com leite desnatado + pão integral s/ glúten com margarina light	Café com leite desnatado + pão integral s/ glúten com margarina light	Café com leite desnatado + pão integral s/ glúten com margarina light
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + pipoca + maçã	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral s/ glúten com ovo + laranja	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral s/ glúten com ovo + maçã	Café com leite desnatado + pão integral s/ glúten com margarina light	Leite desnatado com banana + biscoito doce diet integral s/ glúten + banana	Café com leite desnatado + pão integral s/ glúten com margarina light	Café com leite desnatado + pão integral s/ glúten com margarina light
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite desnatado + biscoito de polvilho salgado s/ glúten + maçã	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral s/ glúten com ovo + laranja	Salada de frutas (mamão, banana, kiwi)	Chá com leite desnatado + pão integral s/ glúten com margarina light	Leite desnatado com banana + biscoito doce diet integral s/ glúten + banana	Café com leite desnatado + pão integral s/ glúten com margarina light	Café com leite desnatado + pão integral s/ glúten com margarina light
Almoço 10:30H/14:30H	Arroz integral + feijão preto + 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 preto + carne moída ao molho + batata refogada + salada de cenoura + banana	Arroz integral + feijão preto + carne moída ao molho + batata refogada + salada de cenoura + banana	Arroz integral + feijão preto + carne moída ao molho + batata refogada + salada de cenoura + banana	Arroz integral + feijão preto + carne moída ao molho + batata refogada + salada de cenoura + banana	Arroz integral + feijão preto + carne moída ao molho + batata refogada + salada de cenoura + banana
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + pão integral s/ glúten com requieijo light	Vitamina de mamão + maçã com leite desnatado + biscoito doce diet integral s/ glúten	Suco integral de maçã + bolo diet s/ glúten + mamão	Logurte morango desnatado diet + biscoito doce diet integral s/ glúten + banana	Logurte morango desnatado diet + biscoito doce diet integral s/ glúten + banana	Café com leite desnatado + pão integral s/ glúten com margarina light	Café com leite desnatado + pão integral s/ glúten com margarina light
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite desnatado + pão integral fatiado s/ glúten + queijo light + margarina light	Suco integral de uva + biscoito salgado integral s/ glúten + maçã	Logurte morango desnatado diet + biscoito doce integral s/ glúten + banana	Leite desnatado com banana + bolo diet s/ glúten	Suco integral de uva + pão integral s/ glúten com requieijo light	Café com leite desnatado + pão integral s/ glúten com margarina light	Café com leite desnatado + pão integral s/ glúten com margarina light
Almoço 10:30H/14:30H	Arroz integral + feijão preto + frango assado (sobrecoca) + salada de alface + laranja	Arroz integral + feijão carioca + carne ao molho + pure de batatas + salada de beterraba	Arroz integral + feijão preto + frango ao molho + batata refogada + salada de cenoura + brócolis + mamão	Arroz integral + feijão preto + frango ao molho + batata refogada + salada de cenoura + brócolis + mamão	Arroz integral + feijão preto + frango ao molho + batata refogada + salada de cenoura + brócolis + mamão	Arroz integral + feijão preto + frango ao molho + batata refogada + salada de cenoura + brócolis + mamão	Arroz integral + feijão preto + frango ao molho + batata refogada + salada de cenoura + brócolis + mamão
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite desnatado + biscoito salgado integral s/ glúten + maçã	Leite desnatado com mamão + bolo diet s/ glúten	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral s/ glúten com ovo + maçã	Café com leite desnatado + pão integral s/ glúten com margarina light	Chá com leite desnatado + pão integral s/ glúten com margarina light	Café com leite desnatado + pão integral s/ glúten com margarina light	Café com leite desnatado + pão integral s/ glúten com margarina light

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

ALUNO

KAYO DAVI GOMES LENTE DA SILVA

ESCOLA

HUGO

Partida dos Santos Alves Garcia
Matr. Funcional nº 7893 CRN 8º
REGIÃO Nº 781

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

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

Leiliane Correia Costa Soutella
CRN 8º REGIÃO nº 603
Especialização: Aperfeiçoamento

Miriam de Azevedo Gonçalves
CRN 8º REGIÃO nº 1929
Nutrição: Controle Alimentar

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO AGOSTO/2023

DIABETES + SEM GLÚTEN

SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
21/8/2023		22/8/2023	23/8/2023	24/8/2023	25/8/2023	KCAL	g	KCAL	
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite desnatado + pão integral fatiado s/ glúten com margarina light	Vitamina de mamão e maçã com leite desnatado + biscoito doce diet integral s/ glúten	Suco integral de maçã + bolo diet s/ glúten + ponkan	Café com leite desnatado + biscoito salgado integral s/ glúten + banana	Suco integral de uva + pão integral s/ glúten com ovo mexido + alface + cenoura + bolo diet s/ glúten				
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz integral + feijão preto + carne moída ao molho com legumes (cenoura e batata saise) + salada de repolho + maçã	Arroz integral + feijão carioca + sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + laranja	Arroz integral + feijão preto + omelete assado + cenoura e ervilha refogadas + mamão	Arroz integral + feijão carioca + peixe ao molho + abobrinha e cenoura refogada + salada de alface	Macarrão integral s/ glúten com carne moída + salada de tomate + ponkan	CHO	124,35	g	CHO
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de Uva + Sanduíche de pão integral fatiado s/ glúten + queijo light + alface + tomate	Chá com leite desnatado + pão fatiado integral s/ glúten com margarina light	logurte morango desnatado diet + biscoito doce diet integral s/ glúten + banana	Salada de frutas (mamão, banana, kiwi)	Suco integral de uva + pão integral s/ glúten com ovo mexido + alface + cenoura + bolo diet s/ glúten	PTN	31,26	g	PTN
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
28/8/2023		29/8/2023	30/8/2023	31/8/2023		KCAL	521,32	Kcal	KCAL
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite desnatado + biscoito de polvilho s/ glúten + maçã	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral s/ glúten com ovo + laranja	Suco integral de Uva + Sanduíche de pão integral fatiado s/ glúten + queijo light + alface + tomate	Vitamina de abacate+banana com leite desnatado + biscoito doce diet integral s/ glúten					
Almoco 10:30H/1:00H	Risoto de frango (frango, cenoura, batata, milho) com arroz integral + salada de pepino c/ tomate + laranja	Arroz integral + feijão carioca + carne ao molho + pure de batatas + salada de beterraba	Macarrão integral s/ glúten + frango ao molho destilado + salada de couve flor + maçã	Arroz integral + feijão preto + bolinho de carne s/ glúten ao molho + salada de acelga + ponkan		CHO	124,36	g	CHO
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral s/ glúten com ovo + maçã	Leite desnatado com mamão + biscoito de polvilho salgado s/ glúten	Canjica com leite desnatado diet + banana	Leite desnatado com banana + bolo diet s/ glúten		PTN	22,03	g	PTN
						LIP	18,55	g	LIP

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

ESCOLA HUGO

KAYO DAVI GOMES LEITE DA SILVA

ALUNO

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

Lígia Marcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

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

Liliane Garcia Costa Sobrinho
CRN 8º REGIÃO nº 6813
Coordenadora Operacional

Marciana Revellim Gonçalves
CRN 8º REGIÃO nº 14920
Núcleo Docente Coordenador Operacional