

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO AGOSTO/2023

DIABETES + SEM LACTOSE + SEM OVO

SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA 1/8/2023	QUARTA-FEIRA 2/8/2023	QUINTA-FEIRA 3/8/2023	SEXTA-FEIRA 4/8/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA NUT
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite desnatado s/ lactose + pão integral s/ lactose s/ ovos + queijo s/ lactose + margarina s/ lactose	Leite desnatado s/ lactose com mamão + bolo diet s/ lactose s/ ovos	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral s/ lactose s/ ovos com carne desfiada + mamão	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral s/ lactose s/ ovos com frango desfiado + maçã	Logurte morango desnatado s/ lactose diet + biscoito doce diet integral s/ lactose s/ ovos + banana	KCAL	959,32	KCAL
Almôgo 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 (sobrecoca) + milho e cenoura refogados + ponkan	Arroz integral + feijão preto + carne bovina ao molho de alface + salada de maçã	Arroz integral + feijão carioca + carne bovina ao molho de mandioca + salada de alface + mamão	Arroz integral + feijão preto + frango grelhado + abóbora refogada + maçã	CHO	132,36	CHO
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + pipoca + maçã	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral s/ lactose s/ ovos com carne desfiada + mamão	Vitamina de banana e abacate com leite desnatado s/ lactose + biscoito doce diet integral s/ lactose s/ ovos	Café com leite desnatado s/ lactose + pão integral s/ lactose s/ ovos + queijo light s/ lactose + margarina light s/ lactose		PTN	32,06	PTN
	SEGUNDA-FEIRA 7/8/2023	TERÇA-FEIRA 8/8/2023	QUARTA-FEIRA 9/8/2023	QUINTA-FEIRA 10/8/2023	SEXTA-FEIRA 11/8/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA NUT
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite desnatado s/ lactose + biscoito de polvilho saído s/ lactose s/ ovos + maçã	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral s/ lactose s/ ovos com carne desfiada + laranja	Salada de frutas (mamão, banana, kiwi) com avelã	Chá com leite desnatado s/ lactose + pão integral s/ lactose s/ ovos com margarina light s/ lactose	Leite desnatado s/ lactose com banana + biscoito de polvilho saído s/ lactose s/ ovos	KCAL	856,32	KCAL
Almôgo 10:30H/11:00H	Arroz integral + feijoadinha com cubos de carne bovina + farinha de mandioca + laranja	Arroz integral + feijão carioca + frango ao molho com legumes (abobrinha e cenoura) + salada de alface + maçã	Arroz integral + feijão preto + carne moída ao molho + polenta + salada de cenoura + banana	Arroz integral + feijão carioca + frango assado ao molho + salada de alface + ponkan	Arroz integral + feijão preto + quibe assado s/ ovos + salada de repolho + mamão	CHO	124,35	CHO
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + pão integral s/ lactose s/ ovos com requieijo s/ lactose light	Vitamina de mamão + maçã com leite desnatado s/ lactose + biscoito doce diet integral s/ lactose s/ ovos	Suco integral de maçã + bolo diet s/ lactose s/ ovos + mamão	Logurte morango desnatado s/ lactose diet + biscoito doce diet integral s/ lactose s/ ovos + banana	Café com leite desnatado s/ lactose + pão frito integral s/ lactose s/ ovos + queijo light s/ lactose + margarina s/ lactose light	PTN	12,03	PTN
	SEGUNDA-FEIRA 14/8/2023	TERÇA-FEIRA 15/8/2023	QUARTA-FEIRA 16/8/2023	QUINTA-FEIRA 17/8/2023	SEXTA-FEIRA 18/8/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA NUT
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite desnatado s/ lactose + pão integral frito s/ lactose s/ ovos + queijo light s/ lactose + margarina light s/ lactose	Suco integral de uva + biscoito saído integral s/ lactose s/ ovos + maçã	Logurte morango desnatado s/ lactose diet + biscoito doce diet integral s/ lactose s/ ovos + banana	Leite desnatado s/ lactose com banana + bolo diet s/ lactose s/ ovos	Suco integral de uva + pão s/ lactose integral s/ ovos com requieijo light s/ lactose	KCAL	745,21	KCAL
Almôgo 10:30H/11:00H	Arroz integral + feijão preto + frango saído grelhado + salada de alface + laranja	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 + farinha de mandioca + salada de tomate e cebola + banana	Arroz integral + feijão preto + sobrecoca ao molho com cenoura + salada de repolho com tomate + maçã	CHO	125,34	CHO
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite desnatado s/ lactose + biscoito saído integral s/ lactose s/ ovos + maçã	Leite desnatado s/ lactose com mamão + bolo diet s/ lactose s/ ovos	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral s/ lactose s/ ovos com carne desfiada + maçã	Café com leite desnatado s/ lactose + biscoito de polvilho s/ lactose s/ ovos + laranja	Chá com leite desnatado s/ lactose + pão integral s/ lactose s/ ovos com margarina light s/ lactose	PTN	9,62	PTN
	LIP					LIP	12,03	g

Observação: Adoçante Stevia ou Sucralose

ESCOLA
NAYÁ

ALUNO

ERICK KAMINSKI JURCHANS

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

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

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

Ludiane Correia Costa Suello
CRN 8º REGIÃO nº 6103
Coordenadora Operacional

Marciana Resende Gonçalves
CRN 8º REGIÃO nº 6120
Nutricionista Controladora Operacional



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO AGOSTO/2023



DIABETES + SEM LACTOSE + SEM OVO

SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA NUTR
21/8/2023		22/8/2023		23/8/2023		24/8/2023		25/8/2023		25/8/2023		
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite desnatado s/ lactose + pão integral fatiado s/ lactose s/ ovos com margarina light s/ lactose	Vitamina de mamão e maçã com leite desnatado s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose s/ ovos	Suco integral de maçã + bolo diet s/ lactose s/ ovos + pontkan	Café com leite desnatado s/ lactose + biscoito salgado integral s/ lactose s/ ovos + banana	Suco integral de uva + pão integral s/ lactose s/ ovos com frango desfiado + alface + cenoura + bolo diet s/ lactose s/ ovos	KCAL 912,34	Kcal	KCAL				
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral + feijão preto + carne moída ao molho com legumes (cenoura e batata saisa) + salada de repolho + maçã	Arroz integral + feijão carioca + sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + laranja	Arroz integral + feijão preto + carne ao molho + cenoura e ervilha refogadas + mamão	Arroz integral + feijão carioca + peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de alface	Macarrão integral s/ ovos com carne moída + salada de tomate + pontkan	CHO 126,35	g	CHO				
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de Uva + Sanduiche de pão integral fatiado s/ lactose s/ ovos + queijo light s/ lactose + alface + tomate	Chá com leite desnatado s/ lactose + pão fatiado integral s/ lactose s/ ovos com margarina light s/ lactose	Logurte morango desnatado s/ lactose diet + biscoito doce diet integral s/ lactose s/ ovos + banana	Salada de frutas (mamão, banana, kiwi) com aveia	Suco integral de uva + pão integral s/ lactose s/ ovos com frango desfiado + alface + cenoura + bolo diet s/ lactose s/ ovos	PTN 32,06	g	PTN				
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA							
	28/8/2023	29/8/2023	30/8/2023	31/8/2023								
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite desnatado s/ lactose + biscoito de polvilho s/ lactose s/ ovos + maçã	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral s/ lactose s/ ovos com frango desfiado + laranja	Suco integral de Uva + Sanduiche de pão fatiado integral s/ lactose s/ ovos + queijo light s/ lactose + alface + tomate	Vitamina de abacate+banana com leite desnatado s/ lactose + biscoito doce integral diet s/ lactose s/ ovos		KCAL 526,34	Kcal	KCAL				
Almoço 10:30H/11:00H	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 s/ leite + salada de beterraba	Macarrão integral s/ ovos + frango ao molho desfiado + salada de couve flor + maçã	Arroz integral + feijão preto + bolinho de carne ao molho s/ ovos + salada de acelga + pontkan		CHO 124,51	g	CHO				
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral s/ lactose s/ ovos com carne desfiada + maçã	Leite desnatado s/ lactose com mamão + biscoito de polvilho salgado s/ lactose s/ ovos	Canjica com leite desnatado s/ lactose diet + banana	Leite desnatado s/ lactose com banana + bolo diet s/ lactose s/ ovos		PTN 22,09	g	PTN				
						LIP 14,32	g	LIP				
MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ												
MÉDIA NUTR												

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

Lidiane Pereira Costa Siqueira
CRN 8º REGIÃO nº 6393
(Coordenadora Operacional)

Mariana Rosolino Gonçalves
CRN 8º REGIÃO nº 14020
Nutricionista Coordenador Operacional

ERICK KAMINSKI JURCHAKS

ALUNO