

ESCOLA PARCIAL – CARDÁPIO SETEMBRO/2023



DIETA HIPOSSÓDICA

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA 11/9/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
MERENDA MANHÃ 10h					Arroz + feijão carioca + omelete assado + cenoura e couve flor refogados + laranja	KCAL	820,04	KCAL	620,04
						CHO	104,69	CHO	104,69
						PTN	25,64	PTN	25,64
					Arroz + feijão carioca + omelete assado + cenoura e couve flor refogados + salada de acelga + laranja	LIP	12,08	LIP	12,08
MERENDA TARDE 15h									
	SEGUNDA-FEIRA 4/9/2023	TERÇA-FEIRA 5/9/2023	QUARTA-FEIRA 6/9/2023	QUINTA-FEIRA 7/9/2023	SEXTA-FEIRA 8/9/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	591,59	KCAL	591,59
						CHO	100,46	CHO	100,46
						PTN	21,36	PTN	21,36
						LIP	10,47	LIP	10,47
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz + feijão preto + carne bovina ao molho + quinoa + salada de beterraba	Arroz + feijão carioca + frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + tangerina	iogurte morango + biscoito doce integral + banana	FERVADO	RECESSO				
MERENDA TARDE 15h	Arroz + feijão preto + carne bovina ao molho + salada de beterraba	Arroz + feijão carioca + frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + tangerina	iogurte morango + biscoito doce integral + banana						
	SEGUNDA-FEIRA 11/9/2023	TERÇA-FEIRA 12/9/2023	QUARTA-FEIRA 13/9/2023	QUINTA-FEIRA 14/9/2023	SEXTA-FEIRA 15/9/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	615,46	KCAL	615,46
						CHO	148,02	CHO	148,02
						PTN	25,16	PTN	25,16
						LIP	10,37	LIP	10,37
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz + feijão carioca + frango sassami grelhado + salada de acelga + manga	Arroz + feijão preto + barrado + farofa de banana + salada de tomate e cebola + laranja	Chá com limão + Sanduiche de pão fatiado s/ sal + queijo branco + alicce+tomate	Arroz + feijão preto + carne moída com legumes (cenoura e chuchu) + salada de alicce + melancia	Arroz + feijão carioca + frango ao molho + jardineira de legumes (cenoura, couve flor e brócolis) + mamão				
MERENDA TARDE 15h	Arroz + feijão carioca + frango sassami grelhado + salada de acelga + manga	Arroz + feijão preto + barrado + farofa de banana + salada de tomate e cebola + laranja	Chá com limão + Sanduiche de pão fatiado s/ sal + queijo branco + alicce+tomate	Arroz + feijão preto + carne moída com legumes (cenoura e chuchu) + salada de alicce + melancia	Arroz + feijão carioca + frango ao molho + jardineira de legumes (cenoura, couve flor e brócolis) + mamão				
	SEGUNDA-FEIRA 18/9/2023	TERÇA-FEIRA 19/9/2023	QUARTA-FEIRA 20/9/2023	QUINTA-FEIRA 21/9/2023	SEXTA-FEIRA 22/9/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	723,59	KCAL	723,59
						CHO	126,95	CHO	126,95
						PTN	23,64	PTN	23,64
						LIP	14,59	LIP	14,59
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz + feijão com cubos de carne bovina + farofa de cenoura + laranja	Arroz + feijão carioca + frango ao molho com legumes (cenoura e abobrinha) + salada de beterraba + maçã	Leite com maçã + bolo de cenoura sem cobertura	Arroz colorido + feijão carioca + peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de alicce	Arroz + feijão preto + carne moída ao molho + purê de batatas + salada de brócolis + banana				
MERENDA TARDE 15h	Arroz + feijão com cubos de carne bovina + farofa de cenoura + laranja	Arroz + feijão carioca + frango ao molho com legumes (cenoura e abobrinha) + salada de beterraba + maçã	Leite com maçã + bolo de cenoura sem cobertura	Arroz colorido + feijão carioca + peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de alicce	Arroz + feijão preto + carne moída ao molho + purê de batatas + salada de brócolis + banana				
	SEGUNDA-FEIRA 29/9/2023	TERÇA-FEIRA 26/9/2023	QUARTA-FEIRA 27/9/2023	QUINTA-FEIRA 28/9/2023	SEXTA-FEIRA 29/9/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	815,32	KCAL	815,32
						CHO	147,01	CHO	147,01
						PTN	26,04	PTN	26,04
						LIP	10,65	LIP	10,65
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz + feijão carioca + frango sassami ao molho + salada de acelga + milho	Arroz colorido + feijão preto + quibe assado + salada de repolho + laranja	Suco de abacaxi natural + pão s/ sal com ovo + melão	Arroz + feijão preto + carne moída ao molho + polenta + salada de tomate + manga	Suco integral de uva + pão de leite s/ sal com carne moída + alicce+ cenoura + bolo de chocolate				
MERENDA TARDE 15h	Arroz + feijão carioca + frango sassami ao molho + salada de acelga + melão	Arroz colorido + feijão preto + quibe assado + salada de repolho + laranja	Suco de abacaxi natural + pão s/ sal com ovo + melão	Arroz + feijão preto + carne moída ao molho + polenta + salada de tomate + manga	Suco integral de uva + pão de leite s/ sal com carne moída + alicce+ cenoura + bolo de chocolate				

Observação: Substituir o sal por temperos naturais. Não utilizar molho pronto e extrato de tomate. Pão sem sal, sem polvilho salgado e sem biscoito salgado (biscoito de polvilho doce), pipoca sem sal, queijo branco, requeijão light, margarina, manteiga sem sal.

Patrícia dos Santos Alves Garcia
 Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 781

Lúcia Maltica Falcão Faria Vicente
 Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321

Camille Consolino de Carvalho
 Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 102

Lidiane Cordeiro Faria Vitorino
 CRN 8º REGIÃO Nº 1426

Mariana Rezende Gonçalves
 CRN 8º REGIÃO Nº 1426

Benedito de Assis Figueiredo