

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO SETEMBRO/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 MAMÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TÁBUE
					11/9/2023		
Desjejum 7:30H/8:00H					Suco polpa morango com adoçante + pão integral s/ lactose s/ ovo s/ soja com margarina s/ lactose light + maçã	KCAL 710.45 Kcal	KCAL 365.14 Kcal
Almogo 10:30H/11:00H					Arroz integral + feijão carioca + frango ao molho + cenoura e couve flor refogadas + mamão	CHO 113.25 g	CHO 49.05 g
Lanche 14:00H/14:30H					logurte morango desnatado diet s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose s/ ovo s/ soja + banana	PTN 30.63 g	PTN 13.52 g
						LIP 11.25 g	LIP 10.45 g
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TÁBUE
	4/9/2023	5/9/2023	6/9/2023	7/9/2023	8/9/2023		
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite desnatado s/ lactose com maçã + pão integral s/ lactose s/ ovo s/ soja + queijo s/ lactose light + margarina s/ lactose light	Leite s/ lactose desnatado com mamão + bolo diet s/ lactose s/ ovo s/ soja	logurte morango desnatado diet s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose s/ ovo s/ soja + banana			KCAL 652.35 Kcal	KCAL 450.21 Kcal
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz integral + feijão preto + carne bovina ao molho + purê de batatas s/ leite + salada de beterraba	Arroz integral + feijão carioca + frango assado (sobrecoxa) + milho e cenoura refogados + manga	Arroz integral + feijão preto + carne moída refogada + salada de acelga + melão	FERIADO	RECESSO	CHO 99.62 g	CHO 76.51 g
Lanche 14:00H/14:30H	Leite s/ lactose desnatado com cacau 70% + pão integral s/ lactose s/ ovo s/ soja com requieijo s/ lactose light	Suco integral de uva + pão integral s/ lactose s/ ovo s/ soja + margarina s/ lactose light	Suco integral de maçã + bolo diet s/ lactose s/ ovo s/ soja + mamão			PTN 28.45 g	PTN 13.05 g
						LIP 15.23 g	LIP 11.25 g
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TÁBUE
	11/9/2023	12/9/2023	13/9/2023	14/9/2023	15/9/2023		
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite desnatado s/ lactose com mamão + biscoito salgado integral s/ lactose s/ ovo s/ soja + maçã	Suco integral de maçã + pão integral s/ lactose s/ ovo s/ soja com requieijo s/ lactose light	Leite desnatado s/ lactose com banana + biscoito salgado integral s/ lactose s/ ovo s/ soja + melão	Suco integral de maçã + bolo diet s/ lactose s/ ovo s/ soja + mamão	Suco integral de uva + sanduíche de pão integral s/ lactose s/ ovo s/ soja + queijo s/ lactose light + alicace + tomate	KCAL 740.25 Kcal	KCAL 426.50 Kcal
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz integral + feijão carioca + frango sassami grelhado + salada de acelga + manga	Arroz integral + feijão preto + barrado + mandioica refogada + salada de tomate e cebola + mamão	Arroz integral colorido + feijão carioca + peixe ao molho + abobrinha e cenoura refogadas + salada de alicace	Arroz integral + feijão preto + carne moída com legumes (cenoura e chuchu) + salada de alicace + melancia	Arroz integral + feijão carioca + frango ao molho + jardineira de legumes (cenoura, couve flor e brócolis) + mamão	CHO 120.45 g	CHO 74.12 g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + pão integral s/ lactose s/ ovo s/ soja carne desfiada + mamão	Leite s/ lactose desnatado com mamão + biscoito doce integral s/ lactose s/ ovo s/ soja + maçã	Suco integral de uva + Sanduíche de pão integral s/ lactose s/ ovo s/ soja + queijo s/ lactose light + alicace + tomate	logurte morango diet s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose s/ ovo s/ soja + banana	Suco polpa morango com adoçante + pão integral s/ lactose s/ ovo s/ soja com margarina s/ lactose light + melão	PTN 20.62 g	PTN 10.26 g
						LIP 19.02 g	LIP 10.65 g

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

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

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

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

Estaline Cordeiro Costa Sáfella
CRN 8º REGIÃO nº 11930
Coordenadora Regional

Márcia Aparecida Gonçalves
CRN 8º REGIÃO nº 11930
Monitora de Controle Especial

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO SETEMBRO/2023



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

	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
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite desnatado s/ lactose com cacau 70% + pão integral s/ lactose s/ ovo s/ soja com requeijão s/ lactose light	Suco integral de maçã + pão integral s/ lactose s/ ovo s/ soja com carne desfiada + mamão	lquarte de coco desnatado diet s/ lactose + salada de frutas (mamão, banana, morango)	Suco polpa morango com adoçante + pão integral s/ lactose s/ ovo s/ soja com margarina light s/ lactose + maçã	Leite desnatado s/ lactose com maçã + bolo diet s/ lactose s/ ovo s/ soja	KCAL 805,12	KCAL 452,01
Almoço 10:30H/14:00H	Arroz integral + feijão com cubos de carne bovina + mandioca refogada + melão	Arroz integral + feijão carioca + frango ao molho com legumes (cenoura e abobrinha) + salada de beterraba + maçã	Arroz integral + feijão preto + carne ao molho + abóbora refogada + melancia	Arroz integral colorido + feijão carioca + peixe ao molho + chuchu e cenoura refogadas + salada de alface	Arroz integral + feijão preto + carne moída ao molho + purê de batatas s/ leite + salada de brócolis + banana	CHO 130,52	CHO 79,06
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + pipoca + maçã	Suco integral de uva + pão integral s/ lactose s/ ovo s/ soja + queijo light s/ lactose + margarina light s/ lactose	Leite desnatado s/ lactose com maçã + bolo diet s/ lactose s/ ovo s/ soja	lquarte de coco diet s/ lactose + salada de frutas (mamão, banana, morango) com aveia	Suco integral de uva + pão integral s/ lactose s/ ovo s/ soja com frango desfiado + manga	PTN 24,05	PTN 9,52
	SEGUNDA-FEIRA 28/9/2023	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
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral de uva + pão fatiado integral s/ lactose com requeijão s/ lactose	Leite desnatado s/ lactose c/ mamão + pão integral s/ lactose s/ ovo s/ soja + margarina s/ lactose light	Suco integral de maçã + pão integral s/ lactose s/ ovo s/ soja com carne desfiada + melão	Vitamina de abacate e banana com leite desnatado s/ lactose + biscoito doce integral diet s/ lactose s/ ovo s/ soja	Suco integral de uva + pão integral s/ lactose s/ ovo s/ soja com carne moída + alface + cenoura + bolo diet s/ lactose s/ ovo s/ soja	KCAL 760,15	KCAL 460,25
Almoço 10:30H/14:00H	Arroz integral + feijão carioca + frango sassami ao molho + salada de aipo + melão	Arroz integral colorido + feijão preto + carne moída refogada + salada de repolho + manga	Arroz integral + feijão carioca + sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + maçã	Arroz integral + feijão preto + carne moída ao molho + batata refogada + salada de tomate + manga	Macarão parafuso integral com frango ao molho desfiado + salada de beterraba + mamão	CHO 125,13	CHO 80,12
Lanche 14:00H/14:30H	Leite desnatado s/ lactose com mamão + biscoito de polvilho s/ lactose s/ ovo s/ soja	Suco polpa morango com adoçante + pão integral s/ lactose s/ ovo s/ soja com margarina light s/ lactose + maçã	Vitamina de abacate e banana com leite desnatado s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose s/ ovo s/ soja diet	Suco integral de maçã + pão integral s/ lactose s/ ovo s/ soja com requeijão s/ lactose light	Suco integral de uva + pão s/ lactose com carne moída + alface + cenoura + bolo de chocolate s/ lactose	PTN 20,65	PTN 10,36
						LIP 19,25	LIP 10,25

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

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

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

Lidiane Cordeiro Costa Siqueira
 CRN 8º REGIÃO nº 6203
 Coordenadora Operacional

Mariana Revellino Gonçalves
 CRN 8º REGIÃO nº 14920
 Nutricionista Controlador Operacional