



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO SETEMBRO/2023  
INTOLERÂNCIA A LACTOSE + SEM GLÚTEN



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA 19/9/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H					Suco polpa morango + pão s/lactose s/ glúten com margarina s/lactose + maçã	719,26	9	350,26	9
Almoco 10:30H/11:00H					Arroz + feijão carioca + omelete assado + cenoura e couve flor refogados + laranja	113,02	9	49,02	9
Lanche 14:00H/14:30H					logurte morango+ biscoito doce integral s/lactose s/ glúten + banana	30,15	9	14,02	9
						LP	12,02	LP	12,69
	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	
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + pão s/lactose s/ glúten + queijo s/lactose + margarina s/lactose	Leite s/lactose com mamão + bolo de cenoura sem cobertura s/lactose s/ glúten	logurte morango s/lactose + biscoito doce integral s/lactose s/ glúten + banana			KCAL	481,06	KCAL	469,58
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz + feijão preto + carne bovina ao molho + purê de batatas + salada de beterraba	Arroz + feijão carioca + frango assado (sobrecoca) + milho e cenoura refogadas + tangerina	Arroz + feijão preto + bolinho de carne ao molho s/ glúten + salada de alface + melão	FERIADO	RECESSO	CHO	100,09	CHO	75,02
Lanche 14:00H/14:30H	Leite s/lactose com cacau 70% + pão s/lactose s/ glúten com requeijão s/lactose	Chá com leite s/lactose + pão integral s/lactose s/ glúten + manteiga s/lactose	Suco integral de maçã + bolo s/lactose s/ glúten + tangerina			PTN	26,54	PTN	13,05
						LP	19,25	LP	12,85
	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	
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite s/lactose + biscoito salgado integral s/lactose s/ glúten + maçã	Suco polpa maracujá + pão integral s/lactose s/ glúten com requeijão s/lactose	Café com leite s/lactose + biscoito salgado integral s/lactose s/ glúten + melão	Suco integral de maçã + bolo s/lactose s/ glúten + mamão	Suco integral de uva + sanduíche de pão frito s/lactose s/ glúten + queijo s/lactose + alface + tomate	KCAL	736,15	KCAL	450,61
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz + feijão carioca + frango sassani grelhado + salada de alface + manga	Arroz + feijão preto + barrado + mandioca refogada + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz colorido + feijão carioca + peixe ao molho + abobrinha e cenoura refogadas + salada de alface	Arroz + feijão preto + carne moída com legumes (cenoura e chuchu) + salada de alface + melancia	Arroz + feijão carioca + frango ao molho + jardineira de legumes (cenoura, couve flor e brócolis) + mamão	CHO	119,01	CHO	75,02
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pão s/lactose s/ glúten com ovo + mamão	Café com leite s/lactose + biscoito doce integral s/lactose s/ glúten + maçã	Chá com limão + Sanduíche de pão frito s/lactose s/ glúten + queijo s/lactose + alface + tomate	logurte morango s/lactose + biscoito doce integral s/lactose s/ glúten + banana	Suco polpa morango + pão s/lactose s/ glúten com margarina s/lactose + melão	PTN	20,65	PTN	11,02
						LP	23,05	LP	11,96

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

ALUNO

ESCOLA

ANIBAL

RAFAEL PEREIRA SILVA

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

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente  
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º  
REGIÃO Nº 2321

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

Lidiane Carreira Costa Siqueira  
CRN 8º REGIÃO Nº 6303  
Coordenadora Pedagógica

Mariana Resende Gonçalves  
CRN 8º REGIÃO Nº 1429  
Nutricionista Coordenadora



# CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO SETEMBRO/2023



## INTOLERÂNCIA A LACTOSE + SEM GLÚTEN

	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 s/ lactose com cacau 70% + pão integral s/ lactose s/ glúten com requeijão s/ lactose	Suco de abacaxi natural + pão s/ lactose s/ glúten com ovo + laranja	iogurte de coco s/ lactose + salada de frutas (mamão, banana, morango)	Suco polpa morango + pão s/ lactose s/ glúten com margarina s/ lactose + maçã	Café com leite s/ lactose + bolo de laranja s/ lactose s/ glúten	810.12 Kcal	472.02 Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz + feijão com cubos de carne bovina + mandioca refogada + laranja	Arroz + feijão carioca + frango ao molho com legumes (cenoura e abobrinha) + salada de beterraba + maçã	Arroz + feijão preto + ovos mexidos + abóbora refogada + melancia	Arroz colorido + feijão carioca + peixe ao molho + chuchu e cenoura refogadas + salada de alface	Arroz + feijão preto + carne moída ao molho + purê de batatas s/ leite + salada de brócolis + banana	120.45 g CHO	79.62 g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + pipoca + maçã	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 sem cobertura s/ lactose s/ glúten	iogurte de coco s/ lactose + salada de frutas (mamão, banana, morango)	Suco de abacaxi natural + pão s/ lactose s/ glúten com ovo + manga	PTN 20.63 g LIP 23.06 g	PTN 11.05 g LIP 12.02 g
	SEGUNDA-FEIRA 25/9/2023	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 polpa maracujá + pão fatiado integral s/ lactose s/ glúten com requeijão s/ lactose	Chá com leite s/ lactose + pão integral s/ lactose s/ glúten + manteiga s/ lactose	Suco de abacaxi natural + pão s/ lactose s/ glúten com ovo + melão	Vitamina de abacate e banana com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose s/ glúten	Suco integral de uva + pão s/ lactose s/ glúten com carne moída + alface+ cenoura + bolo de chocolate s/ lactose s/ glúten	KCAL 810.06 Kcal	KCAL 451.89 Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz + feijão carioca + frango sassami ao molho + salada de açaí + melão	Arroz colorido + feijão preto + carne moída refogada + salada de repolho + laranja	Arroz integral + feijão carioca + sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + maçã	Arroz + feijão preto + carne moída ao molho + batata refogada + salada de tomate + manga	Macarrão s/ glúten com frango ao molho desfiado + salada de beterraba+ mamão	CHO 125.06 g	CHO 80.15 g
Lanche 14:00H/14:30H	Leite s/ lactose com mamão + biscoito de polvilho s/ lactose s/ glúten	Suco polpa morango + pão s/ lactose s/ glúten com margarina s/ lactose + maçã	Vitamina de abacate e banana com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose s/ glúten	Suco polpa maracujá + pão s/ lactose s/ glúten com requeijão s/ lactose	Suco integral de uva + pão s/ lactose s/ glúten com carne moída + alface+ cenoura + bolo de chocolate s/ lactose s/ glúten	PTN 22.02 g LIP 21.52 g	PTN 13.05 g LIP 12.94 g

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

ESCOLA

ANIBAL

ALUNO

RAFAEL PEREIRA SILVA

Patrícia dos Santos Alves Garcia

Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Ligia Maria Toledo Doria Vicente

Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Camile Consolino de Carvalho

Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Lidiane Correia Costa Stefêlo  
CRN 8º REGIÃO nº 6301

Mariana Revellino Gonçalves  
CRN 8º REGIÃO nº 14320