

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO SETEMBRO/2023

DIABETES


		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE					
					16/9/2023								
Desjejum 7:30H/8:00H						Suco polpa morango com adoçante + torta de legumes com aveia + maçã		KCAL	703,41	KCAL	350,42	Kcal	
Almoço 10:30H/11:00H						Arroz integral + feijão carioca + omelete assado + cenoura e couve flor refogados + laranja		CHO	106,42	g	CHO	50,46	g
Lanche 14:00H/14:30H						Iogurte morango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana		PTN	31,96	g	PTN	13,45	g
								LIP	13,62	g	LIP	9,62	g
		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE				
		4/9/2023	5/9/2023	6/9/2023	7/9/2023	8/9/2023							
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite desnatado + pão integral + queijo light + margarina light	Leite desnatado com mamão + bolo diet	Iogurte morango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana										
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral + feijão preto + carne bovina ao molho + quireia + salada de beterraba	Arroz integral + feijão carioca + frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + lingüerina	Arroz integral + feijão preto + bolinho de carne ao molho + salada de acelga + melão	FERIADO	RECESSO								
Lanche 14:00H/14:30H	Leite desnatado com cacau 70% c/ adoçante + pão integral com requeijão light	Chá com leite desnatado + pão integral + margarina light	Suco integral de maçã + bolo diet + lingüerina			CHO	98,15	g	CHO	72,45	g		
						PTN	28,46	g	PTN	13,46	g		
						LIP	15,23	g	LIP	9,62	g		
		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE				
		11/9/2023	12/9/2023	13/9/2023	14/9/2023	15/9/2023							
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite desnatado + biscoito salgado integral + maçã	Suco polpa maracujá com adoçante + pão integral com requeijão light	Café com leite desnatado + biscoito salgado integral + melão	Suco integral de maçã + bolo diet + mamão									
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral + feijão carioca + frango sassami grelhado + salada de acelga + manga	Arroz integral + feijão preto + barreado + farofa de banana + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz integral colorido + feijão carioca + peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de alface	Arroz integral + feijão preto + carne moída com legumes (cenoura e chuchu) + salada de alface + melancia									
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo + mamão	Café com leite desnatado + biscoito doce integral diet + maçã	Chá com limão com adoçante + Sanduiche de pão fatiado integral + queijo light + alface + tomate	Mingau de chocolate diet com leite desnatado + banana									
						Suco integral de uva + sanduiche de pão fatiado integral + queijo light + alface + tomate	KCAL	742,61	Kcal	KCAL	430,25	Kcal	
							CHO	115,20	g	CHO	72,15	g	
							PTN	22,41	g	PTN	10,52	g	
							LIP	17,62	g	LIP	8,63	g	
ESCOLA													
Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia													
ALUNO													

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO SETEMBRO/2023

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 com cacau 70% + pão integral com requeijão light	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo + laranja	Iogurte de coco desnatado diet + salada de frutas (mamão, banana, morango) com aveia	Suco polpa morango com adoçante + torta de legumes com aveia + maçã	Café com leite desnatado + bolo diet	KCAL 810,26 Kcal	KCAL 432,15 Kcal
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz integral + feijão com cubos de carne bovina + farofa de cenoura + laranja	Arroz integral + feijão carioca + frango ao molho com legumes (cenoura e abobrinha) + salada de beterraba + maçã	Arroz integral + feijão preto + ovos mexidos + abóbora refogada + melancia	Arroz integral colorido + feijão carioca + peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de alface	Arroz integral + feijão preto + carne moída ao molho + purê de batatas + salada de brócolis + banana	CHO 125,16 g	CHO 75,02 g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + pipoca + maçã	Café com leite desnatado + pão integral + queijo light + margarina light	Leite desnatado com maçã + bolo diet	Iogurte de coco desnatado diet + salada de frutas (mamão, banana, morango) com aveia	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo + manga	PTN 25,16 g LIP 17,02 g	PTN 9,61 g LIP 8,15 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 com adoçante + pão fatiado integral com requeijão light	Chá com leite desnatado + pão integral + margarina light	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo + melão	Vitamina de abacate e banana com leite desnatado + biscoito doce integral diet	Suco integral de uva + pão integral com carne moída + alface+ cenoura + bolo diet	KCAL 750,43 Kcal	KCAL 450,15 Kcal
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz integral + feijão carioca + frango sassami ao molho + salada de açaí + melão	Arroz integral colorido + feijão preto + quibe assado + salada de repolho + laranja	Arroz integral + feijão carioca + sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + maçã	Arroz integral + feijão preto + carne moída ao molho + polenta + salada de tomate + manga	Macarrão integral com frango ao molho desfiado + salada de beterraba+ mamão	CHO 120,15 g	CHO 79,25 g
Lanche 14:00H/14:30H	Leite desnatado com mamão + biscoito de polvilho	Suco polpa morango com adoçante + torta de legumes com aveia + maçã	Vitamina de abacate e banana com leite desnatado + biscoito doce integral diet	Suco polpa maracujá com adoçante + pão integral com requeijão light	Suco integral de uva + pão integral com carne moída + alface+ cenoura + bolo diet	PTN 22,14 g LIP 17,23 g	PTN 10,65 g LIP 8,98 g
Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia						ALUNO	


ESCOLA


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


Ligia Marchi Foliano Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
Nº 2321


Camille Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO
Nº 1102


Liliane Garcia Costa Soefla
CRN 8º REGIÃO nº 6303
Coordenadora Operacional


Mariana Revolino Gonçalves
CRN 8º REGIÃO nº 14920
Nutricionista Controler Operacional