



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO SETEMBRO/2023

SEM GLÚTEN E SEM CORANTE



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
					1/9/2023		
Desjejum 7:30H/8:00H					Suco de maçã + pão s/ glúten com margarina + maçã	KCAL 719,21 Kcal	KCAL 390,45 Kcal
Almoço 10:30H/1:00H					Arroz + feijão carioca + omletei assado + cenoura e couve flor refogados + laranja	CHO 111,20 g	CHO 53,95 g
Lanche 14:00H/14:30H					Logurte de coco + biscoito doce integral s/ glúten + banana	PTN 30,58 g	PTN 14,52 g
						LIP 15,25 g	LIP 13,05 g
	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/ glúten + queijo + margarina	Leite com mamão + bolo de cenoura sem cobertura s/ glúten	logurte de coco + biscoito doce integral s/ glúten + banana			KCAL 699,15 Kcal	KCAL 469,15 Kcal
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz + feijão preto + carne bovina ao molho + purê de batatas + salada de beterraba	Arroz + feijão carioca + frango assado (sobrecoca) + milho e cenoura refogados + laranja	Arroz + feijão preto + carne moída refogada + salada de azeitona + melão	FERIADO	RECESSO	CHO 100,46 g	CHO 80,15 g
Lanche 14:00H/14:30H	Leite com cacau 70% + pão s/ glúten com requeijão	Chá com leite + pão integral s/ glúten + manteiga	Suco integral de maçã + bolo s/ glúten + laranja			PTN 28,16 g	PTN 13,65 g
						LIP 20,47 g	LIP 12,45 g
	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 + biscoito salgado integral s/ glúten + maçã	Suco integral de maçã + pão integral s/ glúten com requeijão	Café com leite + biscoito salgado integral s/ glúten + melão	Suco integral de maçã + bolo s/ glúten + mamão	Suco de abacaxi natural + sanduíche de pão fatiado s/ glúten + queijo + azeitona + tomate	KCAL 760,45 Kcal	KCAL 450,26 Kcal
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz + feijão carioca + frango sassami grelhado + salada de azeitona + manga	Arroz + feijão preto + batatada + mandioca refogada + salada de tomate e couve + laranja	Arroz colorido + feijão carioca + peixe ao molho + abobrinha e cenoura refogadas + salada de azeitona	Arroz + feijão preto + carne moída com legumes (cenoura e chuchu) + salada de azeitona + melancia	Arroz + feijão carioca + frango ao molho + jardineira de legumes (cenoura, couve flor e brócolis) + mamão	CHO 120,65 g	CHO 74,45 g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pão s/ glúten com ovo + mamão	Café com leite + biscoito doce integral s/ glúten + maçã	Chá com limão + Sanduíche de pão fatiado s/ glúten + queijo + azeitona + tomate	logurte de coco + biscoito doce integral s/ glúten + banana	Suco integral de maçã + pão s/ glúten com margarina + melão	PTN 22,52 g	PTN 11,53 g
						LIP 21,46 g	LIP 12,95 g

Dieta: sem glúten e sem corante. Observação: Os utensílios para preparação e servimento da merenda deverão ser individualizados. Inclui-se a esponja para higienização. Não utilizar molho/extrato de tomate, somente tomate in natura.

ESCOLA FRANCISCA ALUNO EMILY SOUZA MARQUES

Participação dos Santos Alves Garcia
Matr. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781
Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Matr. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321
Camille Consistino de Carvalho
Matr. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 102
Liliane Correa Costa Spósito
CRN 8º REGIÃO nº 693
Mariana Revellino Gonçalves
CRN 8º REGIÃO nº 1920
Marta Sophia Camargo Oliveira

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO SETEMBRO/2023

SEM GLÚTEN E SEM CORANTE



	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 com cacau 70% + pão integral s/ glúten com requeijão	Suco de abacaxi natural + pão s/ glúten com ovo + laranja	Logurte de coco + salada de frutas (mamão, banana, morango)	Suco integral de maçã + pão s/ glúten com margarina + maçã	Café com leite + bolo de laranja s/ glúten	KCAL 810,62 Kcal	KCAL 505,16 Kcal
Almoco 10:30H/1:00H	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 + salada de brócolis + banana	CHO 125,62 g	CHO 82,15 g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de maçã + pipoca + maçã	Café com leite + pão integral s/ glúten + queijo + margarina	Leite com maçã + bolo de cenoura sem cobertura s/ glúten	Logurte de coco + salada de frutas (mamão, banana, morango)	Suco de abacaxi natural + pão s/ glúten com ovo + manga	PTN 25,62 g	PTN 11,20 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 integral de maçã + pão fatiado integral s/ glúten com requeijão	Chá com leite + pão integral s/ glúten + manteiga	Suco de abacaxi natural + pão s/ glúten com ovo + melão	Vitamina de abacate e banana + biscoito doce integral s/ glúten	Suco de abacaxi natural + pão s/ glúten com carne moída + alface+ cenoura + bolo de chocolate s/ glúten	KCAL 810,15 Kcal	KCAL 450,16 Kcal
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz + feijão carioca + frango sassani ao molho + salada de aceitola + 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 136,25 g	CHO 79,82 g
Lanche 14:00H/14:30H	Leite com mamão + biscoito de polvilho s/ glúten	Suco integral de maçã + pão s/ glúten com margarina + maçã	Vitamina de abacate e banana + biscoito doce integral s/ glúten	Suco integral de maçã + pão s/ glúten com requeijão	Suco de abacaxi natural + pão s/ glúten com carne moída + alface+ cenoura + bolo de chocolate s/ glúten	PTN 22,15 g	PTN 11,45 g
	LIP 19,25 g	LIP 10,23 g	LIP 10,23 g	LIP 10,23 g	LIP 10,23 g	LIP 19,25 g	LIP 10,23 g

Dieta: sem glúten e sem corante. Observação: Os utensílios para preparação e servimento da merenda deverão ser individualizados. Inclusive a esponja para higienização. Não utilizar molho/extrato de tomate, somente tomate in natura.

ESCOLA
FRANCISCA

ALUNO
EMILY SOUZA MARQUES

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 Consentino de Cavalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO
Nº1102

Ediane Cordeiro Costa Sobrinho
CRN 8º REGIÃO nº 6103
Coordenadora Operacional

Márciana Revellino Gonçalves
CRN 8º REGIÃO nº 14920
Monitoria Controlador Operacional