

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO SETEMBRO/2023

DIETA HIPOSSÓDICA

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA 19/9/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H					Suco polpa morango + lorta de legumes com aveia + maçã	KCAL 710.63 Kcal	KCAL 380.12 Kcal
Almoco 10:30H/11:00H					Arroz + feijão carioca + omelete assado + cenoura e couve flor refogados + laranja	CHO 110.25 g	CHO 53.02 g
					logurte morango+ biscoito doce integral + banana	PTN 29.52 g	PTN 14.25 g
						LIP 13.25 g	LIP 13.05 g
Lanche 14:00H/14:30H							
	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/ sal + queijo branco + margarina s/ sal	Leite com mamão + bolo de cenoura sem cobertura	logurte morango+ biscoito doce integral + banana		RECESSO	KCAL 710.45 Kcal	KCAL 450.52 Kcal
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz + feijão preto + carne bovina ao molho + quireira + salada de beterraba	Arroz + feijão carioca + frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + tangerina	Arroz + feijão preto + bolinho de carne ao molho + salada de açaí + melão			CHO 109.63 g	CHO 78.15 g
						PTN 30.45 g	PTN 12.56 g
						LIP 18.62 g	LIP 11.02 g
Lanche 14:00H/14:30H	Leite com cacau 70% + pão s/ sal com requeijão light	Chá com leite + pão s/ sal + manteiga s/ sal	Suco integral de maçã + bolo de fubá + tangerina				
	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 polvilho doce + maçã	Suco polpa maracujá + pão s/ sal com requeijão light	Café com leite + biscoito polvilho doce + melão	Suco integral de maçã + bolo de fubá + mamão	Suco integral de uva + sanduiche de pão s/ sal + queijo branco + açaí + tomate	KCAL 780.45 Kcal	KCAL 430.05 Kcal
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz + feijão carioca + frango sassami grelhado + salada de açaí + manga	Arroz + feijão preto + barreado + farofa de banana + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz colorido + feijão carioca + peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de açaí	Arroz + feijão preto + carne moída com legumes (cenoura e chuchu) + salada de açaí + melancia	Arroz + feijão carioca + frango ao molho + jardineira de legumes (cenoura, couve flor e brócolis) + mamão	CHO 120.63 g	CHO 74.09 g
						PTN 20.65 g	PTN 10.45 g
						LIP 19.02 g	LIP 10.82 g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pão s/ sal com ovo + mamão	Café com leite + biscoito doce integral + maçã	Chá com limão + Sanduiche de pão s/ sal + queijo branco + açaí + tomate	Mingau de chocolate + banana	Suco polpa morango + lorta de legumes com aveia + melão		

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 sem sal.

ESCOLA
ANIBAL

ALUNO

BENJAMIN SANTOS SIMONATO ANTÔNIO

Patricia 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 Curcio Costa Sotelle
CRN 8 REGIÃO nº 6601
Coordenadora Operacional

Mariana Rescolino Gonçalves
CRN 8 REGIÃO nº 14920
Monitoria Controlador Operacional

3. 2001年12月1日

SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
18/9/2023		19/9/2023		20/9/2023		21/9/2023		22/9/2023		23/9/2023		24/9/2023	
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite com cacau 70% + pão s/ sal com requeijão light	Suco de abacaxi natural + pão s/ sal com ovo + laranja	Iogurte de coco + salada de frutas (mamão, banana, morango) com aveia	Suco polpa morango + torta de legumes com aveia + maçã	Café com leite + bolo de laranja	KCAL	820,65	KCAL	444,22	Kcal			
Almôço 10:30H/11:00H	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	Arroz + feijão preto + ovos mexidos + abóbora refogada + melancia	Arroz colorido + feijão carioca + peixe ao molho + pão do molho de peixe + salada de alface	Arroz + feijão preto + carne moída ao molho + purê de batatas + salada de brócolis + banana	CHO	135,52	CHO	80,65	g			
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + pipoca s/ sal + maçã	Café com leite + pão s/ sal + queijo branco + margarina s/ sal	Leite com maçã + bolo de cenoura sem cobertura	Iogurte de coco + salada de frutas (mamão, banana, morango) com aveia	Suco de abacaxi natural + pão s/ sal com ovo + manga	PTN	25,96	PTN	11,69	g			
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
25/9/2023		26/9/2023		27/9/2023		28/9/2023		29/9/2023		25,96		11,69	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco polpa maracujá + pão s/ sal com requeijão light	Chá com leite + pão s/ sal + manteiga s/ sal	Suco de abacaxi natural + pão s/ sal com ovo + melão	Vitamina de abacate e banana + biscoito doce integral	Suco integral de uva + pão s/ sal com carne moída + alface+ cenoura + bolo de chocolate	KCAL	780,62	KCAL	428,12	Kcal			
Almôço 10:30H/11:00H	Arroz + feijão carioca + frango sassami ao molho + salada de azeite + melão	Arroz colorido + feijão preto + quibe assado + salada de repolho + laranja	Arroz integral + feijão carioca + sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + maçã	Arroz + feijão preto + carne moída ao molho + polenta + salada de tomate + manga	Macarrão parafuso com frango ao molho destilado + salada de beterraba+ mamão	CHO	122,52	CHO	79,52	g			
Lanche 14:00H/14:30H	Leite com mamão + biscoito de polvilho doce	Suco polpa morango + torta de legumes com aveia + maçã	Vitamina de abacate e banana + biscoito doce integral	Suco polpa maracujá + pão s/ sal com requeijão light	Suco integral de uva + pão s/ sal com carne moída + alface+ cenoura + bolo de chocolate	PTN	20,65	PTN	11,02	g			
LIP		LIP		LIP		LIP		LIP		19,25		10,96	
Observação: Substituir o sal por temperos naturais. Não utilizar molho pronto e extrato de tomate. Pão sem sal, sem polvilho saibado e sem biscoito saibado (biscoito de polvilho doce), pipoca sem sal, queijo branco, requeijão light, margarina, manteiga sem sal.													
<div> <div>ESCOLA</div> <div>ANIBAL</div> </div> <div> <div>ALUNO</div> <div>BENJAMIN SANTOS SIMONATO ANTONIO</div> </div>													
<div> <div> <div>Patricia dos Santos Alves Garcia</div> <div>Mat Funcional nº 7893 CRN 8º</div> <div>REGIAO Nº1781</div> </div> <div> <div>Ligia Marcia Toledo Faria Vicente</div> <div>Mat Funcional nº 11146 CRN 8º</div> <div>REGIAO Nº2321</div> </div> <div> <div>Camile Consentino de Carvalho</div> <div>Mat Funcional nº 7894 CRN 8º</div> <div>REGIAO Nº1102</div> </div> <div> <div>Lidiane Correa Costa Sotelo</div> <div>CRN 8º REGIAO nº 6403</div> <div>Coordenadora Operacional</div> </div> <div> <div>Mariana Revolino Gonçalves</div> <div>CRN 8º REGIAO nº 14929</div> <div>Nutricionista Consultor Operacional</div> </div> </div>													