

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO SETEMBRO/2023

DIABETES + SEM GLÚTEN

| | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA | | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE |
|--|---|--|--|--|--|-------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| | | | | | 11/9/2023 | 14/9/2023 | | |
| Desjejum 7:30H/8:00H | | | | | Suco polpa morango com adoçante + pão integral s/ glúten com margarina light + maçã | | KCAL 724,72 Kcal | KCAL 371,75 Kcal |
| Almoco 10:30H/11:00H | | | | | Arroz integral + feijão carioca + omelete assado + cenoura e couve flor refogados + laranja | | CHO 115,64 9 | CHO 52,61 9 |
| Lanche 14:00H/14:30H | | | | | logurte morango desnatado diet + biscoito doce integral diet s/ glúten + banana | | PTN 32,87 9 | PTN 15,42 9 |
| | | | | | LIP 14,52 9 | LIP 11,07 9 | | |
| | 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 desnatado + pão integral s/ glúten + queijo light + margarina light | Leite desnatado com mamão + bolo diet s/ glúten | logurte morango desnatado diet + biscoito doce integral diet s/ glúten + banana | | | | KCAL 680,58 Kcal | KCAL 473,33 Kcal |
| Almoco 10:30H/11:00H | Arroz integral + feijão preto + carne bovina ao molho + purê de batatas + salada de beterraba | Arroz integral + feijão carioca + frango assado (sobrecoxa) + milho e cenoura refogadas + laranja | Arroz integral + feijão preto + carne moída refogada + salada de alface + melão | FÉRIADO | RECESSO | | CHO 103,92 9 | CHO 79,23 9 |
| Lanche 14:00H/14:30H | Leite desnatado com cacau 70% + pão integral s/ glúten com requeijão light | Chá com leite desnatado + pão integral s/ glúten + margarina light | Suco integral de maçã + bolo diet s/ glúten + laranja | | | | PTN 28,53 9 | PTN 14,69 9 |
| | | | | | | LIP 17,42 9 | LIP 10,85 9 | |
| | 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 desnatado + biscoito salgado integral s/ glúten + maçã | Suco polpa maracujá com adoçante + pão integral s/ glúten com requeijão light | Café com leite desnatado + biscoito salgado integral s/ glúten + melão | Suco integral de maçã + bolo diet s/ glúten + mamão | Suco integral de uva + sanduíche de pão fatiado integral s/ glúten + queijo light + alface + tomate | | KCAL 773,69 Kcal | KCAL 442,81 Kcal |
| Almoco 10:30H/11:00H | Arroz integral + feijão carioca + frango sassami grelhado + salada de alface + manga | Arroz integral + feijão preto + barreado + mandioca refogada + salada de tomate e cebola + laranja | Arroz integral colorido + feijão carioca + peixe ao molho + abobrinha e cenoura refogadas + salada de alface | Arroz integral + feijão preto + carne moída com legumes (cenoura e chuchu) + salada de alface + melancia | Arroz integral + feijão carioca + frango ao molho + jardineira de legumes (cenoura, couve flor e brócolis) + mamão | | CHO 123,51 9 | CHO 76,45 9 |
| Lanche 14:00H/14:30H | Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral s/ glúten com ovo + mamão | Café com leite desnatado + biscoito doce integral diet s/ glúten + maçã | Chá com limão com adoçante + Sanduíche de pão fatiado integral s/ glúten + queijo light + alface + tomate | logurte morango desnatado diet + biscoito doce integral diet s/ glúten + banana | Suco polpa morango com adoçante + pão integral s/ glúten com margarina light + melão | | PTN 23,54 9 | PTN 12,54 9 |
| | | | | | LIP 20,61 9 | LIP 9,85 9 | | |
| Observação: Os utensílios para preparação e servimento da merenda deverão ser individualizados, inclusive a esponja para higienização. Adoçante sucralose ou stévia. | | | | | | | | |
| ESCOLA | | | | ALUNO | | | | |
| HUGO | | | | KAYO DAVI GOMES LENTE DA SILVA | | | | |

[Assinatura]

[Assinatura]

[Assinatura]

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

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

1. Ediane Garcia Costa Siqueira
CRN 8º REGIÃO Nº 600
Coordenadora Operacional

Marilene Revellino Gonçalves
CRN 8º REGIÃO Nº 14920
Nutricionista Controlador Operacional

DIABETES + SEM GLÚTEN

| 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 desnatado com cacau 70% + pão integral s/ glúten com requeijão light | Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral s/ glúten com ovo + laranja | Yogurte de coco desnatado diet + salada de frutas (mamão, banana, morango) | Suco polpa morango com adoçante + pão integral s/ glúten com margarina light + maçã | Café com leite desnatado + bolo diet s/ glúten | Arroz integral + feijão preto + carne moída ao molho + purê de batatas + salada de brócolis + banana | Arroz integral + feijão preto + carne moída ao molho + purê de batatas + salada de brócolis + banana | Arroz integral + feijão preto + carne moída ao molho + purê de batatas + salada de brócolis + banana | Arroz integral + feijão preto + carne moída ao molho + purê de batatas + salada de brócolis + banana | KCAL 804,05 | Kcal 446,15 | KCAL 804,05 | Kcal 446,15 |
| Almoco 10:30H/11:00H | Arroz integral + feijão carioca com cubos de carne bovina + mandioca refogada + 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 + feijão preto + carne moída ao molho com cenoura + salada de brócolis + maçã | Arroz integral + feijão preto + carne moída ao molho + batata refogada + salada de tomate + manga | Arroz integral + feijão preto + carne moída ao molho + batata refogada + salada de tomate + manga | Arroz integral + feijão preto + carne moída ao molho + batata refogada + salada de tomate + manga | Arroz integral + feijão preto + carne moída ao molho + batata refogada + salada de tomate + manga | Arroz integral + feijão preto + carne moída ao molho + batata refogada + salada de tomate + manga | CHO 126,25 | CHO 79,54 | CHO 126,25 | CHO 79,54 |
| Lanche 14:00H/14:30H | Suco integral de uva + pipoca + maçã | Café com leite desnatado + pão integral s/ glúten + queijo light + margarina light | Leite desnatado com maçã + bolo diet s/ glúten | Yogurte de coco desnatado diet + salada de frutas (mamão, banana, morango) | Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral s/ glúten com ovo + melão | Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral s/ glúten com ovo + melão | Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral s/ glúten com ovo + melão | Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral s/ glúten com ovo + melão | Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral s/ glúten com ovo + melão | PTN 26,46 | PTN 11,52 | PTN 26,46 | PTN 11,52 |
| 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 | | 30/9/2023 | | 01/10/2023 | |
| Desjejum 7:30H/8:00H | Suco polpa maracujá com adoçante + pão fatiado integral s/ glúten com requeijão light | Chá com leite desnatado + pão integral s/ glúten + margarina light | Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral s/ glúten com ovo + melão | Vitamina de abacaxi e banana com leite desnatado + biscoito doce integral diet s/ glúten | Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral s/ glúten com ovo + melão | Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral s/ glúten com ovo + melão | Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral s/ glúten com ovo + melão | Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral s/ glúten com ovo + melão | Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral s/ glúten com ovo + melão | KCAL 782,46 | Kcal 446,23 | KCAL 782,46 | Kcal 446,23 |
| Almoco 10:30H/11:00H | Arroz integral + feijão carioca + frango sassami ao molho + salada de aceitola + melão | Arroz integral colorido + feijão preto + carne moída refogada + 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 + batata refogada + salada de tomate + manga | Arroz integral + feijão preto + carne moída ao molho + batata refogada + salada de tomate + manga | Arroz integral + feijão preto + carne moída ao molho + batata refogada + salada de tomate + manga | Arroz integral + feijão preto + carne moída ao molho + batata refogada + salada de tomate + manga | Arroz integral + feijão preto + carne moída ao molho + batata refogada + salada de tomate + manga | Arroz integral + feijão preto + carne moída ao molho + batata refogada + salada de tomate + manga | CHO 125,05 | CHO 80,15 | CHO 125,05 | CHO 80,15 |
| Lanche 14:00H/14:30H | Leite desnatado com mamão + biscoito de polvilho s/ glúten | Suco polpa morango com adoçante + pão integral s/ glúten com margarina light + maçã | Vitamina de abacaxi e banana com leite desnatado + biscoito doce integral diet s/ glúten | Suco polpa maracujá com adoçante + pão integral s/ glúten com requeijão light | Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral s/ glúten com ovo + melão | Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral s/ glúten com ovo + melão | Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral s/ glúten com ovo + melão | Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral s/ glúten com ovo + melão | Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral s/ glúten com ovo + melão | PTN 22,99 | PTN 10,25 | PTN 22,99 | PTN 10,25 |
| LIP 18,06 | | LIP 9 | | LIP 10,36 | | LIP 9 | | LIP 9 | | LIP 10,36 | | LIP 9 | |

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

ESCOLA

ALUNO

HUGO

KAYO DAVI GOMES LEITE DA SILVA

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

Ligia Márcia Cordeiro Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º
REGIÃO Nº2321

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

Lailiane Garcia Costa Mofella
CRN 8º REGIÃO nº 6103
Coordenadora Operacional

Mariana Rosalino Gonçalves
CRN 8º REGIÃO nº 14720
Nutricionista Controladora Operacional