



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO SETEMBRO/2023  
INTOLERÂNCIA A LACTOSE + S/GLÚTEN + S/CÍTRICOS + S/BANANA

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA 11/9/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal	PTN	g	PTN	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H					Suco polpa morango + pão s/ lactose s/ glúten com margarina s/ lactose + maçã	KCAL	766,35	Kcal	380,26				Kcal
Almogo 10:30H/11:00H					Arroz + feijão carioca + omelete assado + cenoura e couve flor refogadas + mamão	CHO	120,45	g	51,36	g			g
Lanche 14:00H/14:30H					logurte morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose s/ glúten + manga	PTN	30,25	g	13,52	g			g
						LP	16,58	g	13,64	g			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/ 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 + maçã			KCAL	650,48	Kcal	450,05	Kcal			Kcal
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz + feijão preto + carne bovina ao molho + purê de batatas + salada de beterraba	Arroz + feijão carioca + frango assado (sobrecoxa) + milho e cenoura refogadas + manga	Arroz + feijão preto + bolinho de carne ao molho s/ glúten + salada de acelga + melão	FERIADO	RECESSO	CHO	96,15	g	75,02	g			g
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 + mamão			PTN	25,06	g	13,54	g			g
						LP	19,47	g	12,98	g			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 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 fatiado s/ lactose s/ glúten + queijo s/ lactose + alicace + tomate	KCAL	750,15	Kcal	450,28	Kcal			Kcal
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz + feijão carioca + frango sassami grelhado + salada de acelga + manga	Arroz + feijão preto + barrado + mandioca refogada + salada de tomate e cebola + mamão	Arroz colorido + feijão carioca + peixe ao molho + abobrinha e cenoura refogadas + salada de alicace	Arroz + feijão preto + carne moída com legumes (cenoura e chuchu) + salada de alicace + melancia	Arroz + feijão carioca + frango ao molho + jardineira de legumes (cenoura, couve flor e brócolis) + mamão	CHO	125,05	g	78,45	g			g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + 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 fatiado s/ lactose s/ glúten + queijo s/ lactose + alicace + tomate	logurte de morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose s/ glúten + maçã	Suco polpa morango + pão s/ lactose s/ glúten com margarina s/ lactose + melão	PTN	21,66	g	11,96	g			g
						LP	19,46	g	10,69	g			g

Dieta: Intolerância a Lactose, S/ Glúten, S/ Cítricos e S/ Banana. Observação: Não pode conter: Abacaxi, Laranja e Tangerina (Cítricos). Os utensílios para preparação e servimento da merenda deverão ser individualizados, inclusive a esponja para higienização.

ESCOLA ROSECLAIR	ALUNO BRAYAN SILVA C. SOUZA
---------------------	--------------------------------

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

Lailiane Garcia Costa Stojella  
CRN 8º REGIÃO nº 6303  
Coordenadora Operacional

Mariana Rezende Gonçalves  
CRN 8º REGIÃO nº 14929  
Nutricionista Controlador Operacional



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAS – CARDÁPIO SETEMBRO/2023  
INTOLERÂNCIA A LACTOSE + S/GLÚTEN + S/CÍTRICOS + S/BANANA

	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	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite s/ lactose com cacau 70% + pão integral s/ lactose s/ glúten com requeijão s/ lactose	Suco integral de uva + pão s/ lactose s/ glúten com ovo + mamão	iogurte de coco s/ lactose + salada de frutas (mamão, maçã, morango)	Suco polpa morango + pão s/ lactose s/ glúten com margarina s/ lactose + maçã	Café com leite s/ lactose + bolo s/ lactose s/ glúten				
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz + feijão com cubos de carne bovina + mandioca refogada + melão	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 + maçã	CHO	g	CHO	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, maçã, morango)	Suco integral de uva + pão s/ lactose s/ glúten com ovo + manga	PTN	g	PTN	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	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
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 integral de uva + pão s/ lactose s/ glúten com ovo + melão	Vitamina de abacate 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				
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz + feijão carioca + frango sassami ao molho + salada de acelga + melão	Arroz colorido + feijão preto + carne moída refogada + salada de repolho + manga	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	g	CHO	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 com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose s/ glúten	Suco integral de maçã + 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	g	PTN	g
						LIP	g	LIP	g

Dieta: Intolerância a Lactose, S/ Glúten, S/ Cítricos e S/ Banana. Observação: Não pode conter: Abacaxi, Laranja e Tangerina (Cítricos). Os utensílios para preparação e servimento da merenda deverão ser individualizados. Inclusive a esponja para higienização.

ESCOLA	ALUNO
ROSECLAIR	BRAYAN SILVA C. SOUZA

  
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 Carvalho  
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

  
Lidianne Carreira Costa Siofelin  
CRN 8º REGIÃO nº 6403  
Coordenadora Operacional

  
Marliana Rezende Gonçalves  
CRN 8º REGIÃO nº 14920  
Nutricionista Controler Operacional