



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO SETEMBRO/2023

SEM GLÚTEN



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 polpa morango + pão s/ glúten com margarina + maçã	KCAL	719,21	KCAL	390,45
Almooço 10:30H/11:00H					Arroz + feijão carioca + omelete assado + cenoura e couve flor refogados + laranja	CHO	111,20	CHO	53,56
						PTN	30,58	PTN	14,52
Lanche 14:00H/14:30H					logurte morango+ biscoito doce integral s/ glúten + banana	LIP	15,25	LIP	13,05
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 + pão s/ glúten + queijo + margarina	Leite com leite + bolo de cenoura sem cobertura s/ glúten	logurte morango + biscoito doce integral s/ glúten + banana			KCAL	699,15	KCAL	468,15
Almooço 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 refogados + laranja	Arroz + feijão preto + bolinho de carne ao molho s/ glúten + salada de azeitona + melão	FERIADO	RECESSO	CHO	100,45	CHO	80,15
						PTN	28,16	PTN	13,65
Lanche 14:00H/14:30H	Leite com cacau 70% + pão s/ glúten com requeijão	Chá com leite + pão s/ glúten integral + manteiga	Suco integral de maçã + bolo s/ glúten + laranja			LIP	20,47	LIP	12,45
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 + biscoito salgado integral s/ glúten + maçã	Suco polpa maracujá + pão integral s/ glúten com requeijão	Café com leite + biscoito salgado integral s/ glúten + melão	Suco integral de maçã + bolo s/ glúten + melão	Suco integral de uva + sanduíche de pão fatiado s/ glúten + queijo + azeitona + tomate	KCAL	760,45	KCAL	450,26
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz + feijão carioca + frango sassami grelhado + salada de azeitona + manga	Arroz + feijão preto + barrado + mandioca refogada + salada de tomate e cebola + 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) + melão	CHO	120,65	CHO	74,45
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pão s/ glúten com ovo + melão	Café com leite + biscoito doce integral s/ glúten + maçã	Chá com leite + Sanduíche de pão fatiado s/ glúten + queijo + azeitona + tomate	logurte morango + biscoito doce integral s/ glúten + melão	Suco polpa morango + pão s/ glúten com margarina + melão	PTN	22,52	PTN	11,63
						LIP	21,45	LIP	12,85

Observações: Os utensílios para preparação e servimento da merenda deverão ser individualizados. Inclusive a esponja para higienização.

ALUNO

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

Lígia Márcia Tolêdo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

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

Liliane Corina Costa Stéfano
CPN 8º REGIÃO nº 6303
Coordenadora Operacional

Mariana Revelino Gonçalves
CRN 8º REGIÃO nº 14930
Monitora de Cozinha Operacional

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO SETEMBRO/2023

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										
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	Iogurte de coco + salada de frutas (mamão, banana, morango)	Suco polpa morango + pão s/ glúten com margarina + maçã	Café com leite + bolo de laranja s/ glúten	KCAL	810,62	Kcal		KCAL	595,16	Kcal			
Almoço 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 uva + pipoca + maçã	Café com leite + pão integral s/ glúten + queijo + margarina	Leite com maçã + bolo de cenoura sem cobertura s/ glúten	Iogurte 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	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										
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco polpa maracujá + 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 integral de uva + pão s/ glúten com carne moída + alface+ cenoura + bolo de chocolate s/ glúten	KCAL	810,15	Kcal		KCAL	450,16	Kcal			
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz + feijão carioca + frango sassam ao molho + salada de aceitga + 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 parafuso s/ glúten com frango ao molho destilado + salada de beterraba+ mamão	CHO	136,23	g		CHO	79,82	g			
Lanche 14:00H/14:30H	Leite com mamão + biscoito de polvilho s/ glúten	Suco polpa morango + pão s/ glúten com margarina + maçã	Vitamina de abacate e banana + biscoito doce integral s/ glúten	Suco polpa maracujá + pão s/ glúten com requeijão	Suco integral de uva + 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	10,25	g			
Observações: Os utensílios para preparação e servimento da merenda deverão ser individualizados. Inclusive a esponja para higienização.															
ESCOLA															
ALUNO															

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

Lígia Maria Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

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

Ludiane Correia Costa Soeflla
CRN 8º REGIÃO nº 6303
Coordenadora Operacional

Mariana Revelino Gonçalves
CRN 8º REGIÃO nº 14920
Nutricionista Controlador Operacional