

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO SETEMBRO/2023

DIABETES + SEM LACTOSE + SEM OVO

	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
Desjejum 7:30H/8:00H					Suco polpa morango com adoçante + pão s/ leite s/ ovos c/ margarina s/ lactose light + maçã		698,41		352,46
Almoço 10:30H/11:00H					Arroz integral + feijão carioca + frango ao molho + cenoura e couve flor refogados + laranja	CHO	109,52	CHO	50,12
Lanche 14:00H/14:30H					logurite morango desnatado diet s/ lactose + biscoito doce integral diet s/ lactose s/ ovos + banana	PTN	30,45	PTN	13,63
						LIP	13,05	LIP	10,95
	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 s/ lactose + pão integral s/ lactose s/ ovos + queijo s/ lactose light + margarina light s/ lactose	Leite desnatado s/ lactose com mamão + bolo diet s/ lactose s/ ovos	logurite morango desnatado diet s/ lactose+ biscoito doce integral diet s/ lactose s/ ovos + banana			KCAL	674,25	KCAL	450,16
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral + feijão preto + carne bovina ao molho + quinoa + salada de beterraba	Arroz integral + feijão carioca + frango assado (sobrecoxa) + milho e cenoura refogados + laranja	Arroz integral + feijão preto + bolinho de carne ao molho s/ ovos + salada de alface + melão	FERRADO	RECESSO	CHO	100,36	CHO	65,14
Lanche 14:00H/14:30H	Leite desnatado s/ lactose com cacau 70% + pão integral s/ lactose s/ ovos com requeijão light s/ lactose	Chá com leite desnatado s/ lactose + pão integral s/ lactose s/ ovos + margarina light s/ lactose	Suco integral de maçã + bolo diet s/ lactose s/ ovos + laranja			PTN	27,12	PTN	12,25
						LIP	15,46	LIP	9,65
	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 s/ lactose + biscoito salgado integral s/ lactose s/ ovos + maçã	Suco polpa maracujá com adoçante + pão integral s/ lactose s/ ovos com requeijão light	Café com leite desnatado s/ lactose + biscoito salgado integral s/ lactose s/ ovos + melão	Suco integral de maçã + bolo diet s/ lactose s/ ovos + mamão	Suco integral de uva + sanduiche de pão fatiado integral s/ lactose s/ ovos + queijo light s/ lactose + alface + tomate	KCAL	750,16	KCAL	410,32
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral + feijão carioca + frango sassami grelhado + salada de alface + manga	Arroz integral + feijão preto + barrado + farofa de banana + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz integral colorido + feijão carioca + peixe ao molho + pirão do molho de peixe + 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	119,32	CHO	74,02
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral s/ lactose s/ ovos com carne desfiada + mamão	Café com leite desnatado s/ lactose + biscoito doce integral diet s/ lactose s/ ovos + maçã	Chá com limão com adoçante + Sanduiche de pão fatiado integral s/ lactose s/ ovos + queijo light + alface + tomate	Mingau de chocolate diet com leite desnatado s/ lactose + banana	Suco polpa morango com adoçante + pão s/ leite s/ ovos c/ margarina s/ lactose light + melão	PTN	20,55	PTN	10,92
						LIP	19,26	LIP	9

Observação: Adoçante Stevia ou Sucralose

ALUNO

ERICK KAMINSKI JURCHANS

ESCOLA
NAYA

Patricia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º
REGIÃO Nº 1781

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º
REGIÃO Nº 221

Camile Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º
REGIÃO Nº 102

Lidiane Correa Costa Sotela
CRN 8 REGIÃO nº 6401
Coordenadora Operacional

Miriam Revellino Gonçalves
CRN 8 REGIÃO nº 17929
Nutricionista Vencedora - Profissional

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO SETEMBRO/2023



DIABETES + SEM LACTOSE + SEM OVO

	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 desnatado s/ lactose com cacau 70% + pão integral s/ lactose s/ ovos com requeijão light s/ lactose	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral s/ ovos s/ lactose com carne desfiada + laranja	Ingrediente de coco desnatado diet s/ lactose + salada de frutas (mamão, banana, morango) com aveia	Suco polpa morango com adoçante + pão s/ leite s/ ovos c/ margarina s/ lactose light + maçã	Café com leite desnatado s/ lactose + bolo diet s/ lactose s/ ovos	KCAL 806,12 Kcal	KCAL 439,21 Kcal
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz integral + feijão com cubos de carne bovina + farofa de cenoura + laranja	Arroz integral + feijão carioca + frango ao molho com legumes (cenoura e abobrinha) + salada de beterraba + maçã	Arroz integral + feijão preto + carne ao molho + abóbora refogada + melancia	Arroz integral colorido + feijão carioca + peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de alicia	Arroz integral + feijão preto + carne moída ao molho + purê de batatas s/ leite + salada de brócolis + banana	CHO 125,14 g	CHO 75,63 g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + pipoca + maçã	Café com leite desnatado s/ lactose + pão integral s/ lactose s/ ovos + queijo light s/ lactose + margarina light s/ lactose	Leite desnatado s/ lactose com maçã + bolo diet s/ lactose s/ ovos	Ingrediente de coco desnatado diet s/ lactose + salada de frutas (mamão, banana, morango) com aveia	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral s/ lactose s/ ovos com frango desfiado + manga	PTN 23,52 g	PTN 12,63 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 polpa maracujá com adoçante + pão fatiado integral s/ lactose s/ ovos com requeijão light s/ lactose	Chá com leite desnatado s/ lactose + pão integral s/ ovos s/ lactose + margarina light s/ lactose	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral s/ lactose s/ ovo com carne desfiada + melão	Vitamina de abacate e banana com leite desnatado s/ lactose + biscoito doce integral diet s/ lactose s/ ovo	Suco integral de uva + pão integral s/ ovos s/ lactose com carne moída + alicia+ cenoura + bolo diet s/ lactose s/ ovos	KCAL 774,03 Kcal	KCAL 450,15 Kcal
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz integral + feijão carioca + frango sassani ao molho + salada de alicia + melão	Arroz integral colorido + feijão preto + quibe assado + 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 + polenta + salada de tomate + manga	Macarrão integral s/ ovos com frango ao molho desfiado + salada de beterraba+ mamão	CHO 123,46 g	CHO 79,16 g
Lanche 14:00H/14:30H	Leite desnatado s/ lactose com mamão + biscoito de polvilho s/ lactose s/ ovos	Suco polpa morango com adoçante + pão s/ leite s/ ovos c/ margarina s/ lactose light + maçã	Vitamina de abacate e banana com leite desnatado s/ lactose + biscoito doce integral diet s/ ovos s/ lactose	Suco polpa maracujá com adoçante + pão integral s/ lactose s/ ovos com requeijão light s/ lactose	Suco integral de uva + pão integral s/ ovos s/ lactose com carne moída + alicia+ cenoura + bolo diet s/ lactose s/ ovos	PTN 20,64 g	PTN 11,02 g
						LP 19,25 g	LP 8,96 g

Observação: Adoçante Stevia ou Sucralose

ESCOLA
MAYÁ

ALUNO
ERICK KAMINSKI JURCHAKS

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

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

Liliane Cortez Costa Sotela
CRN Nº REGIÃO Nº 603
Coordenadora Operacional

Miriana Revellina Gonçalves
CRN Nº REGIÃO Nº 1420
Nutricionista Controlador Operacional