

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO SETEMBRO/2023

SÍNDROME NEFRÓTICA

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 + torta de legumes com aveia + maçã	KCAL	724,72	KCAL	371,75
					Arroz + feijão carioca + omelete assado + cenoura e couve flor refogados + laranja	CHO	115,64	CHO	52,61
Almoco 10:30H/1:00H					logure morango+ Biscoito doce Integral + banana	PTN	32,87	PTN	15,42
						LIP	14,52	LIP	11,07
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	logure morango+ Biscoito doce Integral + banana			KCAL	684,25	KCAL	763,15
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz + feijão preto + carne bovina ao molho + quinoa + salada de beterraba	Arroz + feijão carioca + frango assado (sobrecoca) + creme de milho + laranja	Arroz + feijão preto + bolinho de carne ao molho + salada de açaí + melão	FERIADO	RECESSO	CHO	102,01	CHO	78,25
						PTN	28,62	PTN	15,02
						LIP	15,02	LIP	9,47
Lanche 14:00H/14:30H	Leite com cacau 70% + pão s/ sal com requeijão light	Chá com leite + pão integral s/ sal + manteiga s/ sal	Suco integral de maçã + bolo de fubá + laranja						
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 integral s/ sal com requeijão light	Café com leite + biscoito de polvilho doce + melão	Suco integral de maçã + bolo de fubá + mamão	Suco integral de uva + sanduíche de pão fatiado s/ sal + queijo branco + alicae + tomate	KCAL	766,52	KCAL	436,15
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz + feijão carioca + frango sassami grelhado + salada de açaí + manga	Arroz + feijão preto + barrado + farofa de banana + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz colorido + feijão carioca + peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de alicae	Arroz + feijão preto + carne moída com legumes (cenoura e chuchu) + salada de alicae + melancia	Arroz + feijão carioca + frango ao molho + jardineira de legumes (cenoura, couve flor e brócolis) + mamão	CHO	120,45	CHO	74,02
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 + Sanduíche de pão fatiado s/ sal + queijo branco + alicae + tomate	Mingau de chocolate + banana	Suco polpa morango + torta de legumes com aveia + melão	PTN	23,02	PTN	11,96
						LIP	18,96	LIP	8,26

Observação: Substituir o sal por temperos naturais. Não utilizar molho pronto e extrato de tomate. Pão sem sal, sem polvilho saído e sem biscoito saído (biscoito de polvilho doce), pipoca sem sal, queijo branco, requeijão light, margarina, manteiga sem sal.

ESCOLA

ALUNO



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 Correia Costa Stefella  
CRN 8º REGIÃO nº 6303  
Coordenadora Operacional



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





Grupo Riostolândia



# CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO SETEMBRO/2023

## SÍNDROME NEFRÓTICA



	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 com cacau 70% + pão integral s/ sal com requeijão light	Suco de abacaxi natural + pão s/ sal com ovo + laranja	Logurte 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 722.14 Kcal	KCAL 750.46 Kcal
Almoço 10:30H/1:30H	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 fofogada + melancia	Arroz colorido + feijão carioca + peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de alface	Arroz + feijão preto + carne moída ao molho + purê de batatas + salada de brócolis + banana	CHO 132.05 g	CHO 79.25 g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + pipoca s/ sal + maçã	Café com leite + pão integral s/ sal + queijo branco + margarina s/ sal	Leite com maçã + bolo de cenoura sem cobertura	Logurte de coco + salada de frutas (mamão, banana, morango) com aveia	Suco de abacaxi natural + pão s/ sal com ovo + manga	PTN 25.03 g	PTN 11.02 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 + pão frito integral s/ sal com requeijão light	Chá com leite + pão integral 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 de leite s/ sal com carne moída + alface+ cenoura + bolo de chocolate	KCAL 771.45 Kcal	KCAL 450.21 Kcal
Almoço 10:30H/1:30H	Arroz + feijão carioca + frango sassami ao molho + salada de alface + 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 desfiado + salada de beterraba+ mamão	CHO 126.25 g	CHO 80.46 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 de leite s/ sal com carne moída + alface+ cenoura + bolo de chocolate	PTN 22.96 g	PTN 11.05 g
						LIP 19.25 g	LIP 8.97 g

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, manteiga sem sal.

ESCOLA

ALUNO

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

Lidiane Guerra Costa Sotêlo  
CRN 8º REGIÃO nº 6803  
Coordenadora Operacional

Mariana Revellim Gonçalves  
CRN 8º REGIÃO nº 11920  
Nutricionista Coordenadora Operacional