

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO SETEMBRO/2023 INTOLERÂNCIA A LACTOSE



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 + torta de legumes com aveia s/ leite + maçã	KCAL	703,42	KCAL	380,25	
									Arroz + feijão carioca + omelete assado + cenoura e couve flor refogados + laranja	CHO	110,98	g	CHO	53,14
														g
Almoo 10:30H/11:00H														
									logurte morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose + banana	PTN	29,64	g	PTN	16,25
										LP	13,45	g	LP	10,45
Lanche 14:00H/14:30H														g
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 s/ lactose + pão s/ lactose + queijo s/ lactose + margarina s/ lactose	Leite s/ lactose com mamão + bolo de cenoura sem cobertura s/ lactose	logurte morango s/ lactose+ biscoito doce integral s/ lactose + banana	FERIADO					RECESSO					
Almoo 10:30H/11:00H	Arroz + feijão preto + carne bovina ao molho + quireza + salada de beterraba	Arroz + feijão carioca + frango assado (sobrecoxa) + milho e cenoura refogados + tangerina	Arroz + feijão preto + bolinho de carne ao molho + salada de azeitã + melão											
Lanche 14:00H/14:30H	Leite s/ lactose com cacau 70% + pão s/ lactose com requeijão s/ lactose	Chá com leite s/ lactose + pão integral s/ lactose + manteiga s/ lactose	Suco integral de maçã + bolo de fubá s/ lactose + tangerina											
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 s/ lactose + biscoito salgado integral s/ lactose + maçã	Suco polpa maracujá + pão integral s/ lactose com requeijão s/ lactose	Café com leite s/ lactose + biscoito salgado integral s/ lactose + melão	Suco integral de maçã + bolo de fubá s/ lactose + mamão					Suco integral de uva + sanduíche de pão fatiado s/ lactose + queijo s/ lactose + alicão + tomate					
Almoo 10:30H/11:00H	Arroz + feijão carioca + frango sassami grelhado + salada de azeitã + manga	Arroz + feijão preto + barreado + farofa de banana + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz colorido + feijão carioca + peixe ao molho + pitão do molho de peixe + salada de alicão	Arroz + feijão preto + carne moída com legumes (cenoura e chuchu) + salada de alicão + melancia					Arroz + feijão carioca + frango ao molho + jardineira de legumes (cenoura, couve flor e brócolis) + mamão					
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pão s/ lactose com ovo + mamão	Café com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose + maçã	Chá com limão + Sanduíche de pão fatiado s/ lactose + queijo s/ lactose + alicão + tomate	Mingau de chocolate com leite s/ lactose + banana					Suco polpa morango + torta de legumes com aveia s/ leite + melão					

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

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
 Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º
 REGIÃO Nº 2321

Camille Consistentino de Carvalho
 Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º
 REGIÃO Nº 1102

Lidiane Cortes Costa Sobrinho
 CRN 8º REGIÃO Nº 6033
 Coord. Nutricional / Especialista

Mariana Gonçalves de Albuquerque
 CRN 8º REGIÃO Nº 614120
 Nutricionista / Especialista

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO SETEMBRO/2023

INTOLERÂNCIA A LACTOSE

	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 s/ lactose com cacau 70% + pão integral s/ lactose com requêijo s/ lactose	Suco de abacaxi natural + pão s/ lactose com ovo + laranja	Logrite de coco s/ lactose + salada de frutas (mamão, banana, morango) com aveia	Suco polpa morango + torte de legumes com aveia s/ leite + maçã	Café com leite s/ lactose + bolo de laranja s/ lactose	KCAL 820,45 Kcal	KCAL 450,46 Kcal
Almôço 10:30H/1:00H	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 refogada + 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 s/ leite + salada de brócolis + banana	CHO 120,65 g	CHO 78,46 g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + pipoca + maçã	Café com leite s/ lactose + pão integral s/ lactose + queijo s/ lactose + margarina s/ lactose	Leite s/ lactose com maçã + bolo de cenoura sem cobertura s/ lactose	Logrite de coco s/ lactose + salada de frutas (mamão, banana, morango) com aveia	Suco de abacaxi natural + pão s/ lactose com ovo + manga	PTN 25,16 g	PTN 11,25 g
	SEGUNDA-FEIRA 28/9/2023	TERÇA-FEIRA 29/9/2023	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 fatiado integral s/ lactose com requêijo s/ lactose	Chá com leite s/ lactose + pão integral s/ lactose + manteiga s/ lactose	Suco de abacaxi natural + pão s/ lactose com ovo + melão	Vitamina de abacate e banana com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose	Suco integral de uva + pão s/ lactose com carne moída + alface+ cenoura + bolo de chocolate s/ lactose	KCAL 755,34 Kcal	KCAL 450,78 Kcal
Almôço 10:30H/1:00H	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	Macarão parafuso com frango ao molho desfiado + salada de beterraba+ mamão	CHO 119,62 g	CHO 80,45 g
Lanche 14:00H/14:30H	Leite s/ lactose com mamão + biscoito de polvilho s/ lactose	Suco polpa morango + torte de legumes com aveia s/ leite + maçã	Vitamina de abacate e banana com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose	Suco polpa maracujá + pão s/ lactose com requêijo s/ lactose	Suco integral de uva + pão s/ lactose com carne moída + alface+ cenoura + bolo de chocolate s/ lactose	PTN 20,65 g	PTN 11,45 g
						LIP 19,63 g	LIP 10,96 g

Observação:

ESCOLA

ALUNO


 Patrícia dos Santos Alves Garcia

 Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO
 Nº 1781


 Ligia Márcia Toledo Faria Vicente

 Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
 Nº 2321


 Camile Consentino de Carvalho

 Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO
 Nº 1102


 Lidiane Corrêa Costa Sotêla
 CRN 8º REGIÃO nº 6303
 Coordenadora Operacional


 Mariana Revellino Gonçalves
 CRN 8º REGIÃO nº 14929
 Nutricionista Coordenadora Operacional