

# ESCOLA PARCIAL ESPECIAL – CARDÁPIO AGOSTO/2023

## INTOLERÂNCIA A LACTOSE

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
MERENDA MANHÃ 10h		Arroz + feijão carioca + carne moída ao molho + pure de batatas s/ leite + salada de brócolis	Leite s/ lactose com mamão + bolo de laranja s/ lactose	Arroz + feijão carioca + carne bovina ao molho de mandioca + salada de alface + mamão	Arroz + feijão preto + ovos mexidos + abóbora refogada + maçã	KCAL	736,95	KCAL	745,28
MERENDA TARDE 15h		Arroz + feijão carioca + carne moída ao molho + pure de batatas s/ leite + salada de brócolis	Leite s/ lactose com mamão + bolo de laranja s/ lactose	Arroz + feijão carioca + carne bovina ao molho de mandioca + salada de alface + mamão	Doce integral s/ lactose + banana	PTN	21,03	PTN	21,37
						LIP	10,02	LIP	11,32
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	7/8/2023	8/8/2023	9/8/2023	10/8/2023	11/8/2023				
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz + feijão com cubos de carne bovina + farinha de mandioca + laranja	Arroz + feijão carioca + frango ao molho com legumes (abobrinha e cenoura) + salada de alface + maçã	Salada de frutas (mamão, banana, kiwi) com aveia	Arroz + feijão carioca + frango s/ leite + salada de alface + pontkan	Arroz + feijão preto + quibe assado + salada de repolho + mamão	KCAL	766,26	KCAL	766,95
MERENDA TARDE 15h	Arroz + feijão com cubos de carne bovina + farinha de mandioca + laranja	Arroz + feijão carioca + frango ao molho com legumes (abobrinha e cenoura) + salada de alface + maçã	Salada de frutas (mamão, banana, kiwi) com aveia	Arroz + feijão carioca + frango s/ leite + salada de alface + pontkan	Café com leite s/ lactose + pão fatiado s/ lactose + queijo s/ lactose + margarina s/ lactose	PTN	13,24	PTN	16,32
						LIP	8,32	LIP	8,52
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	14/8/2023	15/8/2023	16/8/2023	17/8/2023	18/8/2023				
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz + feijão preto + frango s/ leite + salada de alface + laranja	Arroz + feijão carioca + carne ao molho + pure de batatas s/ leite + salada de beterraba	Suco de abacaxi natural + pão s/ lactose com ovo + maçã	Arroz + feijão carioca, barrado + farinha de mandioca + salada de tomate e cebola + banana	Arroz + feijão preto + sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de repolho com tomate + maçã	KCAL	796,36	Kcal	739,65
MERENDA TARDE 15h	Arroz + feijão preto + frango s/ leite + salada de alface + laranja	Arroz + feijão carioca + carne ao molho + pure de batatas s/ leite + salada de beterraba	Suco de abacaxi natural + pão s/ lactose com ovo + maçã	Arroz + feijão carioca, barrado + farinha de mandioca + salada de tomate e cebola + banana	Chá com leite s/ lactose + pão integral s/ lactose com manteiga s/ lactose	PTN	11,02	PTN	11,02
						LIP	8,56	LIP	8,56
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	21/8/2023	22/8/2023	23/8/2023	24/8/2023	25/8/2023				
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz integral + feijão preto + carne moída ao molho com legumes (cenoura e batata salsa) + salada de repolho + maçã	Arroz + feijão carioca + sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + laranja	Doce integral s/ lactose + banana	Arroz + feijão carioca + peixe ao molho + pão de leite + salada de alface	Suco integral de uva + pão s/ lactose com ovo mexido + alface + cenoura + bolo de laranja s/ lactose	KCAL	796,36	Kcal	796,36
MERENDA TARDE 15h	Arroz integral + feijão preto + carne moída ao molho com legumes (cenoura e batata salsa) + salada de repolho + maçã	Arroz + feijão carioca + sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + laranja	Doce integral s/ lactose + banana	Arroz + feijão carioca + peixe ao molho + pão de leite + salada de alface	Suco integral de uva + pão s/ lactose com ovo mexido + alface + cenoura + bolo de laranja s/ lactose	CHO	74,21	CHO	74,21
						PTN	11,32	PTN	11,32
						LIP	7,51	LIP	7,51
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	28/8/2023	29/8/2023	30/8/2023	31/8/2023					
MERENDA MANHÃ 10h	Risoto de frango (frango, cenoura, batata, milho) + salada de pepino c/ tomate + laranja	Arroz integral + feijão carioca + carne ao molho + pure de batatas s/ leite + salada de beterraba	Suco integral de Uva + Sanduiche de pão fatiado s/ lactose + queijo s/ lactose + alface + tomate	Arroz + feijão preto + bolinho de carne ao molho + salada de alface + pontkan		KCAL	721,32	Kcal	721,32
MERENDA TARDE 15h	Risoto de frango (frango, cenoura, batata, milho) + salada de pepino c/ tomate + laranja	Arroz integral + feijão carioca + carne ao molho + pure de batatas s/ leite + salada de beterraba	Suco integral de Uva + Sanduiche de pão fatiado s/ lactose + queijo s/ lactose + alface + tomate	Arroz + feijão preto + bolinho de carne ao molho + salada de alface + pontkan		CHO	74,32	CHO	74,32
						PTN	11,36	PTN	11,36
						LIP	9,63	LIP	9,63

Patricia dos Santos Alves Garcia  
Mat. Funcional nº 7893, CRN 8º REGIÃO  
Nº 7181

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

Camilie Consistent de Carvalho  
Mat. Funcional nº 7894, CRN 8º REGIÃO  
Nº 1102

Lidiane Correia Costa Sotelo  
CRN 8º REGIÃO nº 6303  
Coordenadora Educacional

Mariana Revellino Gonçalves  
CRN 8º REGIÃO nº 14920  
Nutricionista Controladora Especial