

# CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS - CARDÁPIO MAIO/2023

## SÍNDROME NEFRÓTICA

	SEGUNDA-FEIRA 01/mai	TERÇA-FEIRA 02/mai	QUARTA-FEIRA 03/mai	QUINTA-FEIRA 04/mai	SEXTA-FEIRA 05/mai	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H		Leite com maçã + biscoito polvilho salgado	Café com leite + pão +queijo e margarina	Salada de frutas (maçã, mamão, laranja) com avela	Suco integral de maçã+ bolo de tubá + ponkan	KCAL	953,21	KCAL	423,62
Almoço 10:30H/11:00H	FERIADO	Arroz, feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de beterraba + pera	Arroz, feijão preto, Ovos mexidos , Abóbora refogada + mamão	Arroz integral, feijão carioca, Carne moída com legumes (cenoura e chuchu), salda de alface + laranja	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) salada de repolho + maçã	CHO	153,62	CHO	73,21
Lanche 14:00H/14:30H		Suco integral de uva + Pipoca salgada + maçã	Canjica + caqui	Café com leite + biscoito salgado integral + ponkan	Chá com leite + pão + manteiga	PTN	35,61	PTN	14,26
	SEGUNDA-FEIRA 08/mai	TERÇA-FEIRA 09/mai	QUARTA-FEIRA 10/mai	QUINTA-FEIRA 11/mai	SEXTA-FEIRA 12/mai	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + pão integral + manteiga	Suco de abacaxi natural+ pão+ com ovo + laranja	logurte morango+ biscoito doce integral + banana	Café com leite + biscoito polvilho + ponkan	Leite com mamão + Bolo cenoura sem cobertura	KCAL	875,62	KCAL	789,61
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, feijão preto, Frango ao molho( sobrecoxa) com cenoura + salada de couve flor + abacaxi	Arroz, feijão carioca, quibe assado , salada repolho + maçã	Arroz, feijão preto, Frango (sassami) grelhado, salada de chuchu e cenoura + mamão	Arroz, feijão carioca, Carne moída ao molho, pure de batatas + salada tomate	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (cenoura, abobrinha e brócolis) + laranja	CHO	143,67	CHO	61,32
Lanche 14:00H/14:30H	Mingau de aveia com banana	Café com leite + pão +queijo e margarina	Leite com maçã+Bolo cenoura sem cobertura	Salada de frutas (maçã, mamão, laranja) com avela	Chá com leite + pão + manteiga	PTN	11,27	PTN	16,59
	SEGUNDA-FEIRA 15/mai	TERÇA-FEIRA 16/mai	QUARTA-FEIRA 17/mai	QUINTA-FEIRA 18/mai	SEXTA-FEIRA 19/mai	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral de uva + pão integral com requeijão	Leite com banana + bolo de laranja	Café com leite + biscoito salgado integral + banana	Vitamina de frutas (banana+abacate) + biscoito doce integral	Chá com leite + pão + manteiga	KCAL	736,92	KCAL	403,29
Almoço 10:30H/11:00H	Macarrão com molho de carne moída, salada de beterraba + caqui	Arroz, feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de tomate	Arroz, feijão preto, Carne moída ao molho, Polenta, salada de repolho com cenoura + mamão	Arroz/ feijão carioca, Frango ao molho com legumes ( cenoura e abobrinha), salada de azeite + péra	Arroz, feijão preto, Carne bovina ao molho com mandiocca + salada alface + banana	CHO	132,62	CHO	125,21
Lanche 14:00H/14:30H	Leite com mamão + biscoito polvilho salgado	Café com leite + pão +queijo e margarina	Suco de abacaxi natural+ pão+ com ovo + ponkan	logurte morango+ biscoito doce integral + banana	Suco integral de maçã+ bolo de tubá + mamão	PTN	10,27	PTN	16,54
						LIP	18,62	LIP	9,26

Obs: Substituir o sal por temperos naturais.

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

Lígia Marcia Toledo Faria Vicente  
Mat Funcional nº 111146 CRN 8º REGIÃO  
Nº2321

Camile Consenso de Carvalho  
Mat Funcional nº 7891 CRN 8º REGIÃO  
Nº1102

Lidiane Corrêa Costa Stolfella  
CRN 8º REGIÃO 6303 Coordenação  
Operacional

Marianne Revellina Gonçalves  
CRN 8 14920 P  
Nutricionista  
Grupo Risorotolândia

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
	22/mai	23/mai	24/mai	25/mai	26/mai						
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural+ pão+ com ovo + laranja	Suco integral de maçã+ bolo de fubá + ponkan	logure morango+ biscoito doce integral + banana	Chá com leite + biscoito polvilho + mamão	Suco integral de uva, pão hot dog c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja	KCAL	954,21	Kcal	KCAL	423,61	Kcal
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, feijão preto, Omelete assado, legumes refogados( chuchu e cenoura) + maçã	Arroz, feijão carioca , Bolinho de carne ao molho, salada de acelga+ caqui	Arroz, feijão preto, Frango assado( sobrecoxa) creme de milho + laranja	Arroz, feijão carioca, Barreado, farinha mandioca + salada tomate e cebola+ banana	Macarrão parafuso, frango ao molho desfiado, salada de alface com cenoura + ponkan	CHO	126,32	g	CHO	85,26	g
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite + pão integral +queijo e margarina	Vitamina de frutas (banana+abacate) + biscoito doce integral	Suco integral uva, sanduiche de pão fatiado + queijo + tomate+ alface	Café com leite + biscoito polvilho + abacaxi	Suco integral de uva, pão hot dog c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja	PTN	34,21	g	PTN	19,54	g
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
	29/mai	30/mai	31/mai								
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + pão integral + manteiga	Suco integral uva, sanduiche de pão fatiado + queijo + tomate+ alface	Salada de frutas (kiwi, maçã, mamão) com avela			KCAL	885,21	Kcal	KCAL	398,51	Kcal
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijoad com cubos de carne bovina, Farinha de mandioca + laranja	Arroz integral, feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada com chuchu e cenoura + pêra	Arroz, feijão preto, Carne ao molho, purê de batatas, salada beterraba			CHO	126,51	g	CHO	61,24	g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural+ pão+ com ovo + ponkan	Leite com banana + bolo de laranja	logurte morango+ biscoito doce integral + banana			PTN	26,24	g	PTN	13,24	g
						LIP	20,31	g	LIP	15,32	g

Obs: Substituir o sal por temperos naturais.

PM

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

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente  
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO  
Nº2321

DE

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

B.C.L.S.

Lidiane Correia Costa Stéfela  
CRN 8º REGIÃO 6303 Condiciona  
Operacional

M. S. Gomes  
Mariana Revellino Gonçalves  
Nutricionista  
Grupo Risorotolândia

CRN 8 14920 P  
Nutricionista  
Grupo Risorotolândia