

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS - CARDÁPIO MAIO/2023

HIPOSSÔDICA

SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
01/mai		02/mai		03/mai		04/mai		05/mai					
Desjejum 7:30H/8:00H	FERIADO	Leite com maçã + biscoito polvilho doce	Café com leite + pão s/ sal +queijo branco e margarina s/ sal	Salada de frutas (maçã, mamão, laranja) com azeite	Suco integral de maçã+ bolo de tubá + ponkan	KCAL	993,21	Kcal	KCAL	423,62	Kcal		
Almooço 10:30H/11:00H		Arroz, feijão carioca, Frango (salsami) 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	g	CHO	73,21	g		
Lanche 14:00H/14:30H		Suco integral de uva + Pipoca sem sal + maçã	Canjica + caqui	Café com leite + biscoito de polvilho doce + ponkan	Chá com leite + pão s/ sal + manteiga s/ sal	PTN	35,61	g	PTN	14,26	g		
						LIP	24,89	g	LIP	12,34	g		
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
08/mai		09/mai		10/mai		11/mai		12/mai					
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + pão integral s/ sal + manteiga s/ sal	Suco de abacaxi natural+ pão s/ sal+ com ovo + laranja	logurte morango+ biscoito doce integral + banana	Café com leite + biscoito polvilho doce + ponkan	Leite com mamão + Bolo cenoura sem cobertura	KCAL	875,62	Kcal	KCAL	789,61	Kcal		
Almooço 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 (salsami) 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	g	CHO	61,32	g		
Lanche 14:00H/14:30H	Mingau de aveia com banana	Café com leite + pão s/ sal +queijo branco e margarina s/ sal	Leite com maçã+Bolo cenoura sem cobertura	Salada de frutas (maçã, mamão, laranja) com aveia	Chá com leite + pão s/ sal + manteiga s/ sal	PTN	11,27	g	PTN	18,59	g		
						LIP	21,37	g	LIP	10,26	g		
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
15/mai		16/mai		17/mai		18/mai		19/mai					
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral de uva + pão integral s/ sal com requeijão	Leite com banana + bolo de laranja	Café com leite + biscoito polvilho doce + banana	Vitamina de frutas (banana+abacate) + biscoito doce integral	Chá com leite + pão s/ sal + manteiga s/ sal	KCAL	736,92	Kcal	KCAL	403,29	Kcal		
Almooço 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 alface + pêra	Arroz, feijão preto, Carne bovina ao molho com mandiocca + salada alface + banana	CHO	132,62	g	CHO	125,21	g		
Lanche 14:00H/14:30H	Leite com mamão + biscoito polvilho doce	Café com leite + pão s/ sal +queijo branco e margarina s/ sal	Suco de abacaxi natural+ pão s/ sal + com ovo + ponkan	logurte morango+ biscoito doce integral + banana	Suco integral de maçã+ bolo de tubá + mamão	PTN	10,27	g	PTN	18,54	g		
						LIP	18,62	g	LIP	9,26	g		

Aluno: Benjamin Santos Simonato Antônio - Anibal

Obs: Substituir o sal por temperos naturais. Não utilizar molho pronto e extrato de tomate.

Obs: Pão sem sal, sem polvilho salgado (biscoito de polvilho doce), sem biscoito salgado (biscoito de polvilho doce), pipoca sem sal, queijo branco, margarina e manteiga sem sal.

pn

de

blls.

Mariana Resolinto Gonçalves

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

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

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

Lidiane Correa Costa Stolfella  
CRN 8º REGIÃO 6303 Coordenadora Operacional

Nutricionista



## CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS - CARDÁPIO MAIO/2023

## HIPOSSÔDICA

	SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		
	22/mai		23/mai		24/mai		25/mai		26/mai		MANHÃ			TARDE		
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural+ pão s/ sal + com ovo + laranja	Suco integral de maçã+ bolo de fubá + pontkan	Logurte morango+ biscoito doce integral + banana	Chá com leite + biscoito polvilho doce + mamão	Suco integral de uva, pão s/ sal c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja	KCAL	954,21	Kcal	KCAL	423,61	Kcal					
Almoço 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 alface+ 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 + pontkan	CHO	126,32	g	CHO	65,26	g					
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite + pão integral s/ leite + queijo branco e margarina s/ sal	Vitamina de frutas (banana+abacate) + biscoito doce integral	Suco integral uva, sanduiche de pão fatiado s/ sal + queijo branco + tomate+ alface	Café com leite + biscoito polvilho doce + abacaxi	Suco integral de uva, pão s/ sal 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			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL							
	29/mai	30/mai	31/mai			MANHÃ			TARDE							
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + pão integral s/ sal + manteiga s/ sal	Suco integral uva, sanduiche de pão fatiado s/ sal + queijo branco + tomate+ alface	Salada de frutas (kiwi, maçã, mamão) com aveia			KCAL	885,21	Kcal	KCAL	398,51	Kcal					
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijoadada com cubos de carne bovina, Farinha de mandioca + laranja	Arroz integral, feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada com chuchu e cenoura + péra	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 s/ sal+ com ovo + pontkan	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					

Aluno: Benjamin Santos Simonato Antônio - Anibal

Obs: Substituir o sal por temperos naturais. Não utilizar molho pronto e extrato de tomate.

Obs: Pão sem sal, sem polvilho salgado (biscoito de polvilho doce), sem biscoito salgado (biscoito de polvilho doce), pipoca sem sal, queijo branco, margarina e manteiga sem sal.

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

Camile Consentino de Carvalho  
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO  
Nº 1102

Ládiane Correa Costa Stefella  
CRN 8º REGIÃO 6303 Coordenadora  
Operacional

Marilene Revolino Gonçalves  
CRN 8 34820 P  
Nutricionista  
Grupo Risorotolândia