

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAS - CARDÁPIO MAIO/2023

INTOLERÂNCIA A LACTOSE

| | 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 | | Leite s/lactose com maçã + biscoito polvilho salgado s/lactose | Café com leite s/lactose+ pão s/lactose +queijo s/lactose e margarina s/lactose | Salada de frutas (maçã, mamão, laranja) com aveia | Suco integral de maçã+ bolo de fubá s/lactose + ponkan | KCAL 904,21 Kcal KCAL 458,67 Kcal | |
| Almooço 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 124,51 g CHO 75,21 g | g |
| Lanche 14:00H/14:30H | | Suco integral de uva + Pipoca salgada + maçã | Canjica e/leite s/lactose + caqui | Café com leite s/lactose + biscoito salgado integral s/lactose + ponkan | Chá com leite s/lactose + pão s/lactose + manteiga s/lactose | PTN 35,62 g PTN 13,27 g LIP 25,36 g LIP 11,23 g | 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 s/lactose + pão integral s/lactose + manteiga s/lactose | Suco de abacaxi natural+ pão s/lactose+ com ovo + laranja | logurte morango s/lactose + biscoito doce integral s/lactose + banana | Café com leite s/lactose + biscoito polvilho s/lactose + ponkan | leite s/lactose com mamão + Bolo cenoura sem cobertura s/lactose | KCAL 852,31 Kcal KCAL 759,34 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 , salda repolho + maçã | Arroz, feijão preto, Frango (sassami) grelhado, salada de chuchu e cenoura + mamão | Arroz, feijão carioca, Carne moída ao molho, pure de batatas s/leite + salda tomate | Arroz, feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (cenoura, abobrinha e brócolis) + laranja | CHO 125,36 g CHO 62,31 g | g |
| Lanche 14:00H/14:30H | Mingau de aveia com banana c/leite s/lactose | Café com leite s/lactose+ pão s/lactose +queijo s/lactose e margarina s/lactose | Leite s/lactose com maçã+Bolo cenoura sem cobertura s/lactose | Salada de frutas (maçã, mamão, laranja) com aveia | Chá com leite s/lactose + pão s/lactose + manteiga s/lactose | PTN 10,32 g PTN 14,23 g LIP 21,37 g LIP 10,26 g | 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 s/lactose com requieijo s/lactose | Leite s/lactose com banana + bolo de laranja s/lactose | Café com leite s/lactose + biscoito salgado integral s/lactose + banana | Vitamina de frutas (banana+abacate) c/leite s/lactose+ biscoito doce integral s/lactose | Chá com leite s/lactose + pão s/lactose + manteiga s/lactose | KCAL 736,51 Kcal KCAL 402,32 Kcal | |
| Almooço 10:30H/11:00H | Macarão com molho de carne moída, salada de beterraba + caqui | Arroz, feijão carioca, Peixe ao molho, Pão do molho de peixe, salada de tomate | Arroz, feijão preto, Carne moída ao molho, Polenta, salda de repolho com cenoura + mamão | Arroz/ feijão carioca, Frango ao molho com legumes (cenoura e abobrinha), salda de acelga + péra | Arroz, feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alface + banana | CHO 125,61 g CHO 126,95 g | g |
| Lanche 14:00H/14:30H | Leite s/lactose com mamão + biscoito polvilho salgado s/lactose | Café com leite s/lactose+ pão s/lactose +queijo s/lactose e margarina s/lactose | Suco de abacaxi natural+ pão s/lactose+ com ovo + ponkan | logurte morango s/lactose + biscoito doce integral s/lactose + banana | Suco integral de maçã+ bolo de fubá s/lactose + mamão | PTN 10,85 g PTN 18,52 g LIP 16,62 g LIP 5,62 g | g |

Parírcia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIAO
Nº7781

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 7891 CRN 8º REGIAO
Nº7771

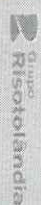
Camile Consórcio de Carvalho
Mat Funcional nº 7891 CRN 8º REGIAO
Nº7710

Lidiane Correia Costa Stofella
CRN 8º REGIAO 6303 Coordenadora
Operacional

Márciana Mesquita Gonçalves
CRN 8 14920 P
Ratificadora
Grupo Microstândia



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS - CARDÁPIO MAIO/2023



INTOLERÂNCIA A LACTOSE

| | 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 s/lactose+ com ovo + laranja | Suco integral de maçã+ bolo de fubá s/lactose + ponkan | logurte morango s/lactose + biscoito doce integral s/lactose + banana | Chá com leite s/lactose + biscoito polvilho s/lactose + mamão | Suco integral de uva, pão s/lactose com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/lactose | KCAL | 935,24 | Kcal | KCAL | 485,62 | 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 acelga+ caqui | Arroz, feijão preto, Frango assado(sobrecoxa)creme de milho c/ leite s/lactose + laranja | Arroz, feijão carioca, Barreado, farinha mandioca + salada tomate e cebola+ banana | Macarrão paraíuso, 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 s/lactose+ pão integral s/lactose +queijo s/lactose e margarina s/lactose | Vitamina de frutas (banana+abacate) c/leite s/lactose+ biscoito doce integral s/lactose | Suco integral uva, sanduiche de pão fatiado s/lactose+ queijo s/lactose + tomate+ alface | Café com leite s/lactose + biscoito polvilho s/lactose + abacaxi | Suco integral de uva, pão s/lactose com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/lactose | PTN | 34,21 | g | PTN | 19,54 | g |
| | | | | | | LIP | 26,51 | 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 | | | |
| | 29/mai | 30/mai | 31/mai | | | | | | | | |
| Desjejum 7:30H/8:00H | Chá com leite s/lactose + pão integral s/lactose + manteiga s/lactose | Suco integral uva, sanduiche de pão fatiado s/lactose+ queijo s/lactose + tomate+ alface | Salada de frutas (kiwi, maçã, mamão) com aveia | | | KCAL | 753,24 | Kcal | KCAL | 365,84 | Kcal |
| Almoço 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 s/leite, salada beterraba | | | CHO | 126,51 | g | CHO | 62,31 | g |
| Lanche 14:00H/14:30H | Suco de abacaxi natural+ pão s/lactose+ com ovo + ponkan | Leite s/lactose com banana + bolo de laranja s/lactose | logurte morango s/lactose + biscoito doce integral s/lactose + banana | | | PTN | 26,24 | g | PTN | 13,24 | g |
| | | | | | | LIP | 20,31 | g | LIP | 15,32 | g |

PA

Patrícia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIAO
Nº 1781

LM

Lígia Marcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 1146 CRN 8º REGIAO
Nº 7371

CE

Camile Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIAO
Nº 1107

bc.c.s.

Lidiane Correia Costa Stolfella
CRN 8º REGIAO 6303 Coordenadora
Operacional

Marciana

Marciana Regolinio Gonçalves
CRN 8 34928 P
Nutricionista
Grupo Risoletândia