

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS - CARDÁPIO MAIO/2023


DIABETES + SEM GLÚTEN


	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 desnatado com maçã + biscoito polvilho salgado s/ gluten	Café com leite desnatado + pão integral s/ gluten +queijo light e margarina light	Salada de frutas (maçã, mamão, laranja)	Suco integral de maçã+ bolo diet s/ gluten + ponkan	KCAL 992,31 Kcal 9	KCAL 462,97 Kcal 9
Almoço 10:30H/11:00H	FERIADO	Arroz integral, feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de beterraba + pera	Arroz integral, 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 com arroz integral (batata, cenoura, milho, frango) salada de repolho + maçã	CHO 192,41 9	CHO 75,34 9
Lanche 14:00H/14:30H		Suco integral de uva + Pipoca salgada + maçã	Canjica c/ leite desnatado + caqui	Café com leite desnatado + biscoito salgado integral s/ gluten + ponkan	Chá com leite desnatado + pão integral s/ gluten + margarina light	PTN 34,21 9 LIP 24,99 9	PTN 14,26 9 LIP 12,34 9
	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 desnatado + pão integral s/ gluten + margarina light	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral s/ gluten+ com ovo + laranja	logure morango desnatado + biscoito doce diet s/ gluten+ banana	Café com leite desnatado + biscoito polvilho s/ gluten + ponkan	leite desnatado com mamão + Bolo diet s/ gluten	KCAL 854,26 Kcal 9	KCAL 752,34 Kcal 9
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, feijão preto, Frango ao molho(sobrecoxa) com cenoura + salada de couve flor + abacaxi	Arroz integral, feijão carioca, carne moída refogada, salada repolho + maçã	Arroz integral, feijão preto, Frango (sassami) grelhado, salada de chuchu e cenoura + mamão	Arroz integral, feijão carioca, Carne moída ao molho, pure de batatas + salada tomate	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (cenoura, abobrinha e brócolis) + laranja	CHO 143,67 9	CHO 62,03 9
Lanche 14:00H/14:30H	Mingau s/ gluten c/ leite desnatado de aveia com banana	Café com leite desnatado + pão integral s/ gluten +queijo light e margarina light	leite desnatado com maçã+Bolo diet s/ gluten	Salada de frutas (maçã, mamão, laranja)	Chá com leite desnatado + pão integral s/ gluten + margarina light	PTN 12,37 9 LIP 21,37 9	PTN 17,35 9 LIP 10,26 9
	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 s/ gluten com requieijo light	Leite desnatado com banana + bolo diet s/ gluten	Café com leite desnatado + biscoito salgado integral s/ gluten + banana	Vitamina de frutas (banana+abacate) com leite desnatado + biscoito doce integral s/ gluten	Chá com leite desnatado + pão integral s/ gluten + manteiga light	KCAL 793,24 Kcal 9	KCAL 406,25 Kcal 9
Almoço 10:30H/11:00H	Macarrão integral s/ gluten com molho de carne moída, salada de beterraba + caqui	Arroz integral, feijão carioca, Peixe ao molho, brócolis, refogado, salada de tomate	Arroz integral, feijão preto, Carne moída ao molho, Polenta, salada de repolho com cenoura + mamão	Arroz integral/ feijão carioca, Frango ao molho com legumes (cenoura e abobrinha), salada de acelga + péra	Arroz integral + feijão preto, Carne bovina ao molho com mandiocca + salada alface + banana	CHO 132,62 9	CHO 123,20 9
Lanche 14:00H/14:30H	Leite desnatado com mamão + biscoito polvilho salgado s/ gluten	Café com leite desnatado + pão integral s/ gluten +queijo light e margarina light	Suco de abacaxi natural com adoçante+ pão integral s/ gluten+ com ovo + ponkan	logure morango desnatado+ biscoito doce integral s/ gluten + banana	Suco integral de maçã+ bolo diet s/ gluten+ mamão	PTN 10,27 9 LIP 18,62 9	PTN 18,98 9 LIP 9,26 9


Aluno: Kayo Davi Gomes Leite da Silva - Hugo

Obs: os utensílios para preparação e servimento da merenda deverão ser individualizados, inclusive a esponja para higienização. Adoçante sucralose ou stevia.


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


 Ligia Marcia Toledo Fara Vicente
 Matr Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
 Nº2321


 Camile Consolino de Curvalho
 Matr Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO
 Nº1102


 Lidiane Correa Costa Soefia
 CRN 8º REGIÃO 6003 Coordenadora
 Operacional


 Mariana Revoltino Gonçalves
 CRN 8 14920 P
 Nutricionista
 Grupo Risorotolândia

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS - CARDÁPIO MAIO/2023

DIABETES + SEM GLÚTEN

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 com adoçante+ pão integral s/ gluten+ com ovo + laranja	Suco integral de maçã+ bolo diet s/ gluten + ponkan	Iogurte morango desnatado + biscoito doce diet s/ gluten + banana	Chá com leite desnatado + biscoito polvilho s/ gluten + mamão	Suco integral de uva, pão integral s/ gluten c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo diet s/ gluten	KCAL	963,24	Kcal	KCAL	425,36	Kcal
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz integral, feijão preto, Omelete assado, legumes refogados, chuchu e cenoura) + maçã	Arroz integral, feijão carioca, Bolinho de carne ao molho s/ gluten, salada de azeitga+ caqui	Arroz integral, feijão preto, Frango assado(sobrecoxa) creme de milho + laranja	Arroz integral, feijão carioca, Barreado, farinha mandioca + salada tomate e cebola+ banana	Macarrão integral s/ gluten, frango ao molho desfiado, salada de alface com cenoura + ponkan	CHO	124,59	g	CHO	86,32	g
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite desnatado + pão integral s/ gluten +queijo light e margarina light	Vitamina de frutas (banana+abacate) com leite desnatado+ biscoito doce diet s/ gluten	Suco integral uva, sanduiche de pão integral s/ gluten fatiado + queijo light + tomate+ alface	Café com leite desnatado + biscoito polvilho s/ gluten + abacaxi	Suco integral de uva, pão integral s/ gluten c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo diet s/ gluten	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 desnatado + pão integral s/ gluten + margarina light	Suco integral uva, sanduiche de pão integral s/ gluten fatiado + queijo light + tomate+ alface	Salada de frutas (kiwi, maçã, mamão)			KCAL	889,51	Kcal	KCAL	365,21	Kcal
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijoadá 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 integral, feijão preto, Carne ao molho, purê de batatas, salada beterraba			CHO	124,35	g	CHO	65,32	g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural com adoçante+ pão integral s/ gluten+ com ovo + ponkan	leite desnatado com banana + bolo diet s/ gluten	Iogurte morango desnatado + biscoito doce diet s/ gluten + banana			PTN	26,24	g	PTN	13,24	g
						LIP	20,31	g	LIP	15,32	g

Aluno: Kayo Davi Gomes Leite da Silva - Hugo

Obs: os utensílios para preparação e servimento da merenda deverão ser individualizados, inclusive a esponja para higienização. Adoçante sucralose ou stevia.

PA

Patricia dos Santos Alves Garcia

Mai Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

CE

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente

Mai Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

BCS

Camille Consolino de Carvalho

Mai Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

W

Lidiane Correa Costa Stofella

CRN 8º REGIÃO 6303 Coordenadora Operacional

W

Marianne Ricottino Gonçalves

CRN 8 14920 P Nutricionista Grupo Riscotolândia