

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS - CARDÁPIO MAIO/2023

DIABETES

	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	KCAL	863,24	Kcal	KCAL
Desjejum 7:30H/8:00H		Leite desnatado com maçã + biscoito polvilho salgado	Café com Leite desnatado + pão integral + queijo e margarina light	Salada de frutas (maçã, mamão, laranja) com aveia	Suco Integral de maçã+ bolo diet + ponkan				485,36
									Kcal
Almogo 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	152,24	g	CHO
									75,21
									g
Lanche 14:00H/14:30H		Suco integral de uva + Pipoca salgada + maçã	Canjica c/leite desnatado + caqui	Café com Leite desnatado + biscoito salgado integral + ponkan	Chá com Leite desnatado + pão integral + margarina light	PTN	35,61	g	PTN
									15,23
						LIP	24,89	g	LIP
									16,20
									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	KCAL	852,36	Kcal	KCAL
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com Leite desnatado + pão integral + margarina light	suco de abacaxi natural c/adocante+ pão integral+ com ovo + laranja	logurte de morango desnatado diet+ biscoito doce integral diet+ banana	Café com Leite desnatado + biscoito polvilho + ponkan	Leite desnatado com mamão + bolo diet				769,62
									Kcal
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz integral, feijão preto, Frango ao molho (sobrecoxa) com cenoura + salada de couve flor + abacaxi	Arroz integral, feijão carioca, quibe assado , salada repolho + maçã	Arroz integral, feijão preto, Frango (sassami) grelhado, salada de chuchu e cenoura + mamão	Arroz integral, feijão preto, 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	g	CHO
									65,32
									g
Lanche 14:00H/14:30H	Mingau de aveia com banana c/leite desnatado	Café com Leite desnatado + pão integral +queijo e margarina light	Leite desnatado com maçã+bolo diet	Salada de frutas (maçã, mamão, laranja) com aveia	Chá com Leite desnatado + pão integral + margarina light	PTN	11,27	g	PTN
									18,59
						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	KCAL	759,64	Kcal	KCAL
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral de uva + pão integral com requieijo light	Leite desnatado com banana + bolo diet	Café com Leite desnatado + biscoito salgado integral + banana	Vitamina de frutas (c/leite desnatado) (banana+abacate) + biscoito doce integral diet	Chá com Leite desnatado + pão integral + margarina light				403,28
									Kcal
Almogo 10:30H/11:00H	Macarrão integral com molho de carne moída, salada de beterraba + caqui	Arroz integral, feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, 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 + pera	Arroz integral, 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 desnatado com mamão + biscoito polvilho salgado	Café com Leite desnatado + pão integral +queijo e margarina light	suco de abacaxi natural c/adocante+ pão integral+ com ovo + ponkan	logurte de morango desnatado diet+ biscoito doce integral diet+ banana	Suco Integral de maçã+ bolo diet + mamão	PTN	10,27	g	PTN
									18,54
						LIP	18,62	g	LIP
									9,26
									g

Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia

PM

DE

KCCS.

Assinatura Responsável
Mariana Rezende Gonçalves
CRN 8 14920 P
Nutricionista
Grupo Rirotolândia

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

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

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

Lidiane Correia Costa Stofella
CRN 8º REGIÃO 6303 Coordenadora Operacional

	22/mai	23/mai	24/mai	25/mai	26/mai	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL					
						MANHÃ		TARDE			
Desjejum 7:30H/8:00H	suco de abacaxi natural c/adoçante+ pão integral+ com ovo + laranja	Suco integral de maçã+ bolo diet + ponkan	logurte de morango desnatado diet+ biscoito doce integral diet + banana	Chá com Leite desnatado + biscoito polvilho + mamão	Suco integral de uva, pão integral confirango desfiado ao molho, alface,cenoura ralada + bolo diet	KCAL	953,21	Kcal	KCAL	428,69	Kcal
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz integral, feijão preto, Omelete assado, legumes relogados(chuchu e cenoura) + maçã	Arroz integral, feijão carioca , Bolinho de carne ao molho, salada de azeitã+ caqui	Arroz integral, feijão preto, Frango assado(sobrecoxa) creme de milho c/leite desnatado + laranja	Arroz integral, feijão carioca, Barreado, farinha mandioca + salada tomate e cebola+ banana	Macarrão integral, frango ao molho desfiado, salada de alface com cenoura + ponkan	CHO	126,32	9	CHO	85,26	9
						PTN	34,21	9	PTN	19,54	9
Lanche 14:00H/14:30H	Café com Leite desnatado + pão integral +queijo e margarina light	Vitamina de frutas (c/leite desnatado) (banana+abacate) + biscoito doce integral diet	Suco integral uva, sanduiche de pão integral frito+ queijo light + tomate+ alface	Café com Leite desnatado + biscoito polvilho + abacaxi	Suco integral de uva, pão integral confirango desfiado ao molho, alface,cenoura ralada + bolo diet	LIP	26,51	9	LIP	12,34	9
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL					
	29/mai	30/mai	31/mai								
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com Leite desnatado + pão integral + margarina light	Suco integral uva, sanduiche de pão integral frito+ queijo light + tomate+ alface	Salada de frutas (kiwi, maçã, mamão) com aveia			KCAL	884,62	Kcal	KCAL	423,25	Kcal
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz integral, 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 integral, feijão preto, Carne ao molho, purê de batata c/leite desnatado, salada beterraba			CHO	124,36	9	CHO	63,32	9
						PTN	26,24	9	PTN	13,24	9
Lanche 14:00H/14:30H	suco de abacaxi natural c/adoçante+ pão integral+ com ovo + ponkan	Leite desnatado com banana + bolo diet	logurte de morango desnatado diet+ biscoito doce integral diet + banana			LIP	20,31	9	LIP	15,32	9