

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS - CARDÁPIO MAIO/2023

ALERGIA MÚLTIPLA 4

	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 vegetal com maçã + biscoito polvilho salgado s/ leite	Café com leite vegetal + pão s/ leite + creme vegetal	Salada de frutas (maçã, mamão, laranja) com aveia	Suco integral de maçã+ bolo de fubá s/ leite+ ponkan	KCAL 953,21 Kcal 9	KCAL 423,62 Kcal 9
Almooço 10:30H/11:00H	FERIADO	Arroz, feijão carioca, Frango (sossam) 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) , salada de alface + laranja	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) salada de repolho + maçã	CHO 153,62 9	CHO 73,21 9
Lanche 14:00H/14:30H		Suco integral de uva + Pipoca salgada + maçã	Canjica c/ leite vegetal + caqui	Café com leite vegetal + biscoito salgado integral s/ leite + ponkan	Chá com leite vegetal + pão s/ leite + creme vegetal	PTN 35,61 LIP 24,69 9	PTN 14,26 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 vegetal+ pão integral s/ leite + creme vegetal	Suco de abacaxi natural+ pão s/ leite+ com ovo + laranja	Leite vegetal batido com morango + biscoito doce integral s/ leite + banana	Café com leite vegetal + biscoito polvilho s/ leite + ponkan	Leite vegetal com mamão + Bolo cenoura sem cobertura s/ leite	KCAL 875,62 Kcal 9	KCAL 799,61 Kcal 9
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 (sossam) grelhado, salada de chuchu e cenoura + mamão	Arroz, feijão carioca, Carne moída ao molho, pure de batatas s/ leite + salada tomate	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (cenoura, abobrinha e brócolis) + laranja	CHO 143,67 9	CHO 61,32 9
Lanche 14:00H/14:30H	Mingau c/ leite vegetal de aveia com banana	Café com leite vegetal + pão s/ leite +creme vegetal	Leite vegetal com maçã+Bolo cenoura sem cobertura s/ leite	Salada de frutas (maçã, mamão, laranja) com aveia	Chá com leite vegetal + pão s/ leite + creme vegetal	PTN 11,27 LIP 21,37 9	PTN 18,59 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/ leite com creme vegetal	Leite vegetal com banana + bolo de laranja s/ leite	Café com leite vegetal + biscoito salgado integral s/ leite + banana	Vitamina de frutas (banana+abacate) com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite	Chá com leite vegetal + pão s/ leite + creme vegetal	KCAL 736,92 Kcal 9	KCAL 403,29 Kcal 9
Almooço 10:30H/11:00H	Macarrão com molho de carne moída, salada de beterraba + caqui	Arroz, feijão carioca, frango (sossam) ao molho, abobrinha refogada, 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 acelga + péra	Arroz, feijão preto, Carne bovina ao molho com mandiocca + salada alface + banana	CHO 132,62 9	CHO 125,21 9
Lanche 14:00H/14:30H	Leite vegetal com mamão + biscoito polvilho salgado s/ leite	Café com leite vegetal + pão s/ leite + creme vegetal	Suco de abacaxi natural+ pão s/ leite+ com ovo + ponkan	Leite vegetal batido com morango + biscoito doce integral s/ leite + banana	Suco integral de maçã+ bolo de fubá s/ leite + mamão	PTN 10,27 LIP 18,62 9	PTN 18,54 LIP 9,26 9

Aluna: Clara Soares Pinto - Takeshi

Dieta: APLV + sem temperos + sem corante + sem peixe

Patricia dos Santos Alves Garcia
Matr Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO
Nº 1781

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Matr Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
Nº 2321

Camille Consentinio de Carvalho
Matr Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO
Nº 1102

Lidiane Corrêa Costa Stolfella
CRN 8º REGIÃO 6303 Coordenadora
Operacional

Adriana Regolini Gonçalves
CRN 8 34920 P
Nutricionista
Grupo Risorotolândia

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS - CARDÁPIO MAIO/2023

ALERGIA MULTIPLA 4

	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/ leite+ com ovo + laranja	Suco integral de maçã+ bolo de fubá s/ leite + ponkan	Leite vegetal batido com morango + biscoito doce integral s/ leite + banana	Chá com leite vegetal + biscoito polvilho s/ leite + mamão	Suco integral de uva, pão s/ leite c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/ leite	KCAL	994,21	Kcal	KCAL	423,61	Kcal
Almôço 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) milho e cenoura refogados + 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 vegetal + pão integral s/ leite + creme vegetal	Vitamina de frutas (banana+abacate) c/ leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite	Suco integral uva, sanduiche de pão fatiado s/ leite + creme vegetal + tomate+ alface	Café com leite vegetal + biscoito polvilho s/ leite + abacaxi	Suco integral de uva, pão s/ leite c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/ leite	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 vegetal + pão integral s/ leite + creme vegetal	Suco integral uva, sanduiche de pão fatiado s/ leite + creme vegetal + tomate+ alface	Salada de frutas (kiwi, maçã, mamão) com aveia			KCAL	885,21	Kcal	KCAL	398,51	Kcal
Almôço 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	61,24	g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural+ pão s/ leite+ com ovo + ponkan	Leite vegetal com banana + bolo de laranja s/ leite	Leite vegetal batido com morango + biscoito doce integral s/ leite + banana			PTN	26,24	g	PTN	13,24	g
						LIP	20,31	g	LIP	15,32	g

Aluna:Clara Soares Pinto - Takeshi

Dieta: APLV + sem temperos + sem corante + sem peixe

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

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

Camille Consentino de Carvalho
Matr Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO
Nº1102

Lidiane Correia Costa Stofella
CRN 8º REGIÃO 6303 Coordenadora Operacional

CRN B 14920 P
Nutricionista
Grupo Risorotolândia