

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALIS - CARDÁPIO MAIO/2023 INTOLERÂNCIA A LACTOSE + S/GLÚTEN + S/CÍTRICOS + S/BANANA

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
						MANHÃ		TARDE	
	01/mai	02/mai	03/mai	04/mai	05/mai				
Desjejum 7:30H/8:00H		Leite s/lactose com maçã + biscoito s/glúten polvilho salgado s/lactose	Café com leite s/lactose+ pão s/glúten s/lactose +queijo s/lactose e margarina s/lactose	Salada de frutas (maçã, mamão, melão) com aveia	Suco integral de maçã+ bolo de tubá s/glúten s/lactose + melão	KCAL	963,24	Kcal	
Almooço 10:30H/11:00H	FERIADO	Arroz, feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, 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 + melão	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) salada de repolho + maçã	CHO	154,27	g	CHO
Lanche 14:00H/14:30H		Suco integral de uva + Pipoca salgada + maçã	Canjica c/leite s/lactose + caqui	Café com leite s/lactose + biscoito s/glúten salgado integral s/lactose + maçã	Chá com leite s/lactose + pão s/glúten s/lactose + manteiga s/lactose	PTN	32,14	g	PTN
						LIP	24,89	g	LIP
	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/glúten s/lactose + manteiga s/lactose	Suco de uva integral+ pão s/glúten s/lactose+ com ovo + caqui	logurte morango s/lactose + biscoito s/glúten doce integral s/lactose + maçã	Café com leite s/lactose + biscoito s/glúten polvilho s/lactose + melão	Leite s/lactose com mamão + bolo cenoura sem cobertura s/glúten s/lactose	KCAL	856,37	Kcal	KCAL
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz, feijão preto, Frango ao molho (sobrecoca) com cenoura + salada de couve flor + caqui	Arroz, feijão carioca, carne moída refogada, salada 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 + salada tomate	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (cenoura, abobrinha e brócolis) + melão	CHO	152,36	g	CHO
Lanche 14:00H/14:30H	Mingau s/ glúten de aveia c/leite s/lactose	Café com leite s/lactose+ pão s/glúten s/lactose +queijo s/lactose e margarina s/lactose	Leite s/lactose com maçã+bolo cenoura sem cobertura s/glúten s/lactose	Salada de frutas (maçã, mamão, melão) com aveia	Chá com leite s/lactose + pão s/glúten s/lactose + manteiga s/lactose	PTN	11,27	g	PTN
						LIP	21,37	g	LIP
	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/glúten s/lactose com requeijão s/lactose	Leite s/lactose com mamão + bolo de cenoura s/glúten s/lactose	Café com leite s/lactose + biscoito s/glúten salgado integral s/lactose + maçã	Vitamina de frutas (abacate) c/leite s/lactose+ biscoito s/glúten doce integral s/lactose	Chá com leite s/lactose + pão s/glúten s/lactose + manteiga s/lactose	KCAL	752,10	Kcal	KCAL
Almooço 10:30H/11:00H	Macarrão s/glúten 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 acelga + péra	Arroz, feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alface + caqui	CHO	132,62	g	CHO
Lanche 14:00H/14:30H	Leite s/lactose com mamão + biscoito s/glúten polvilho salgado s/lactose	Café com leite s/lactose+ pão s/glúten s/lactose +queijo s/lactose e margarina s/lactose	Suco de uva integral + pão s/ lactose s/ glúten + com ovo + pera	logurte morango s/lactose + biscoito s/glúten doce integral s/lactose + maçã	Suco integral de maçã+ bolo de tubá s/glúten s/lactose + mamão	PTN	10,27	g	PTN
						LIP	18,82	g	LIP

Aluno: Brayan Silva C. Souza / Dieta: Intolerância a Lactose, S/ Glúten, S/ Cítricos e S/ Banana - Roseclair
Observação: Não pode conter: Abacaxi, Laranja e Tangerina (Cítricos)

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

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

Camile Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7891 CRN 8º REGIÃO
Nº1102

Lidiane Correa Costa Stéfelia
CRN 8º REGIÃO 6303 Condicionan
Operacional

Mariana Revolino Gonçalves
CRN 8 14920 P
NUTRICIONISTA
Grupo Risetolandia

INTOLERÂNCIA A LACTOSE + S/GLÚTEN + S/CÍTRICOS + S/BANANA

	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 uva integral+ pão s/glúten s/lactose+ com ovo + caqui	Suco integral de maçã+ bolo de fubá s/glúten s/lactose + melão	logurte morango s/lactose + biscoito s/glúten doce integral s/lactose + maçã	Chá com leite s/lactose + biscoito s/glúten polvilho s/lactose + mamão	Suco integral de uva, pão s/glúten s/lactose com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de fubá s/glúten s/lactose	KCAL	982,34	Kcal	KCAL	495,62	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, feijão preto, Omelete assado, legumes refogados(chuchu e cenoura) + maçã	Arroz, feijão carioca, Bolinho de carne s/ glúten ao molho, salada de acelga+ caqui	Arroz, feijão preto, Frango assado(sobrecoxa) milho e cenoura refogados + mamão	Arroz, feijão carioca, Barreado, farinha mandioca + salada tomate e cebola+ pêra	Macarrão parafruso s/glúten, frango ao molho desfiado, salada de alface + maçã	CHO	123,54	g	CHO	84,32	g
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite s/lactose+ pão s/glúten integral s/lactose +queijo s/lactose e margarina s/lactose	Vitamina de frutas (abacate) c/leite s/lactose+ biscoito s/glúten doce integral s/lactose	Suco integral uva, sanduiche de pão s/glúten fatiado s/lactose+ queijo s/lactose + tomate+ alface	Café com leite s/lactose + biscoito s/glúten polvilho s/lactose + maçã	Suco integral de uva, pão s/glúten s/lactose com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de fubá s/glúten 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/glúten s/lactose + manteiga s/lactose	Suco integral uva, sanduiche de pão s/glúten fatiado s/lactose+ queijo s/lactose + tomate+ alface	Salada de frutas (melão, maçã, mamão) com aveia			KCAL	828,34	Kcal	KCAL	495,62	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, Farinha de mandioca + maçã	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	95,62	g	CHO	61,24	g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de uva integral+ pão s/glúten s/lactose+ com ovo + melão	Leite s/lactose com mamão + bolo de cenoura s/glúten s/lactose	logurte morango s/lactose + biscoito s/glúten doce integral s/lactose + maçã			PTN	26,24	g	PTN	12,34	g
						LIP	20,31	g	LIP	15,32	g

Aluno: Brayan Silva C. Souza / Dieta: Intolerância a Lactose, S/ Glúten, S/ Cítricos e S/ Banana - Roseclair
 Observação: Não pode conter: Abacaxi, Laranja e Tangerina (Cítricos)

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

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
 Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIAO
 Nº7371

Camile Consolino de Carvalho
 Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIAO
 Nº1102

Lidiane Correa Costa Stofella
 CRN 8º REGIAO 6303 Coordenadora
 (Desenvolvimento)

Assinatura:
 Lidiane Correa Costa Stofella
 CRN 8 14920 P
 Nutricionista
 Grupo Riocorlândia