

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS - CARDÁPIO MAIO/2023

SEM GLÚTEN

	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 com maçã + biscoito (s/glúten) polvilho salgado	Café com leite + pão (s/glúten) +queijo e margarina	Salada de frutas (maçã, mamão, laranja) com avela s/glúten	Suco integral de maçã+ bolo (s/glúten) de fubá + ponkan	KCAL	879,00	Kcal	447,82
Almoco 10:30H/11:00H	FENIADO	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), salda de alface + laranja	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) salada de repolho + maçã	CHO	144,39	g	71,01
Lanche 14:00H/14:30H		Suco integral de uva + Pipoca salgada + maçã	Canjica + caqui	Café com leite + biscoito (s/glúten) salgado integral + ponkan	Chá com leite + pão (s/glúten) + manteiga	PTN	11,22	g	15,80
	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 + pão integral (s/glúten) + manteiga	Suco de abacaxi natural+ pão (s/glúten)+ com ovo + laranja	logurte morango+ biscoito (s/glúten) doce integral + banana	Café com leite + biscoito (s/glúten) polvilho + ponkan	Leite com mamão + bolo (s/glúten) cenoura sem cobertura	KCAL	875,62	Kcal	520,92
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, feijão preto, Frango ao molho (sobrecoca) com cenoura + salada de couve flor + abacaxi	Arroz, feijão carioca, carne moída refogada, 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 + salada tomate	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (cenoura, abobrinha e brócolis) + laranja	CHO	143,67	g	87,57
Lanche 14:00H/14:30H	Mingau de aveia s/ glúten com banana	Café com leite + pão (s/glúten) +queijo e margarina	Leite com maçã+bolo (s/glúten) cenoura sem cobertura	Salada de frutas (maçã, mamão, laranja) com avela s/glúten	Chá com leite + pão (s/glúten) + manteiga	PTN	11,27	g	20,17
						LIP	21,37	g	13,28
	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) integral com queijo	Leite com banana + bolo (s/glúten) laranja	Café com leite + biscoito (s/glúten) salgado integral + banana	Vitamina de frutas (banana+abacate) + biscoito (s/glúten) doce integral	Chá com leite + pão (s/glúten) + manteiga	KCAL	736,92	Kcal	403,29
Almoco 10:30H/11:00H	Macarrão (s/glúten) com molho de carne moída, salada de beterraba + caqui	Arroz, feijão carioca, Peixe ao molho, brócolis refogado, salada de tomate	Arroz, feijão preto, Carne moída ao molho, polenta (s/glúten), salada de repolho com cenoura + mamão	Arroz/ feijão carioca, Frango ao molho com legumes (cenoura e abobrinha), salada de azeite + pêra	Arroz, feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alface + banana	CHO	132,62	g	125,21
Lanche 14:00H/14:30H	Leite com mamão + biscoito (s/glúten) polvilho salgado	Café com leite + pão (s/glúten) +queijo e margarina	Suco de abacaxi natural+ pão (s/glúten)+ com ovo + ponkan	logurte morango+ biscoito (s/glúten) doce integral + banana	Suco integral de maçã+ bolo (s/glúten) de fubá + mamão	PTN	10,27	g	18,54
						LIP	18,62	g	9,26

Obs: Os utensílios para preparação e servimento da merenda deverão ser individualizados, inclusive a esponja para higienização.

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

Camille Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIAO
Nº1107

Lidiane Correa Costa Stofella
CRN 8º REGIAO 6303 Coordenação
Ouvinteiro

Mariana Venâncio Gonçalves
CRN 8 14920 P
Nutricionista
Grupo RisoletaNeves

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS - CARDÁPIO MAIO/2023

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+ pão (s/glúten)+ com ovo + laranja	Suco integral de maçã+ bolo (s/glúten) de tubá + ponkan	logurte morango+ biscoito (s/glúten) doce integral + banana	Chá com leite + biscoito (s/glúten) polvilho + mamão	Suco integral de uva, pão (s/glúten) com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo (s/glúten) de laranja	KCAL	966,34	Kcal	KCAL	425,69	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 azeitão+ caqui	Arroz, feijão preto, Frango assado(sobrecoxa) creme de milho + laranja	Arroz, feijão carioca, Barreado, farinha mandioca + salada tomate e cebola+ banana	Macarrão (s/glúten) parafruso, frango ao molho desfiado, salada de alface com cenoura + ponkan	CHO	123,65	9	CHO	84,65	9		
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite + pão (s/glúten) integral +queijo e margarina	Vitamina de frutas (banana+abacate) + biscoito (s/glúten) doce integral	Suco integral uva, sanduiche de pão (s/glúten) fatiado + queijo + tomate+ alface	Café com leite + biscoito (s/glúten) polvilho + abacaxi	Suco integral de uva, pão (s/glúten) com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo (s/glúten) de laranja	PTN	37,24	9	PTN	19,54	9		
	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 + pão integral (s/glúten) + manteiga	Suco integral uva, sanduiche de pão (s/glúten) fatiado + queijo + tomate+ alface	Salada de frutas (kiwi, maçã, mamão) com aveia s/ glúten			KCAL	863,25	Kcal	KCAL	489,55	Kcal		
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijoad com cubos de carne bovina, cenoura refogada + 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, salada beterraba			CHO	124,35	9	CHO	66,35	9		
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural+ pão (s/glúten)+ com ovo + ponkan	Leite com banana + bolo (s/glúten) laranja	logurte morango+ biscoito (s/glúten) doce integral + banana			PTN	26,24	9	PTN	21,32	9		
						LIP	20,31	9	LIP	15,32	9		

Obs: Os utensílios para preparação e servimento da merenda deverão ser individualizados. Inclui-se a esponja para higienização.

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

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

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

Lidiane Correa Costa Stefella
CRN 8º REGIÃO 6303 Coordenadora Operacional

Mariana Revolino Gonçalves
CRN 8 34920 P
Nutricionista
Grupo Risoletândia