

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS - CARDÁPIO MAIO/2023

SEM LACTOSE + 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	FENIADO	Leite s/ lactose com maçã + biscoito polvilho salgado s/ lactose s/ gluten	Café com leite s/ lactose + pão s/ lactose s/ gluten +queijo s/ lactose e margarina s/ lactose	Salada de frutas (maçã, mamão, laranja)	Suco integral de maçã+ bolo de fubá s/ lactose s/ gluten + ponkan	KCAL	956,35	Kcal	KCAL	458,69	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H		Arroz, feijão carioca, Frango (sassami) 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	152,34	g	CHO	75,35	g
Lanche 14:00H/14:30H		Suco integral de uva + Pipoca salgada + maçã	Canjica com leite s/ lactose + caqui	Café com leite s/ lactose + biscoito salgado integral s/ lactose s/ gluten + ponkan	Chá com leite s/ lactose + pão s/ lactose s/ gluten + manteiga s/ lactose	PTN	34,26	g	PTN	16,34	g
						LIP	23,67	g	LIP	11,28	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						
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite s/ lactose + pão integral s/ lactose s/ gluten + manteiga s/ lactose	Suco de abacaxi natural+ pão s/ lactose s/gluten+ com ovo + laranja	logurte morango s/ lactose+ biscoito doce integral s/ lactose s/ gluten+ banana	Café com leite s/ lactose + biscoito polvilho s/ lactose s/ gluten + ponkan	Leite s/ lactose com mamão + Bolo cenoura sem cobertura s/ lactose s/ gluten	KCAL	856,95	Kcal	KCAL	759,35	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, feijão preto, Frango ao molho(sobrecoxa) com cenoura + salada de couve flor + abacaxi	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) + laranja	CHO	125,34	g	CHO	65,37	g
Lanche 14:00H/14:30H	Mingau de aveia s/ gluten c/ leite s/ lactose com banana	Café com leite s/ lactose + pão s/ lactose s/ gluten +queijo s/ lactose e margarina s/ lactose	Leite s/ lactose com maçã+Bolo cenoura sem cobertura s/ lactose s/ gluten	Salada de frutas (maçã, mamão, laranja) com aveia	Chá com leite s/ lactose + pão s/ lactose s/ gluten + manteiga s/ lactose	PTN	11,28	g	PTN	19,52	g
						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						
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral de uva + pão integral s/ lactose s/ gluten com requeijão s/ lactose	Leite s/ lactose com banana + bolo de laranja s/ lactose s/ gluten	Café com leite s/ lactose + biscoito salgado integral s/ lactose s/ gluten + banana	Vitamina de frutas (banana+abacate) com leite s/ lactose+ biscoito doce integral s/ lactose s/ gluten	Chá com leite s/ lactose + pão s/ lactose s/ gluten + manteiga s/ lactose	KCAL	752,24	Kcal	KCAL	401,28	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Macarrão s/ gluten 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, pure de batatas s/ leite, salada de repolho com cenoura + mamão	Arroz/ feijão carioca, Frango ao molho com legumes (cenoura e abobrinha), salada de alface + péra	Arroz, feijão preto, Carne bovina ao molho com mandiocca + salada alface + banana	CHO	125,67	g	CHO	114,25	g
Lanche 14:00H/14:30H	Leite s/ lactose com mamão + biscoito polvilho salgado s/ lactose s/ gluten	Café com leite s/ lactose + pão s/ lactose s/ gluten +queijo s/ lactose e margarina s/ lactose	Suco de abacaxi natural+ pão s/ lactose s/ gluten+ com ovo + ponkan	logurte morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose s/ gluten + banana	Suco integral de maçã+ bolo de fubá s/ lactose s/ gluten + mamão	PTN	10,27	g	PTN	18,54	g
						LIP	18,62	g	LIP	9,26	g

Aluno: Rafael Pereira Silva - Anibal

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 REGIÃO
Nº1781

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

Camilie Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO
Nº1102

Lidiane Correa Costa Stofella
CRN 8º REGIÃO 6303 Condutora
Operacional

Nutricionista
Grupo Risorotôndia

CRN 8.14920 P

Marianna Revollino Gonçalves



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS - CARDÁPIO MAIO/2023

SEM LACTOSE + SEM GLÚTEN



SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
22/mai		23/mai	24/mai	25/mai	26/mai	MANHÃ		TARDE			
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural+ pão s/ lactose s/ gluten+ com ovo + laranja	Suco integral de maçã+ bolo de fubá s/ lactose s/ gluten + ponkan	logurte morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose s/ gluten + banana	Chá com leite s/ lactose+ biscoito polvilho s/ lactose s/ gluten + mamão	Suco integral de uva, pão s/ lactose s/ gluten c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/ lactose s/ gluten	KCAL	958,67	Kcal	KCAL	398,57	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, feijão preto, Omelete assado, legumes refogados(chuchu e cenoura) + maçã	Arroz, feijão carioca , Bolinho de carne ao molho s/ gluten, salada de acelga+ caqui	Arroz, feijão preto, Frango assado(sobrecoxa), milho e cenoura refogados + laranja	Arroz, feijão carioca, Barreado, farinha mandioca + salada tomate e cebola+ banana	Macarrão s/ gluten, frango ao molho desfiado, salada de alface com cenoura + ponkan	CHO	124,67	g	CHO	84,65	g
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite s/ lactose + pão integral s/ lactose s/ gluten +queijo s/ lactose e margarina s/ lactose	Vitamina de frutas (banana+abacate) com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose s/ gluten	Suco integral uva, sanduiche de pão fatiado s/ leite s/ gluten + queijo s/ lactose + tomate+ alface	Café com leite s/ lactose + biscoito polvilho s/ lactose s/ gluten + abacaxi	Suco integral de uva, pão s/ lactose s/ gluten c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/ lactose s/ gluten	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		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
29/mai		30/mai	31/mai			MANHÃ		TARDE			
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite s/ lactose + pão integral s/ lactose s/ gluten + manteiga s/ lactose	Suco integral uva, sanduiche de pão fatiado s/ lactose s/ gluten + queijo s/ lactose+ tomate+ alface	Salada de frutas (kiwi, maçã, mamão)			KCAL	882,34	Kcal	KCAL	394,54	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, pure de batatas s/ leite + laranja	Arroz integral, feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada com chuchu e cenoura + péra	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/ lactose s/ gluten + com ovo + ponkan	Leite s/ lactose com banana + bolo de laranja s/ lactose s/ gluten	logurte morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose s/ gluten + banana			PTN	26,24	g	PTN	13,24	g
						LIP	20,31	g	LIP	15,32	g

Aluno: Rafael Pereira Silva - Anibal

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 8ª REGIÃO Nº1781

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

Camille Consentinio de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8ª REGIÃO Nº1102

Lidiane Correa Costa Stofella
CRN 8ª REGIÃO 6303 Condendorn Operacional

Mariana Revellina Gonçalves
CRN 8 146920 P Nutricionista
Grupo Risoletti/Indústria