

DIABETES+ S/ OVO+ S/LACTOSE

	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	953,21	Kcal	KCAL	423,62	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H		Leite desnatado s/lactose com maçã + biscoito (s/lactose s/ovos)+polvilho salgado	Café com leite desnatado s/lactose + pão integral s/lactose s/ovos +queijo s/lactose e margarina light s/lactose	Salada de frutas (maçã, mamão, laranja) com aveia	Suco integral de maçã+ bolo diet s/lactose s/ovos + ponkan						
Almoço 10:30H/11:00H	FERNADO	Arroz integral, feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de beterraba + pera	Arroz integral, feijão preto, carne ao molho, 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	153,62	9	CHO	73,21	9
Lanche 14:00H/14:30H		Suco integral de uva + Pipoca salgada + maçã	Canica c/leite desnatado s/lactose + caqui	Café com Leite desnatado s/lactose + biscoito (s/lactose s/ovos)+salgado integral + ponkan	Chá com leite desnatado s/lactose + pão integral s/lactose s/ovos + margarina light s/lactose	PTN	35,61	9	PTN	14,26	9
						LIP	24,89	9	LIP	12,34	9
	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	875,62	Kcal	KCAL	789,61	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com Leite desnatado s/lactose + pão integral s/lactose s/ovos + margarina light s/lactose	Suco de abacaxi natural c/adoçante+ pão integral s/lactose s/ovos+ frango desfiado + laranja	logurte morango s/lactose desnatado diet + biscoito diet (s/lactose s/ovos)+doce integral + banana	Café com leite desnatado s/lactose + biscoito (s/lactose s/ovos)+polvilho + ponkan	Leite desnatado s/lactose com mamão + bolo diet s/lactose s/ovos						
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, feijão preto, Frango ao molho (sobrecoca) com cenoura + salada de couve flor + abacaxi	Arroz integral, feijão carioca, quibe assado s/ovos, salada repolho + maçã	Arroz integral, feijão preto, Frango (sassami) grelhado, salada de chuchu e cenoura + mamão	Arroz integral, feijão carioca, Carne moída ao molho, pure de batata s/leites + salada tomate	Arroz integral, 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 de aveia com banana c/leite desnatado s/lactose	Café com Leite desnatado s/lactose + pão integral s/lactose s/ovos +queijo s/lactose e margarina light s/lactose	Leite desnatado s/lactose com maçã+bolo diet s/lactose s/ovos	Salada de frutas (maçã, mamão, laranja) com aveia	Chá com Leite desnatado s/lactose + pão integral s/lactose s/ovos + margarina light s/lactose	PTN	11,27	9	PTN	18,59	9
						LIP	21,37	9	LIP	10,26	9
	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	753,24	Kcal	KCAL	403,29	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral de uva + pão integral s/lactose s/ovos com requeijão light s/lactose	Leite desnatado s/lactose com mamão + bolo diet s/lactose s/ovos	Café com Leite desnatado s/lactose + biscoito (s/lactose s/ovos)+salgado integral + banana	Vitamina de frutas c/leite desnatado s/lactose (banana+abacate) + biscoito diet (s/lactose s/ovos)+doce integral	Chá com Leite desnatado s/lactose + pão integral s/lactose s/ovos + margarina light s/lactose						
Almoço 10:30H/11:00H	Macarrão integral s/ovos 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 alface + pêra	Arroz integral, feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alface + banana	CHO	126,35	9	CHO	125,21	9
Lanche 14:00H/14:30H	Leite desnatado s/lactose com mamão + biscoito (s/lactose s/ovos)+polvilho salgado	Café com Leite desnatado s/lactose + pão integral s/lactose s/ovos +queijo s/lactose e margarina light s/lactose	Suco de abacaxi natural c/adoçante+ pão integral s/lactose s/ovos+ frango desfiado + ponkan	logurte morango s/lactose desnatado diet + biscoito diet (s/lactose s/ovos)+doce integral + banana	Suco integral de maçã+ bolo diet s/lactose s/ovos + mamão	PTN	11,25	9	PTN	18,54	9
						LIP	18,62	9	LIP	9,26	9

Aluno: Erick Kaminski Jurchaks - Nayá
Observação: Adoçante Stevia ou Sucralose

Patricia dos Santos Alves Garcia
Matr Funcional nº 7893 CBN 8º REGIÃO
Nº7781

Ligia Milene Toledo Faria Vicente
Matr Funcional nº 11146 CBN 8º REGIÃO
Nº7321

Carmel Consentino de Carvalho
Matr Funcional nº 7893 CBN 8º REGIÃO
Nº1102

Lidiane Corcila Costa Stocella
CBN 8º REGIÃO 6003 Coordenadora Operacional

Mariana Revoltino Gonçalves
CIN B 14320 P
Nutricionista
Grupo Risoletândia



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS - CARDÁPIO MAIO/2023



DIABETES+ S/ OVO+ S/LACTOSE

	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 com adoçante + pão integral s/ ovos s/lactose + com carne desfiada + laranja	Suco integral de maçã+ bolo diet s/lactose s/ovos + ponkan	logurte morango s/lactose desnatado diet + biscoito diet (s/lactose s/ovos)doce integral + banana	Chá com Leite desnatado s/lactose + biscoito (s/lactose s/ovos)polvilho + mamão	Suco integral de uva, pão integral s/lactose s/ovos c/frango desfiado , alface,cenoura ralada + bolo diet s/lactose s/ovos	KCAL	998.64	Kcal	KCAL	452.36	Kcal
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz integral, feijão preto, salsami ao molho, legumes refogados(chuchu e cenoura) + maçã	Arroz integral, feijão carioca, Bolinho de carne ao molho s/ ovos, salada de acelga+ caqui	Arroz integral, feijão preto, Frango assado(sobrecoxa) creme de milho c/ leite desnatado s/lactose + laranja	Arroz integral, feijão carioca, Barreado, farinha mandioca + salada tomate e cebola+ banana	Macarrão integral s/ovos, 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 desnatado s/lactose + pão integral s/lactose s/ovos+queijo s/lactose e margarina light s/lactose	Vitamina de frutas c/leite desnatado s/lactose (banana+abacate) + biscoito diet (s/lactose s/ovos)doce integral	Suco integral uva, sanduiche de pão integral s/lactose s/ovos + queijo light s/lactose + tomate+ alface	Café com Leite desnatado s/lactose + biscoito (s/lactose s/ovos)polvilho + abacaxi	Suco integral de uva, pão integral s/lactose s/ovos c/frango desfiado , alface,cenoura ralada + bolo diet s/lactose s/ovos	PTN	32.61	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 desnatado s/lactose + pão integral s/lactose s/ovos + margarina light s/lactose	Suco integral uva, sanduiche de pão integral s/lactose s/ovos + queijo light s/lactose + tomate+ alface	Salada de frutas (kiwi, maçã, mamão) com aveia			KCAL	885.21	Kcal	KCAL	398.51	Kcal
Almoco 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 + pira	Arroz integral, 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 c/adoçante+ pão integral s/lactose s/ovos+ frango desfiado + ponkan	Leite desnatado s/lactose com mamão + bolo diet s/lactose s/ovos	logurte morango s/lactose desnatado diet + biscoito diet (s/lactose s/ovos)doce integral + banana			PTN	26.24	g	PTN	13.24	g
						LIP	20.31	g	LIP	15.32	g

Aluno: Erick Kaminski Jurchaks - Nayá

Observação: Adoçante Stevia ou Sucralose

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

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8ª REGIÃO
Nº2521

Camile Consuelino de Carvalho
Mat Funcional nº 7891 CRN 8ª REGIÃO
Nº1102

Lidiane Correia Costa Stofella
CRN 8ª REGIÃO 6303 Coordenadora
Operacional

Mariana Resentinto Gonçalves
CRN 8 149320 P
Bastarçomista
Grupo Riscotolândia