

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALS – CARDÁPIO JULHO/2023

DIETA HIPOSSÓDICA

SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
31/7/2023		4/7/2023	5/7/2023	6/7/2023	7/7/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite com mamão + biscoito de polvilho doce	Chá com leite + pão fritoado s/ sal + manteiga s/ sal	Suco integral de Uva+ Sanduiche de pão fritoado s/ sal + queijo branco + alface+tomate	Suco integral de maçã + bolo de fuba + ponkan	FÉRIAS ESCOLARES	KCAL	965.21	KCAL	495.63
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz + feijão preto + carne ao molho + pure de batatas + salada de beterraba	Arroz + feijão carioca, frango assado (sobrecoca) + creme de milho + maçã	Arroz + feijão preto + carne moída com legumes (brócolis e cenoura) + salada de alface + mamão picado	Arroz + feijão carioca + peixe ao molho + pão de peixe + salada de alface	FÉRIAS ESCOLARES	CHO	152.36	CHO	75.24
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite + pão fritoado s/ sal + queijo branco + margarina s/ sal	Suco integral de maçã + bolo de fuba + ponkan	Vitamina de banana e abacate + biscoito doce integral	Chá com leite + pão fritoado s/ sal + manteiga s/ sal	FÉRIAS ESCOLARES	PTN	33.26	PTN	14.30
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
10/7/2023		11/7/2023	12/7/2023	13/7/2023	14/7/2023	KCAL		KCAL	
Desjejum 7:30H/8:00H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	CHO	9	CHO	9
Almoço 10:30H/1:00H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	PTN	9	PTN	9
Lanche 14:00H/14:30H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	LP	9	LP	9
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
17/7/2023		18/7/2023	19/7/2023	20/7/2023	21/7/2023	KCAL	796.34	KCAL	420.63
Desjejum 7:30H/8:00H				Café com leite + pão fritoado s/ sal + margarina s/ sal + queijo branco	Vitamina de abacate+banana+ biscoito doce integral				
Almoço 10:30H/1:00H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	Arroz + feijão carioca + ovos mexidos + abóbora ralada + laranja	Arroz + feijão preto + quibe assado + salada de repolho + ponkan	CHO	123.64	CHO	126.39
Lanche 14:00H/14:30H				logure morango+ biscoito doce integral + banana	Suco integral de Uva+ Sanduiche de pão fritoado s/ sal + queijo branco + alface+tomate	PTN	6.91	PTN	15.27
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	LP	13.39	LP	6.93
24/7/2023		25/7/2023	26/7/2023	27/7/2023	28/7/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural + pão s/ sal com ovo + maçã	Leite com mamão + bolo de laranja	logure morango+ biscoito doce integral + banana	Salada de frutas (banana, mamão, morango) com aveia	Suco integral de uva+ pão s/ sal com frango desfiado + alface + cenoura ralada + bolo de chocolate s/ cobertura	KCAL	989.25	KCAL	455.66
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz + feijão preto, sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + laranja	Arroz, feijão carioca, Bolo de carne ao molho, salada de alface + ponkan	Arroz + feijão preto + frango ao molho + jardineira de legumes (couve-flor, cenoura e brócolis) + mamão picado	Arroz + feijão carioca, barreado + farinha de mandioca + salada de tomate e cebola + laranja	Macarão com carne moída +salada de alface+maçã	CHO	126.34	CHO	81.24
Lanche 14:00H/14:30H	Sagu + maçã	Suco integral de uva + pão s/ sal com requieijo s/ sal	Salada de frutas (banana, mamão, morango) com aveia	Café com leite + biscoito polvilho doce + maçã	Suco integral de uva+ pão s/ sal com frango desfiado + alface + cenoura ralada + bolo de chocolate s/ cobertura	PTN	32.61	PTN	15.28
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	LP	18.92	LP	9.61
31/7/2023						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral de uva + pão s/ sal com requieijo s/ sal					KCAL	863.29	KCAL	426.35
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz integral + feijão carioca + frango sassami grelhado + salada de alface + ponkan					CHO	125.34	CHO	62.31
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pão s/ sal com ovo + maçã					PTN	23.69	PTN	11.02
						LP	21.03	LP	14.28

Observação: Substituir o sal por temperos naturais. Não utilizar molho pronto e extrato de tomate. Pão sem sal, sem polvilho salgado (biscoito de polvilho doce), sem biscoito salgado (biscoito de polvilho doce), pipoca sem sal, queijo branco, margarina e manteiga sem sal.

ESCOLA: ANIBAL ALUNO: BENJAMIN SANTOS SIMONATO ANTONIO

Portaria dos Santos Alves Garcia

1.ª Ana Maria Diniz Parra Visente
Mód. Funcional nº 7893 (CRN 8 RIGIÃO) N°781

Carmine Consuelina de Carvalho
Mód. Funcional nº 7894 (CRN 8 RIGIÃO) N°102

Liliane Carolina Costa Sadeiro
Mód. Funcional nº 7895 (CRN 8 RIGIÃO) N°103

Márcia Regina de Souza
Mód. Funcional nº 7896 (CRN 8 RIGIÃO) N°104