

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO JULHO/2023

DIABETES + SEM GLÚTEN

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	L Leite desnatado com mamão + biscoito de polvilho salgado s/ glúten	Chá com leite desnatado + pão frito integral s/ glúten + manteiga light	Suco integral de Uva+ Sanduiche de pão frito integral s/ glúten + queijo light + alface+tomate	Suco integral de maçã + bolo diet s/ glúten + ponkan	Suco integral de maçã + bolo diet s/ glúten + ponkan	KCAL	899,65	KCAL	466,53
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz integral + feijão preto + carne ao molho + pure de batatas + salada de beterraba	Arroz integral + feijão carioca, frango assado (sobrecoca) + milho e cenoura refogados + maçã	Arroz integral + feijão preto + carne moída com legumes (brócolis e cenoura) + salada de alface + mamão picado	Arroz integral + feijão carioca + peixe ao molho + abobrinha e cenoura refogados + salada de alface	FÉRIAS ESCOLARES	CHO	126,35	CHO	74,52
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite desnatado + pão frito integral s/ glúten + queijo light + margarina light	Suco integral de maçã + bolo diet s/ glúten + ponkan	Vitamina de banana e abacate com leite desnatado + biscoito doce integral diet s/ glúten	Chá com leite desnatado + pão frito integral s/ glúten + manteiga light		PTN	31,26	PTN	14,32
						LP	20,39	LP	9,63
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL		KCAL	
Desjejum 7:30H/8:00H						CHO	9	CHO	9
Almoco 10:30H/11:00H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	PTN	9	PTN	9
Lanche 14:00H/14:30H						LP	9	LP	9
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	795,82	KCAL	469,36
Desjejum 7:30H/8:00H						CHO	126,35	CHO	124,35
Almoco 10:30H/11:00H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	PTN	6,84	PTN	17,52
Lanche 14:00H/14:30H						LP	12,25	LP	6,82
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	926,64	KCAL	456,69
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral s/ glúten com ovo + maçã	L Leite desnatado com mamão + bolo diet s/ glúten	Ingurite morango desnatado diet + biscoito doce integral diet s/ glúten + banana	Salada de frutas (banana, mamão, morango)	Suco integral de uva+ pão integral s/ glúten com frango desfiado + alface + cenoura ralada + bolo diet s/ glúten	CHO	124,37	CHO	65,23
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz integral + feijão preto, sobrecoca ao molho com cenoura + salada de brócolis + laranja	Arroz integral, feijão carioca, Bolinho de carne ao molho s/ glúten, salada de alface + ponkan	Arroz integral + feijão preto + frango ao molho + jardineira de legumes (couve-flor, cenoura e brócolis) + mamão picado	Arroz integral + feijão carioca, barrado + mandioca refogada + salada de tomate e cebola + laranja	Macarrão integral s/ glúten com carne moída +salada de alface+maçã	PTN	31,02	PTN	14,23
Lanche 14:00H/14:30H	Sagu diet + maçã	Suco integral de uva + pão integral s/ glúten com requêijo light	Salada de frutas (banana, mamão, morango)	Café com leite desnatado + biscoito salgado integral s/ glúten + maçã	Suco integral de uva+ pão integral s/ glúten com frango desfiado + alface + cenoura ralada + bolo diet s/ glúten	LP	15,24	LP	6,65
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	869,36	KCAL	423,65
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral de uva + pão integral s/ glúten com requêijo light					CHO	124,31	CHO	62,39
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz integral + feijão carioca + frango sassami grelhado + salada de alface + ponkan					PTN	21,03	PTN	12,09
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral s/ glúten com ovo + maçã					LP	21,36	LP	12,36

Observação: Os utensílios para preparação e servimento da merenda deverão ser individualizados, inclusive a espátula para higienização, Adoçante SUCRALOSE ou STEVIA

ALUNO
KAYO DAVI GOMES LEITE DA SILVA

Patricy dos Santos Alves Garcia
Matr Funcional nº 7693, CRN 8º REGIÃO Nº1781

Ligia Maria Inês da Silva
Matr Funcional nº 11146, CRN 8º REGIÃO Nº2121

Carmel Consolino de Carvalho
Matr Funcional nº 7694, CRN 8º REGIÃO Nº1102

Ediane Cristina Costa Sobrinho
CRN 8º REGIÃO Nº 6101
Coordenadora Pedagógica

Mariano Bessilho Gonçalves
CRN 8º REGIÃO Nº 11920
Tutoria Técnica e Controlador Operacional