

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALIS – CARDÁPIO JULHO/2023

SEM GLÚTEN


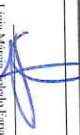



CENTRO EDUCACIONAL										
SEGUNDA-FEIRA 31/7/2023		TERÇA-FEIRA 1/7/2023		QUARTA-FEIRA 5/7/2023		QUINTA-FEIRA 6/7/2023		SEXTA-FEIRA 7/7/2023		
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite com mamão + Biscoito de polvilho salgado s/ glúten	Chá com leite + pão fatiado integral s/ glúten + manteiga	Suco integral de Uva+ Sanduiche de pão fatiado s/ glúten + queijo + alface+tomate	Suco integral de maçã + bolo de laranja s/ glúten + ponkan	Suco integral de Uva+ Sanduiche de pão fatiado s/ glúten + queijo + alface+tomate	FÉRIAS ESCOLARES	KCAL	965,34	KCAL	469,63
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz + feijão preto + carne ao molho + pure de batatas + salada de beterraba	Arroz + feijão carofa, frango assado (sobrecoxa) + milho e cenoura refogados + maçã	Arroz + feijão preto + carne moída com legumes (brócolis e cenoura) + salada de alface + mamão picado	Arroz + feijão carofa + peixe ao molho + abobrinha e cenoura refogados + salada de alface	Arroz + feijão carofa + peixe ao molho + abobrinha e cenoura refogados + salada de alface		CHO	152,34	CHO	75,62
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite + pão fatiado s/ glúten + queijo + margarina	Suco integral de maçã + bolo de laranja s/ glúten + ponkan	Vitamina de banana e abacate + biscoito doce integral s/ glúten	Chá com leite + pão fatiado s/ glúten + manteiga	Chá com leite + pão fatiado s/ glúten + manteiga		PTN	32,16	PTN	15,32
							LIP	22,39	LIP	11,24
Desjejum 7:30H/8:00H	SEGUNDA-FEIRA 10/7/2023	TERÇA-FEIRA 11/7/2023	QUARTA-FEIRA 12/7/2023	QUINTA-FEIRA 13/7/2023	SEXTA-FEIRA 14/7/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
Almoço 10:30H/1:00H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	KCAL		KCAL		Kcal
Lanche 14:00H/14:30H	SEGUNDA-FEIRA 17/7/2023	TERÇA-FEIRA 18/7/2023	QUARTA-FEIRA 19/7/2023	QUINTA-FEIRA 20/7/2023	SEXTA-FEIRA 21/7/2023	CHO		CHO		g
						PTN		PTN		g
						LIP		LIP		g
Desjejum 7:30H/8:00H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
Almoço 10:30H/1:00H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	KCAL	795,36	KCAL	459,37	Kcal
Lanche 14:00H/14:30H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	CHO	124,32	CHO	126,34	g
						PTN	14,26	PTN	15,24	g
						LIP	9,62	LIP	9,65	g
Desjejum 7:30H/8:00H	SEGUNDA-FEIRA 24/7/2023	TERÇA-FEIRA 26/7/2023	QUARTA-FEIRA 26/7/2023	QUINTA-FEIRA 27/7/2023	SEXTA-FEIRA 28/7/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
Almoço 10:30H/1:00H	Suco de abacaxi natural + pão s/ glúten com ovo + maçã	Leite com mamão + bolo de laranja s/ glúten	logurite morango+ biscoito doce integral s/ glúten + banana	Salada de frutas (banana, mamão, morango)	Suco integral de uva+ pão s/ glúten com frango desfiado + alface + cenoura ralada + bolo de chocolate s/ cobertura s/ glúten	KCAL	965,64	KCAL	463,27	Kcal
Lanche 14:00H/14:30H	SEGUNDA-FEIRA 31/7/2023	TERÇA-FEIRA 1/7/2023	QUARTA-FEIRA 5/7/2023	QUINTA-FEIRA 6/7/2023	SEXTA-FEIRA 7/7/2023	CHO	126,37	CHO	84,65	g
						PTN	33,26	PTN	15,34	g
						LIP	15,85	LIP	8,96	g
Desjejum 7:30H/8:00H	SEGUNDA-FEIRA 10/7/2023	TERÇA-FEIRA 11/7/2023	QUARTA-FEIRA 12/7/2023	QUINTA-FEIRA 13/7/2023	SEXTA-FEIRA 14/7/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
Almoço 10:30H/1:00H	Sagu + maçã	Suco integral de uva + pão integral s/ glúten com requeijão	Salada de frutas (banana, mamão, morango)	Café com leite + biscoito salgado integral s/ glúten + maçã	Suco integral de uva+ pão s/ glúten com frango desfiado + alface + cenoura ralada + bolo de chocolate s/ cobertura s/ glúten	KCAL	869,64	KCAL	426,35	Kcal
Lanche 14:00H/14:30H	SEGUNDA-FEIRA 17/7/2023	TERÇA-FEIRA 18/7/2023	QUARTA-FEIRA 19/7/2023	QUINTA-FEIRA 20/7/2023	SEXTA-FEIRA 21/7/2023	CHO	126,36	CHO	62,37	g
						PTN	21,37	PTN	12,24	g
						LIP	21,03	LIP	16,24	g

Observações: Os utensílios para preparação e servimento da merenda deverão ser individualizados. Inclusive a esponja para higienização.

ESCOLA ALUNO

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

ALUNO

Parten dos Santos Alves Garcia
 Mãe Funcional nº 7891 CEN 8º REGIÃO N°1781
 Lígia Moraes
 Mãe Funcional nº 7891 CEN 8º REGIÃO N°2321
 Camile Consistent de Carvalho
 Mãe Funcional nº 7891 CEN 8º REGIÃO N°1102
 Larissa
 Mãe Funcional nº 7891 CEN 8º REGIÃO N°1073
 Mariana Revalino Gonçalves
 Mãe Funcional nº 7891 CEN 8º REGIÃO N°1073
 Mariana Revalino Gonçalves
 Mãe Funcional nº 7891 CEN 8º REGIÃO N°1073