



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALIS – CARDÁPIO JULHO/2023  
INTOLERÂNCIA A LACTOSE



	SEGUNDA-FEIRA 31/7/2023	TERÇA-FEIRA 4/7/2023	QUARTA-FEIRA 6/7/2023	QUINTA-FEIRA 6/7/2023	SEXTA-FEIRA 7/7/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite s/ lactose com mamão + biscoito de polvilho salgado s/ lactose	Chá com leite s/ lactose + pão fatiado integral s/ lactose + manteiga s/ lactose	Suco integral de Uva+ Sanduiche de pão fatiado s/ lactose + queijo s/ lactose + alicace+tomate	Suco integral de maçã + bolo de lúba s/ lactose + ponkan		KCAL	990,32	Kcal	459,67
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz + feijão preto + carne ao molho + pure de batatas s/ leite + salada de beterraba	Arroz + feijão carioca, frango assado (sobrecoca) + milho e cenoura refogados + maçã	Arroz + feijão preto + carne moída com legumes (brócolis e cenoura) + salada de alicace + mamão picado	Arroz + feijão carioca + peixe ao molho + pirão de peixe + salada de alicace	FÉRIAS ESCOLARES	CHO	154,26	g	75,62
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite s/ lactose + pão fatiado s/ lactose + queijo s/ lactose + margarina s/ lactose	Suco integral de maçã + bolo de lúba s/ lactose + ponkan	Vitaminas de banana e abacate com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose	Chá com leite s/ lactose + pão fatiado s/ lactose + manteiga s/ lactose		PTN	32,21	g	14,32
						LIP	20,37	g	9,56
	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	
Desjejum 7:30H/8:00H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	KCAL		Kcal	
Almoço 10:30H/11:00H						CHO		CHO	
Lanche 14:00H/14:30H						PTN		PTN	
						LIP		LIP	
	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	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H				Café com leite s/ lactose + pão fatiado s/ lactose + margarina s/ lactose + queijo s/ lactose	Vitaminas de abacate+banana com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose	KCAL	789,21	Kcal	560,25
Almoço 10:30H/11:00H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	Arroz + feijão carioca + ovos mexidos + abóbora refogada + laranja	Arroz + feijão preto + quibe assado + salada de repolho + ponkan	CHO	123,64	g	127,62
Lanche 14:00H/14:30H				Suco integral de Uva+ Sanduiche de pão fatiado s/ lactose + queijo s/ lactose + alicace+tomate	Suco integral de Uva+ Sanduiche de pão fatiado s/ lactose + queijo s/ lactose + alicace+tomate	PTN	8,64	g	17,52
						LIP	13,27	g	6,63
	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	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural + pão s/ lactose com ovo + maçã	Leite s/ lactose com mamão + bolo de laranja s/ lactose	logurite morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose + banana	Salada de frutas ( banana, mamão, morango) com avela	Suco integral de Uva+ pão s/ lactose com frango desfiado + alicace + cenoura ralada + bolo de chocolate s/ cobertura s/ lactose	KCAL	875,62	Kcal	499,67
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz + feijão preto, sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + laranja	Arroz, feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, salada de alicace + 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	Macarrão com carne moída +salada de alicace+maçã	CHO	126,35	g	94,52
Lanche 14:00H/14:30H	Sagu + maçã	Suco integral de uva + pão integral s/ lactose com requieijo s/ lactose	Salada de frutas ( banana, mamão, morango) com avela	Café com leite s/ lactose + biscoito salgado integral s/ lactose + maçã	Suco integral de Uva+ pão s/ lactose com frango desfiado + alicace + cenoura ralada + bolo de chocolate s/ cobertura s/ lactose	PTN	33,26	g	17,53
						LIP	18,57	g	9,65
	SEGUNDA-FEIRA 31/7/2023	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H						KCAL	889,39	Kcal	455,55
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral + feijão carioca + frango sassami grelhado + salada de alicace + ponkan					CHO	192,33	g	62,37
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pão s/ lactose com ovo + maçã					PTN	24,32	g	11,29
						LIP	21,67	g	14,32

Patricia das Santos Alves Faria  
Matr. Funcional nº 7893, CEN 8º REGIÃO N°1781

Lidia Ribeiro Vechel Faria Vazquez  
Matr. Funcional nº 11140, CEN 8º REGIÃO N°1232

Carla Consuelina de Carvalho  
Matr. Funcional nº 7891, CEN 8º REGIÃO N°1102

Lidiane Conceição Costa Suelho  
CEN 8º REGIÃO N° 6239

Mariana Rosalva Gonçalves  
CEN 8º REGIÃO N° 6239