

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALS – CARDÁPIO JULHO/2023
DIABETES + SEM LACTOSE + SEM OVO



SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MÍNIMA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MÁXIMA	
31/7/2023		4/7/2023	5/7/2023	6/7/2023	7/7/2023	KCAL	590,35	KCAL	455,35
Desjejum 7:30H/8:00H		Leite desnatado s/ lactose com mamão + biscoito de polvilho saído s/ lactose s/ ovos	Chá com leite desnatado s/ lactose + pão frito integral s/ lactose s/ ovos + manteiga light s/ lactose	Suco integral de Uva+ Sanduiche de pão frito integral s/ lactose s/ ovos + queijo light s/ lactose + alicia+lonate	Suco integral de maçã + bolo diet s/ lactose s/ ovos + pontkan	CHO	153,62	CHO	75,34
Almogo 10:30H/11:00H		Arroz integral + feijão preto + carne ao molho + pure de batatas s/ leite + 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 alicia + mamão picado	Arroz integral + feijão carioca + peixe ao molho + pirão de polva + salada de alicia	PTN	32,09	PTN	14,32
Lanche 14:00H/14:30H		Café com leite desnatado s/ lactose + pão frito integral s/ lactose s/ ovos + queijo light s/ lactose + margarina light s/ lactose	Suco integral de maçã + bolo diet s/ lactose s/ ovos + pontkan	Vitamina de banana e abacate com leite desnatado s/ lactose + biscoito doce integral diet s/ lactose s/ ovos	Chá com leite desnatado s/ lactose + pão frito integral s/ lactose s/ ovos + manteiga light s/ lactose	LP	22,37	LP	9,03
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MÍNIMA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MÁXIMA	
10/7/2023		11/7/2023	12/7/2023	13/7/2023	14/7/2023	KCAL		KCAL	
Desjejum 7:30H/8:00H						CHO		CHO	
Almogo 10:30H/11:00H		FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	PTN		PTN	
Lanche 14:00H/14:30H						LP		LP	
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MÍNIMA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MÁXIMA	
17/7/2023		18/7/2023	19/7/2023	20/7/2023	21/7/2023	KCAL	653,32	KCAL	455,32
Desjejum 7:30H/8:00H				Café com leite desnatado s/ lactose + pão frito integral s/ lactose s/ ovos + margarina light s/ lactose + queijo light s/ lactose	Vitamina de abacate+banana com leite desnatado s/ lactose + biscoito doce integral diet s/ lactose s/ ovos	CHO	153,62	CHO	123,54
Almogo 10:30H/11:00H		FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	Arroz integral + feijão carioca + frango ao molho + abóbora refogada + laranja	Arroz integral + feijão preto + quibe assado s/ ovos + salada de repolho + pontkan	PTN	10,37	PTN	12,37
Lanche 14:00H/14:30H				loquite morango desnatado diet s/ lactose + biscoito doce integral diet s/ lactose s/ ovos + banana	Suco integral de Uva+ Sanduiche de pão frito integral s/ lactose s/ ovos + queijo light s/ lactose + alicia+lonate	LP	8,69	LP	7,68
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MÍNIMA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MÁXIMA	
24/7/2023		25/7/2023	26/7/2023	27/7/2023	28/7/2023	KCAL	655,64	KCAL	456,37
Desjejum 7:30H/8:00H		Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral s/ lactose s/ ovos com carne desfiada + maçã	Leite desnatado s/ lactose com mamão + bolo diet s/ lactose s/ ovos	loquite morango desnatado diet s/ lactose + biscoito doce integral diet s/ lactose s/ ovos + banana	Salada de frutas (banana, mamão, morango) com aveia	CHO	124,35	CHO	8,65
Almogo 10:30H/11:00H		Arroz integral + feijão preto, sobrecoca ao molho com cenoura + salada de brócolis + laranja	Arroz integral, feijão carioca, Bolocho de carne ao molho s/ ovos, salada de acelga + pontkan	Arroz integral + feijão preto + frango ao molho + jardineira de legumes (couve-flor, cenoura e brócolis) + mamão picado	Arroz integral + feijão carioca, barrado + farinha de mandioca + salada de tomate e cebola + laranja	PTN	35,62	PTN	12,04
Lanche 14:00H/14:30H		Saguí diet + maçã	Suco integral de uva + pão integral s/ lactose s/ ovos com requieijo light s/ lactose	Salada de frutas (banana, mamão, morango) com aveia	Café com leite desnatado s/ lactose + biscoito saído integral s/ lactose s/ ovos + maçã	LP	14,24	LP	7,63
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MÍNIMA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MÁXIMA	
31/7/2023						KCAL	653,25	KCAL	455,51
Desjejum 7:30H/8:00H		Suco integral de uva + pão integral s/ lactose s/ ovos com requieijo light s/ lactose				CHO	124,35	CHO	125,34
Almogo 10:30H/11:00H		Arroz integral + feijão carioca + frango sassami grelhado + salada de acelga + pontkan				PTN	21,34	PTN	12,37
Lanche 14:00H/14:30H		Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral s/ lactose s/ ovos com carne desfiada + maçã				LP	16,34	LP	9,62

ESCOLA: N/A

Observação: Adoçante Stevia ou Sucralose

Aluno: ERICK KAMISHIM JURCHAKS

Patricio das Santos Alves Garcia

Ligian Mafra Toledo Faria Vascon

Camille Conceição de Carvalho

Matr. Funcional nº 7893 CEN 8º REGIÃO N°1761

Matr. Funcional nº 7894 CEN 8º REGIÃO N°2121

Matr. Funcional nº 7894 CEN 8º REGIÃO N°1102

Lidiane Pereira Costa Siqueira
CEN 5º REGIÃO N°301
Nº de matrícula: 1992

Mariana Rocha dos Santos
CEN 6º REGIÃO N°1992
Nº de matrícula: 1992