

## CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO JULHO/2023

## DIABETES

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				
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite desnatado com mamão + biscoito de polvilho saibado	Chá com leite desnatado + pão fatiado integral + manteiga light	Suco integral de Uva+ Sanduíche de pão fatiado integral + queijo light + alicace+tomate	Suco integral de maçã + bolo diet + pontkan	FÉRIAS ESCOLARES	CHO	125,36	CHO	75,63
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz integral + feijão preto + carne ao molho + pure de batatas + salada de beterraba	Arroz integral + feijão carioca, frango assado (sobrecoca) + creme de milho com leite desnatado+ maçã	Arroz integral + feijão preto + carne moída com legumes (brócolis e cenoura) + salada de alicace + mamão picado	Arroz integral + feijão carioca + peixe ao molho + pirão de peixe + salada de alicace	FÉRIAS ESCOLARES	PTN	32,26	PTN	15,26
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite desnatado + pão fatiado integral + queijo light + margarina light	Suco integral de maçã + bolo diet + pontkan	Vitamina de banana e abacate com leite desnatado + biscoito doce integral diet	Chá com leite desnatado + pão fatiado integral + manteiga light	FÉRIAS ESCOLARES	LIP	21,32	LIP	11,39
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				
Desjejum 7:30H/8:00H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	KCAL		KCAL	
Almogo 10:30H/11:00H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	CHO	9	CHO	9
Lanche 14:00H/14:30H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	PTN	9	PTN	9
						LIP	9	LIP	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				
Desjejum 7:30H/8:00H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	KCAL	790,34	KCAL	455,62
Almogo 10:30H/11:00H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	CHO	125,59	CHO	126,36
Lanche 14:00H/14:30H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	PTN	8,65	PTN	18,95
						LIP	13,27	LIP	8,62
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
24/7/2023		25/7/2023	26/7/2023	27/7/2023	28/7/2023				
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo + maçã	Leite desnatado com mamão + bolo diet	logurte morango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana	Salada de frutas ( banana, mamão, morango) com aveia	Suco integral de uva+ pão integral com frango desfiado + alicace + cenoura ralada + bolo diet	KCAL	963,28	KCAL	455,67
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz integral + feijão preto, sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + laranja	Arroz integral, feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, salada de alicace + 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	Macarrão integral com carne moída +salada de alicace+maçã	CHO	125,35	CHO	84,21
Lanche 14:00H/14:30H	Sagu diet + maçã	Suco integral de uva + pão integral com requeijão light	Salada de frutas ( banana, mamão, morango) com aveia	Café com leite desnatado + biscoito saibado integral + maçã	Suco integral de uva+ pão integral com frango desfiado + alicace + cenoura ralada + bolo diet	PTN	32,26	PTN	15,32
						LIP	18,64	LIP	9,64
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
31/7/2023									
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral de uva + pão integral com requeijão light					KCAL	856,37	KCAL	415,59
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz integral + feijão carioca + frango sassami grelhado + salada de alicace + pontkan					CHO	126,34	CHO	61,27
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo + maçã					PTN	22,01	PTN	11,32
						LIP	23,64	LIP	14,37

ESCOLA

Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia

ALUNO

Patricio dos Santos Alves Carneiro  
Matr. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO N° 7381

Ligia Marica Viegas Faria Viscante  
Matr. Funcional nº 1116 CRN 8º REGIÃO N° 2321

Carmel Constantino de Carvalho  
Matr. Funcional nº 7891 CRN 8º REGIÃO N° 1102

Ediane Carla Costa Soares  
CRN 8º REGIÃO N° 1000  
Coordenadora de Nutrição

Márcia Regina de Aguiar  
Nutricionista Especialista em Dietas