



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAS – CARDÁPIO JULHO/2023

SEM GLÚTEN E SEM CORANTE



SEGUNDA-FEIRA 3/7/2023		TERÇA-FEIRA 4/7/2023	QUARTA-FEIRA 5/7/2023	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 com mamão + biscoito de polvilho salgado s/ glúten	Chá com leite + pão frito integral s/ glúten + manteiga	Suco integral de laranja + Sanduíche de pão frito s/ glúten + queijo + alicates + tomate	Suco integral de maçã + bolo de laranja s/ glúten + ponkan	Suco integral de laranja + bolo de laranja s/ glúten + ponkan	KCAL 942,21	KCAL 465,62
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz + feijão preto + carne ao molho + purê de batatas + salada de beterraba	Arroz + feijão carioca, frango assado (sobrecoca) + milho e cenoura ralados + maçã	Arroz + feijão preto + carne moída com legumes (brócolis e cenoura) + salada de alface + mamão picado	Arroz + feijão carioca + peixe ao molho + abobrinha e cenoura raladas + salada de alface	FÉRIAS ESCOLARES	CHO 153,36	CHO 152,34
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite + pão frito 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 frito s/ glúten + manteiga	FÉRIAS ESCOLARES	PTN 34,58	PTN 14,21
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 21,39	KCAL 12,20
Almoco 10:30H/11:00H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	PTN 21,39	PTN 12,20
Lanche 14:00H/14:30H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	LP 9	LP 9
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	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	KCAL 836,32	KCAL 458,62
Almoco 10:30H/11:00H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	CHO 142,40	CHO 126,35
Lanche 14:00H/14:30H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	PTN 9,36	PTN 14,20
SEGUNDA-FEIRA 24/7/2023		TERÇA-FEIRA 25/7/2023	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/ glúten com ovo + maçã	Leite com mamão + bolo de laranja s/ glúten	logurite coco + biscoito doce integral s/ glúten + banana	Salada de frutas (banana, mamão, morango)	Suco integral de laranja + pão s/ glúten com frango desfiado + alface + cenoura ralada + bolo de chocolate s/ cobertura s/ glúten	KCAL 856,62	KCAL 423,36
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz + feijão preto, sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + laranja	Arroz, feijão carioca, Bolo de carne ao molho s/ glúten, salada de alface + ponkan	Arroz + feijão preto + frango ao molho + jardineira de legumes (couve-flor, cenoura e brócolis) + mamão picado	Arroz + feijão carioca, barreado + mandioca ralada + salada de tomate e cebola + laranja	Macarrão s/ glúten com carne moída + salada de alface + maçã	CHO 142,36	CHO 65,62
Lanche 14:00H/14:30H	Sagu + maçã	Suco integral de laranja + pão integral s/ glúten com requêijo	Salada de frutas (banana, mamão, morango)	Café com leite + biscoito salgado integral s/ glúten + maçã	Suco integral de laranja + pão s/ glúten com frango desfiado + alface + cenoura ralada + bolo de chocolate s/ cobertura s/ glúten	PTN 33,65	PTN 15,32
SEGUNDA-FEIRA 31/7/2023		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	LP 12,36	LP 8,32
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral de laranja + pão integral s/ glúten com requêijo					KCAL 853,26	KCAL 423,36
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz integral + feijão carioca + frango assado grelhado + salada de alface + ponkan					CHO 124,34	CHO 63,21
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pão s/ glúten com ovo + maçã					PTN 22,35	PTN 12,25
LP 16,54						9	LP 11,24

Dieta sem glúten e sem corante. Observação: Os utensílios para preparo e armazenamento da merenda deverão ser individualizados, inclusive a esponja para higienização. Não utilizar molho de tomate.

ESCOLA FRANCISCA

EMILY SOUZA VIANQUES

Patricen dos Santos Alves Garcia
Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIAO Nº781

Ligia Mônica Ribeiro Faria Vicente
Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIAO Nº2121

Camille Conceição de Carvalho
Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIAO Nº1102

Laiane Corrêa Costa Saldado
CRN 8º REGIAO Nº 6242
Coordenadora Pedagógica

Mariana Rocabado Gonçalves
CRN 8º REGIAO Nº 14520
Suplente de Coordenação Pedagógica