

## CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALS – CARDÁPIO JULHO/2023

## INTOLERÂNCIA A LACTOSE + S/GLÚTEN + S/CÍTRICOS + S/BANANA

SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MAMÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, YABOE	
3/7/2023		4/7/2023	5/7/2023	6/7/2023	7/7/2023				
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite s/ lactose com mamão + biscoito de polvilho saibado s/ lactose s/ glúten	Chá com leite s/ lactose + pão frito s/ glúten s/ lactose + mandioca s/ lactose	Suco integral de Uva+ Sanduiche de pão frito s/ lactose s/ glúten + queijo s/ lactose + alface+tomate	Suco integral de maçã + bolo de lula s/ lactose s/ glúten + maçã	FÉRIAS ESCOLARES	KCAL	983,25	KCAL	469,32
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz + feijão preto + carne ao molho + purê de batatas s/ leite + salada de beterraba	Arroz + feijão carioca, frango assado (cobrexoxa) + milho e cenoura refogados + 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 refogados + salada de alface	FÉRIAS ESCOLARES	CHO	154,28	CHO	74,51
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite s/ lactose + pão frito s/ lactose s/ glúten + queijo s/ lactose + margarina s/ lactose	Suco integral de maçã + bolo de lula s/ lactose s/ glúten + pera	Vitamina de abacaxi com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose s/ glúten	Chá com leite s/ lactose + pão frito s/ lactose s/ glúten + manteiga s/ lactose	FÉRIAS ESCOLARES	PTN	32,06	PTN	14,26
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	LP	19,25	LP	9,63
10/7/2023		11/7/2023	12/7/2023	13/7/2023	14/7/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MAMÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, YABOE	
Desjejum 7:30H/8:00H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	KCAL		KCAL	
Almoço 10:30H/11:00H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	CHO		CHO	
Lanche 14:00H/14:30H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	PTN		PTN	
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	LP		LP	
17/7/2023		18/7/2023	19/7/2023	20/7/2023	21/7/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MAMÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, YABOE	
Desjejum 7:30H/8:00H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	KCAL	789,62	KCAL	384,21
Almoço 10:30H/11:00H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	CHO	123,60	CHO	124,90
Lanche 14:00H/14:30H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	PTN	8,65	PTN	18,69
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	LP	12,03	LP	8,65
24/7/2023		25/7/2023	26/7/2023	27/7/2023	28/7/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MAMÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, YABOE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral de maçã + pão s/ lactose s/ glúten com ovo + maçã	Leite s/ lactose com mamão + bolo de laranja s/ lactose s/ glúten	Ingurte morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose s/ glúten + maçã	Salada de frutas (maçã, mamão, morango)	Suco integral de uva+ pão s/ lactose s/ glúten com frango desfiado + alface + cenoura ralada + bolo de chocolate s/ cobertura s/ lactose s/ glúten	KCAL	646,32	KCAL	458,62
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz + feijão preto, sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + pera	Arroz, feijão carioca, Bolocho de carne ao molho s/ glúten, salada de alface + maçã	Arroz + feijão preto + frango ao molho + jardineira de legumes (couve-flor, cenoura e brócolis) + mamão picado	Arroz + feijão carioca, barreado + mandiocca refogada + salada de tomate e cebola + pera	Macarrão s/ glúten com carne moída + salada de alface+maçã	CHO	124,36	CHO	82,31
Lanche 14:00H/14:30H	Sagu + maçã	Suco integral de uva + pão integral s/ lactose s/ glúten com requieijo s/ lactose	Salada de frutas (maçã, mamão, morango)	Café com leite s/ lactose + biscoito saibado integral s/ lactose s/ glúten + maçã	Suco integral de uva+ pão s/ lactose s/ glúten com frango desfiado + alface + cenoura ralada + bolo de chocolate s/ cobertura s/ lactose s/ glúten	PTN	32,02	PTN	17,52
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	LP	16,62	LP	9,63
31/7/2023						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MAMÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, YABOE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral de uva + pão integral s/ lactose s/ glúten com requieijo s/ lactose					KCAL	675,41	KCAL	469,63
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral + feijão carioca + frango sassami grelhado + salada de alface + pera					CHO	162,03	CHO	61,23
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de maçã + pão s/ lactose s/ glúten com ovo + maçã					PTN	24,31	PTN	10,33
						LP	18,52	LP	11,29

Dieta: Intolerância a Lactose, S/ Glúten, S/ Cítricos e S/ Banana. Observação: Não pode conter: Abacaxi, Laranja e Tangerina (Cítricos). Os utensílios para preparação e servimento da merenda deverão ser individualizados, inclusive a esponja para higienização.

ESCOLA

ROSECIAR

TURMA

BRUNYLA SILVA G. SOUZA

Dartira dos Santos Alves Pereira

Lígia Marcia Tolosa Faria Vicente

Camille Constantino de Carvalho

Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO N°781

Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO N°2321

Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO N°1102

Lidiane Lorenz Cruz Araújo

Mariana Pereira Gonçalves

Mariana Pereira Gonçalves