

## CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO JULHO/2023

## INTOLERÂNCIA A LACTOSE + SEM GLÚTEN

	SEGUNDA-FEIRA 31/7/2023	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		
						KCAL	Kcal	KCAL	KCAL	Kcal	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite s/ lactose com mamão + biscoito de polvilho saído s/ lactose s/ glúten	Chá com leite s/ lactose+ pão fatiado integral s/ lactose s/ glúten + manteiga s/ lactose	Suco integral de Uva+ Sanduiche de pão fatiado s/ lactose s/ glúten + queijo s/ lactose + alface+tomate	Suco integral de maçã + bolo de laranja s/ glúten s/ lactose + pontkan		KCAL	966,32	Kcal	KCAL	469,62	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Aroz + feijão preto + carne ao molho + pure de batatas s/ leite + salada de beterraba	Aroz + feijão carioca, frango assado (sobrecoca) + milho e cenoura refogados + maçã	Aroz + feijão preto + carne moída com legumes (brócolis e cenoura) + salada de alface + mamão picado	Aroz + feijão carioca + peixe ao molho + abobrinha e cenoura refogadas + salada de alface	FÉRIAS ESCOLARES	CHO	152,34	g	CHO	74,21	g
						PTN	31,32	g	PTN	14,23	g
						LP	21,03	g	LP	8,65	g
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite s/ lactose + pão fatiado s/ lactose s/ glúten + queijo s/ lactose + margarina s/ lactose	Suco integral de maçã + bolo de laranja s/ glúten s/ lactose+ pontkan	Vitamina de banana e abacate com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose s/ glúten	Chá com leite s/ lactose + pão fatiado s/ lactose s/ glúten + manteiga s/ lactose		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	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	KCAL		Kcal	KCAL		Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	CHO		g	CHO		g
Almoço 10:30H/11:00H						PTN		g	PTN		g
						LP		g	LP		g
Lanche 14:00H/14:30H						LP		g	LP		g
	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	Aroz + feijão carioca + ovos mexidos + abóbora refogada + laranja	Suco integral de Uva+ Sanduiche de pão fatiado s/ lactose s/ glúten + queijo s/ lactose + alface+tomate	KCAL	769,35	Kcal	KCAL	569,29	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H						CHO	124,66	g	CHO	126,36	g
						PTN	8,62	g	PTN	18,52	g
						LP	14,21	g	LP	9,82	g
Lanche 14:00H/14:30H	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 s/ glúten com ovo + maçã	Leite s/ lactose com mamão + bolo de laranja s/ lactose s/ glúten	loqure morango s/ lactose+ biscoito doce integral s/ lactose s/ glúten + banana	Salada de frutas ( banana, 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	865,69	Kcal	KCAL	469,35	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Aroz + feijão preto, sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + laranja	Aroz, feijão carioca, Boinho de carne ao molho s/ glúten, salada de acóga + pontkan	Aroz + feijão preto + frango ao molho + jardineira de legumes (couve-flor, cenoura e brócolis) + mamão picado	Aroz + feijão carioca, barrado + mandioca refogada + salada de tomate e cebola + laranja	Macarrão s/ glúten com carne moída +salada de alface+maçã	CHO	124,35	g	CHO	65,21	g
						PTN	31,26	g	PTN	18,52	g
						LP	19,65	g	LP	8,62	g
Lanche 14:00H/14:30H	Sagu + maçã	Suco integral de uva + pão integral s/ glúten s/ lactose com requeijão s/ lactose	Salada de frutas ( banana, mamão, morango)	Café com leite s/ lactose + biscoito saído 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	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	SEGUNDA-FEIRA 31/7/2023	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	KCAL	868,35	Kcal	KCAL	456,96	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral de uva + pão s/ lactose s/ glúten integral com requeijão s/ lactose										
Almoço 10:30H/11:00H	Aroz integral + feijão carioca + frango sassam grelhado + salada de acóga + pontkan					CHO	154,27	g	CHO	62,34	g
						PTN	26,35	g	PTN	10,32	g
						LP	19,56	g	LP	12,25	g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pão s/ lactose s/ glúten com ovo + maçã										

Observação: Os utensílios para preparação e servimento da merenda deverão ser individualizados, inclusive a pessoa para higienização.

ESCOLA ANIBAL AVILA ALUNO RAFAEL PEREIRA SILVA

*PM*

Patricen das Santos Alves Garcia  
Matr. Funcional nº 7803 CRN 8º REGIÃO  
Nº781

*8*

Lúcia Márcia Toledo Faria Vicente  
Matr. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO  
Nº231

*OC*

Camila Constança de Carvalho  
Matr. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

*663*

Helaine Carolina Costa Noronha  
CRN 8º REGIÃO Nº 6301  
Contribuinte Especialista

*11*

Márcia Rosalva Gonçalves  
CRN 8º REGIÃO Nº 1928  
Nutricionista Contribuinte Especialista