

DIETA HIPOSSÓDICA

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
				16/6/2023	26/6/2023		
Desjejum 7:30H/8:00H				Café com leite + biscoito de polvilho doce + mamão	Leite com maçã + Bolo de laranja	KCAL 866,62 Kcal	KCAL 502,31 Kcal
Almoço 10:30H/1:00H				Arroz, feijão carioca, Barreado, farinha mandioca + salada tomate e cebola+ banana	Arroz, feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + pontkan	CHO 153,21 g	CHO 74,51 g
Lanche 14:00H/14:30H				Salada de frutas (maçã, mamão, kiwi) com aveia	Chá com leite+ biscoito de polvilho doce + caqui	PTN 34,21 g	PTN 13,02 g
	SEGUNDA-FEIRA 6/6/2023	TERÇA-FEIRA 6/6/2023	QUARTA-FEIRA 7/6/2023	QUINTA-FEIRA 8/6/2023	SEXTA-FEIRA 9/6/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + pão s/ sal + queijo branco e margarina s/ sal	Logure de morango+ biscoito doce integral + banana	Vitamina de frutas (banana+abacate) + biscoito doce integral			KCAL 862,32 Kcal	KCAL 758,64 Kcal
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina + Farinha de mandioca + laranja	Arroz, feijão carioca, Frango assado(sobrecoxa), creme de milho + pontkan	Arroz, feijão preto, Carne ao molho, purê de batatas, salada de beterraba	FERIADO		CHO 154,32 g	CHO 61,34 g
Lanche 14:00H/14:30H	Vitamina de frutas (maçã + mamão) + biscoito doce integral	Suco de abacaxi natural + pão s/ sal com ovo + caqui	Suco integral de maçã+ bolo de fubá + laranja			PTN 11,32 g	PTN 15,32 g
	SEGUNDA-FEIRA 12/6/2023	TERÇA-FEIRA 13/6/2023	QUARTA-FEIRA 14/6/2023	QUINTA-FEIRA 15/6/2023	SEXTA-FEIRA 16/6/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + biscoito de polvilho doce + laranja	Leite com mamão+Bolo cenoura sem cobertura	Suco de abacaxi natural + pão s/ sal com ovo + caqui	Salada de frutas( maçã, mamão, carambola) com aveia	Chá com leite + pão s/ sal + manteiga s/ sal	KCAL 795,02 Kcal	KCAL 426,55 Kcal
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz integral, feijão preto, Frango (sassami) ao molho, salada de chuchu com cenoura + caqui	Arroz, feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + maçã	Arroz, feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + banana	Arroz, feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de couve flor	Arroz, feijão preto, Quibe assado, salada de repolho + pontkan	CHO 144,32 g	CHO 123,61 g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural+ pão s/ sal+ c/ovo + maçã	Salada de frutas( maçã, mamão, carambola) com aveia	Suco integral de uva + pipoca salgada s/ sal + maçã	Leite com banana + bolo de laranja	Logure de morango + biscoito doce integral + banana	PTN 9,64 g	PTN 15,62 g
						LIP 16,35 g	LIP 7,62 g

Observação: Substituir o sal por temperos naturais. Não utilizar molho pronto e extrato de tomate. Pão sem sal, sem polvilho salgado (biscoito de polvilho doce), sem biscoito salgado (biscoito de polvilho doce), pipoca sem sal, queijo branco, margarina e manteiga sem sal.

ESCOLA	ALUNO
ANIBAL	BENJAMIN SANTOS SIMONATO ANTONIO

Patricia dos Santos Alves Garcia  
Matr Funcional nº 7893 CRN 8 REGIÃO N°1781

Ligia Matéria Toledo Faria Vicente  
Matr Funcional nº 11146 CRN 8 REGIÃO N°2121

Carmel Consentino de Carvalho  
Matr Funcional nº 7894 CRN 8 REGIÃO N°1102

Lidiane Garcia Costa Suelin  
CRN 8 REGIÃO nº 6203  
Coordenadora Especial

Mariane Revellino Gonçalves  
CRN 8 REGIÃO nº 1429  
Nutricionista e analista Especial



## CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO JUNHO/2023

## DIETA HIPOSSÓDICA

	SEGUNDA-FEIRA 19/6/2023	TERÇA-FEIRA 20/6/2023	QUARTA-FEIRA 21/6/2023	QUINTA-FEIRA 22/6/2023	SEXTA-FEIRA 23/6/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + pão s/ sal +queijo branco e margarina s/ sal	Suco integral de uva, sanduíche de pão fatiado s/ sal+ queijo branco+ tomate + alface	Iogurte morango+ biscoito doce integral + banana	Chá com leite+ biscoito polvilho doce + maçã	Suco integral de uva+ cachorro quente com pão s/ sal+ pinhão s/ sal + pipoca s/ sal + bolo de milho	124,62	9	86,95	9
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz, feijão preto, Carne moída com legumes (abobrinha e cenoura), salada de alface + maçã	Arroz, feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + laranja	Arroz, feijão preto, Frango ao molho com legumes ( batata e abobrinha), salada de pepino c/ tomate + caqui	Arroz, feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, salada de alface + ponkan	Macarrão com frango ao molho desfiado + salada de cenoura com chuchu + laranja	23,61	9	15,00	9
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite + biscoito de polvilho doce + ponkan	Arroz doce + maçã	Suco integral de uva + pão s/ sal com requeijão	Café com leite + pão s/ sal + queijo branco e margarina s/ sal	Suco integral de uva+ cachorro quente com pão s/ sal+ pinhão s/ sal + pipoca s/ sal + bolo de milho	20,63	9	13,25	9
SEGUNDA-FEIRA 26/6/2023						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural + pão s/ sal com ovo + maçã	Vitamina de frutas (banana+mamão) + biscoito doce integral	Suco integral de uva, pão s/ sal com requeijão	Café com leite + biscoito polvilho doce + banana	Suco integral de uva, pão s/ sal c/ ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de laranja	89,67	Kcal	412,35	Kcal
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz, feijão preto, Frango (sassami) grelhado, salada de alface + caqui	Arroz integral, feijão carioca, Carne moída ao molho, Polenta, salada de cenoura + banana	Arroz, feijão preto, Omelete assado, cenoura e abobrinha refogados + ponkan	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, cenoura e couve flor) + maçã	Macarrão com molho de carne moída, salada de beterraba + mamão	123,61	9	63,32	9
Lanche 14:00H/14:30H	Iogurte morango+ biscoito doce integral + banana	Suco integral de uva, sanduíche de pão fatiado s/ sal + queijo branco+ tomate + alface	Vitamina de frutas (banana+abacate) + biscoito doce integral	Chá com leite+ pão s/ sal com manteiga s/ sal	Suco integral de uva, pão s/ sal c/ ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de laranja	PTN 23,67	9	PTN 12,37	9
Observação: Substituir o sal por temperos naturais. Não utilizar molho pronto e extrato de tomate. Pão sem sal, sem polvilho salgado (biscoito de polvilho doce), sem biscoito salgado (biscoito de polvilho doce), pipoca sem sal, queijo branco, margarina e manteiga sem sal.						LIP 21,23	9	LIP 14,32	9
ESCOLA						ALUNO			
ANIBAL						BENJAMIN SANTOS SIMONATO ANTONIO			

  
Patricia dos Santos Alves Garcia  
Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 781

  
Ligia Maria Toledo Faria Vicente  
Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 221

  
Camille Consorcio de Carvalho  
Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 102

  
Lailiane Correa Costa Soeflha  
CRN 8º REGIÃO nº 4303  
Coordenadora Operacional

  
Mariana Revolino Gonçalves  
CRN 8º REGIÃO nº 14920  
Nutricionista Coordenadora Operacional