

S/PEIXE + S/OLEAGINOSAS + S/CORANTE

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL					
				16/2023	21/2023	MANHÃ			TARDE		
Desjejum 7:30H/8:00H				Café com leite + biscoito de polvilho+ mamão	Leite com maçã+ Bolo de laranja	KCAL	865,32	Kcal	KCAL	506,34	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H				Arroz, feijão carioca, Barreado, farinha mandioca + salada tomate e cebola+ banana	Arroz, feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + ponkan	CHO	154,32	g	CHO	74,51	g
Lanche 14:00H/14:30H				Salada de frutas (maçã, mamão, kiwi) com aveia	Chá com leite+ biscoito salgado integral+ caqui	PTN	34,21	g	PTN	13,62	g
						LIP	20,31	g	LIP	11,26	g
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	6/6/2023	6/6/2023	7/6/2023	8/6/2023	9/6/2023						
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + pão integral +queijo e margarina	Logunte de coco+ biscoito doce integral + banana	Vitamina de frutas (banana+abacate) + biscoito doce integral	FERIADO		KCAL	758,62	Kcal	KCAL	759,61	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina + Farinha de mandioca + laranja	Arroz, feijão carioca, Frango assado(sobrecoxa), creme de milho + ponkan	Arroz, feijão preto, Carne ao molho, purê de batatas, salada de beterraba			CHO	153,24	g	CHO	63,32	g
Lanche 14:00H/14:30H	Vitamina de frutas (maçã + mamão) + biscoito doce integral	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + caqui	Suco integral de maçã+ bolo de fubá + laranja			PTN	11,32	g	PTN	15,32	g
						LIP	23,61	g	LIP	10,32	g
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	12/6/2023	13/6/2023	14/6/2023	15/6/2023	16/6/2023						
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + biscoito salgado integral + laranja	Leite com mamão+Bolo cenoura sem cobertura	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + caqui	Salada de frutas(maçã, mamão, carambola) com aveia	Chá com leite + pão + manteiga	KCAL	856,95	Kcal	KCAL	428,65	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	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, Frango grelhado, batata refogada, salada de couve flor	Arroz, feijão preto, Quibe assado, salada de repolho + ponkan	CHO	144,32	g	CHO	123,61	g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural+ pão+ c/ovo + maçã	Salada de frutas(maçã, mamão, carambola) com aveia	Suco integral de maçã + pipoca salgada + maçã	Leite com banana + bolo de laranja	Logunte de coco+ biscoito doce integral + banana	PTN	9,64	g	PTN	15,62	g
						LIP	16,35	g	LIP	7,62	g
Dieta: Alergia Múltipla 1 (Peixe, Oleaginosas e Corantes), Observações: Biscoitos e Pães sem traços de oleaginosas, não utilizar molho/extrato de tomate nas preparações.											
ESCOLA						ALUNO					
FRANCISCA						BERNARDO HENRIQUE LOPES					

Patricia dos Santos Alves Garcia
Matr. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Matr. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Camille Consolino de Carvalho
Matr. Funcional nº 7891 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Liliane Carachi Costa Stedile
CRN 8º REGIÃO nº 6303
Coordenadora Operacional

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

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALS – CARDÁPIO JUNHO/2023



S/PEIXE + S/OLEAGINOSAS + S/CORANTE

SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
19/6/2023		20/6/2023	21/6/2023	22/6/2023	23/6/2023				
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + pão integral +queijo e margarina	Suco integral de uva, sanduíche de pão fatiado+ queijo+ tomate + alface	Legume de coco+ biscoito doce integral + banana	Chá com leite+ biscoito salgado + maçã	Suco integral de maçã+ cachorro quente + pinhão + pipoca + bolo de milho	KCAL	853.62	KCAL	462.31
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 acelga + ponkan	Macarão com frango ao molho desfiado + salada de cenoura com chuchu + laranja	CHO	123.64	CHO	85.32
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite + biscoito de polvilho + ponkan	Arroz doce + maçã	Suco integral de maçã + pão integral com requeijão	Café com leite + pão + queijo e margarina	Suco integral de maçã+ cachorro quente + pinhão + pipoca + bolo de milho	PTN	29.61	PTN	19.65
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	LIP	20.63	LIP	13.25
26/6/2023		27/6/2023	28/6/2023	29/6/2023	30/6/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + maçã	Vitamina de frutas (banana+mamão) + biscoito doce integral	Suco integral de maçã, pão integral com requeijão	Café com leite + biscoito salgado integral + banana	Suco integral de maçã, pão hot dog c/ ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de laranja	KCAL	886.32	KCAL	389.64
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz, feijão preto, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + 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 (brocolis, cenoura e couve flor) + maçã	Macarão com molho de carne moída, salada de beterraba + mamão	CHO	124.65	CHO	62.34
Lanche 14:00H/14:30H	Legume de coco+ biscoito doce integral + banana	Suco integral de uva, sanduíche de pão fatiado+ queijo+ tomate + alface	Vitamina de frutas (banana+abacate) + biscoito doce integral	Chá com leite+ pão com manteiga	Suco integral de maçã, pão hot dog c/ ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de laranja	PTN	23.67	PTN	12.37
						LIP	21.23	LIP	14.32
Dieta: Alergia Múltipla 1 (Peixe, Oleaginosas e Corantes). Observações: Biscoitos e Pães sem traços de oleaginosas, não utilizar molho/extrato de tomate nas preparações.									
ESCOLA					ALUNO				
FRANCISCA					BERNARDO HENRIQUE LOPES				

Patricia dos Santos Alves Garcia
Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Ligia Marcha Toledo, Fajã Vicente
Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Camille Consentino de Carvalho
Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Liliane Cunha Costa Spolite
CRN 8º REGIÃO Nº 4240
Coordenadora Operacional

Márcia Rosalino Gonçalves
CRN 8º REGIÃO Nº 14920
Institucional em Conselho Operacional