

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO JUNHO/2023

DIABETES

| | 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 | | 16/6/2023 | | 16/6/2023 | |
| Desjejum 7:30H/8:00H | | | | Café com leite desnatado+ biscoito de polvilho + mamão | Leite desnatado com maçã+ Bolo diet | KCAL | 895,21 | Kcal | | KCAL | 495,62 | Kcal | |
| Almôço 10:30H/1:00H | | | | Arroz integral, feijão carioca, Barreado, farinha mandioca + salada tomate e cebola+ banana | Arroz integral, feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + ponkan | CHO | 150,34 | g | | CHO | 75,36 | g | |
| Lanche 14:00H/14:30H | | | | Salada de frutas (maçã, mamão, kiwi) com avela | Chá com leite desnatado + biscoito salgado integral+ caqui | PTN | 33,61 | g | | PTN | 11,32 | g | |
| | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | | | | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE | | | |
| | 5/6/2023 | 6/6/2023 | 7/6/2023 | 8/6/2023 | 9/6/2023 | 19,66 | | 9 | | LIP | | 10,32 | |
| Desjejum 7:30H/8:00H | Café com leite desnatado + pão integral +queijo light e margarina light | logurte morango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana | Vitamina de frutas (banana+abacate) com leite desnatado + biscoito doce integral diet | FERIADO | RECESSO | KCAL | 869,65 | Kcal | | KCAL | 759,68 | Kcal | |
| Almôço 10:30H/1:00H | Arroz integral, Feijoad com cubos de carne bovina + Farinha de mandioca + laranja | Arroz integral, feijão carioca, Frango assado(sobrecoxa), creme de milho com leite desnatado+ ponkan | Arroz integral, feijão preto, Carne ao molho, purê de batatas, salada de beterraba | | | CHO | 153,24 | g | | CHO | 62,31 | g | |
| Lanche 14:00H/14:30H | Vitamina de frutas (maçã + mamão) com leite desnatado + biscoito doce integral diet | Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo + caqui | Suco integral de maçã+ bolo diet + laranja | | | PTN | 12,34 | g | | PTN | 14,32 | g | |
| | | | | | | LIP | 24,63 | 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 | 795,32 | | Kcal | | KCAL | | 459,68 | |
| Desjejum 7:30H/8:00H | Café com leite desnatado+ biscoito salgado integral + laranja | Leite desnatado com mamão+Bolo diet | Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo + caqui | Salada de frutas(maçã, mamão, carambola) com avela | Chá com leite desnatado + pão integral + manteiga light | KCAL | 795,32 | Kcal | | KCAL | 459,68 | Kcal | |
| Almôço 10:30H/1:00H | Arroz integral, feijão preto, Frango (sassami) ao molho, salada de chuchu com cenoura + caqui | Arroz integral, feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + maçã | Arroz integral, feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + banana | Arroz integral, feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de couve flor | Arroz integral, feijão preto, Quibe assado, salada de repolho + ponkan | CHO | 152,34 | g | | CHO | 126,35 | g | |
| Lanche 14:00H/14:30H | Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral + c/ovo + maçã | Salada de frutas(maçã, mamão, carambola) com avela | Suco integral de uva + pipoca salgada + maçã | Leite desnatado com banana + bolo diet | logurte morango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana | PTN | 9,64 | g | | PTN | 14,32 | g | |
| | | | | | | LIP | 16,35 | g | | LIP | 7,82 | g | |

Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia

ESCOLA

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia

Patricia dos Santos Alves Garcia

Mai Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 781

Ligia Marcia Toledo Para Vicente

Ligia Marcia Toledo Para Vicente

Mai Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321

Camille Consentino de Carvalho

Camille Consentino de Carvalho

Mai Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102

Lidiane Cordeiro Costa da Silveira

Lidiane Cordeiro Costa da Silveira
CRN 8º REGIÃO Nº 4903
Consideranda Aparente

Mariana Revolino Gonçalves

Mariana Revolino Gonçalves
CRN 8º REGIÃO Nº 11920
Nutricionista Consultor Operacional



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALS – CARDÁPIO JUNHO/2023



DIABETES

| | 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 desnatado + pão integral +queijo light e margarina light | Suco integral de uva, sanduíche de pão fatiado integral + queijo light+ tomate + alface | logurte morango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana | Chá com leite desnatado + biscoito integral salgado + maçã | Suco integral de uva+ cachorro quente com pão integral+ pinhão + pipoca + bolo diet | KCAL | 796,32 | Kcal | KCAL | 469,67 | Kcal |
| Almoço 10:30H/11:00H | Arroz integral, feijão preto, Carne moída com legumes (abobrinha e cenoura), salada de alface + maçã | Arroz integral, feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + laranja | Arroz integral, feijão preto, Frango ao molho com legumes (batata e abobrinha), salada de pepino c/tomate + caqui | Arroz integral, feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, salada de acelga + ponkan | Macarrão integral com frango ao molho desfiado + salada de cenoura com chuchu + laranja | CHO | 125,36 | g | CHO | 84,63 | g |
| Lanche 14:00H/14:30H | Chá com leite desnatado + biscoito de polvilho + ponkan | Arroz doce com leite desnatado + maçã | Suco integral de uva + pão integral com requêijão light | Café com leite desnatado + pão integral + queijo light e margarina light | Suco integral de uva+ cachorro quente com pão integral+ pinhão + pipoca + bolo diet | PTN | 29,61 | g | PTN | 15,32 | g |
| | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE | | | |
| | 26/6/2023 | 27/6/2023 | 28/6/2023 | 29/6/2023 | 30/6/2023 | | | | | | |
| Desjejum 7:30H/8:00H | Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo + maçã | Vitamina de frutas (banana+mamão) com leite desnatado + biscoito doce integral diet | Suco integral de uva, pão integral com requêijão light | Café com leite desnatado + biscoito salgado integral + banana | Suco integral de uva, pão integral c/ ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo diet | KCAL | 869,64 | Kcal | KCAL | 325,61 | Kcal |
| Almoço 10:30H/11:00H | Arroz integral, feijão preto, Frango (sassam) grelhado, salada de acelga + caqui | Arroz integral, feijão carioca, Carne moída ao molho, Polenta, salada de cenoura + banana | Arroz integral, feijão preto, Omelete assado, cenoura e abobrinha refogados + ponkan | Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, cenoura e couve flor) + maçã | Macarrão integral com molho de carne moída, salada de beterraba + mamão | CHO | 123,52 | g | CHO | 63,32 | g |
| Lanche 14:00H/14:30H | logurte morango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana | Suco integral de uva, sanduíche de pão integral fatiado+ queijo light+ tomate + alface | Vitamina de frutas (banana+abacate) com leite desnatado + biscoito doce integral diet | Chá com leite desnatado + pão integral com manteiga light | Suco integral de uva, pão integral c/ ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo diet | PTN | 23,67 | g | PTN | 12,37 | g |
| Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia | | | | | | | | | | | |
| ESCOLA | | | | | | ALUNO | | | | | |
| Partida dos Santos Alves Garcia Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781 | | | | | | Lidia Márcia Toledo Faria Vicente Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| Camile Consentino de Carvalho Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102 | | | | | | Lidiane Carneiro Costa Sáfêda CRN 8º REGIÃO nº 6003 Coordenadora Operacional | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | Mariana Resende Gonçalves CRN 8º REGIÃO nº 14023 Nutricionista Controlador Operacional | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |