

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA 11/6/2023	SEXTA-FEIRA 22/6/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
				Café com leite s/lactose + biscoito de polvilho s/lactose s/gluten + mamão	Leite s/lactose com maçã+ Bolo de laranja s/lactose s/gluten	KCAL 852,34 Kcal	KCAL 503,62 Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H				Arroz, feijão carioca, Barreado, batata refogada + salada tomate e cebola+ banana	Arroz, feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + ponkan	CHO 163,24 g	CHO 75,64 g
Almoco 10:30H/11:00H						PTN 34,21 g	PTN 14,32 g
Lanche 14:00H/14:30H				Salada de frutas (maçã, mamão, kiwi)	Chá com leite s/lactose + biscoito salgado integral s/lactose s/gluten+ caqui	LIP 20,31 g	LIP 11,39 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 s/lactose + pão integral s/lactose s/gluten +queijo s/lactose e margarina s/lactose	Logurete de morango s/lactose+ biscoito doce integral s/lactose s/gluten + banani	Vitamina de frutas (banana+abacate) com leite s/lactose- biscoito doce integral s/lactose s/gluten			KCAL 759,61 Kcal	KCAL 759,68 Kcal
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijoadade com cubos de carne bovina + mandiocaa refogada + laranjia	Arroz, feijão carioica, Frango assado(sobrecoxa), milho e cenoura refogados + ponkan	Arroz, feijão preto, Carne ao molho, purê de batatas s/leite, salada de beterraba	FERIADO	RECESSO	CHO 156,67 g	CHO 61,34 g
Lanche 14:00H/14:30H	Vitamina de frutas (maçã + mamão) com leite s/lactose + biscoito doce integral s/lactose s/gluten	Suco de abacaxi natural + pão s/lactose s/gluten com ovo + caqui	Suco integral de maçã+ bolo de tubá s/lactose s/gluten + laranja			PTN 10,32 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 s/lactose + biscoito saigado integral s/lactose s/gluten+ laranja	Leite s/lactose com mamão+Bolo cenoura sem cobertura s/lactose s/gluten	Suco de abacaxi natural + pão s/lactose s/gluten com ovo + caqui	Salada de frutas( maçã, mamão, carambola)	Chá com leite s/lactose + pão s/lactose s/gluten + manteiga s/lactose	KCAL 856,32 Kcal	KCAL 591,32 Kcal
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz integral, feijão preto, Frango (sasami) ao molho, salada de chuchu com cenoura + caqui	Arroz,feijão carioica, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + maçã	Arroz, feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + banana	Arroz, feijão carioica, Peixe ao molho, abobrinha e cenoura refogada, salda de couve flor	Arroz, feijão preto, Carne moída refogada, salada de repollo + ponkan	CHO 145,62 g	CHO 125,64 g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural+ pão s/lactose s/gluten + c/oovo + maçã	Salada de frutas( maçã, mamão, carambola)	Suco integral de uva + pipoca salgada + maçã	Leite s/lactose com banana + + bolo de laranja s/lactose s/gluten	Logurete de morango s/lactose+ biscoito doce integral s/lactose s/gluten + banana	PTN 9,62 g	PTN 15,62 g
						LIP 16,35 g	LIP 7,62 g
Observação: Os utensílios para preparação e servimento da merenda deverão ser individualizados, inclusive a esponja para higienização.						ALUNO	
ESCOLA						RAFAEL PEREIRA SILVA	
ANIMAL							

RAFAEL PEREIRA SILVA

ALUNO

Adriana Revolving Complex  
CIN 8 REGIÃO nº 1420



# CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO JUNHO/2023

## INTOLERÂNCIA A LACTOSE + SEM GLÚTEN

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	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite s/ lactose + pão integral s/ lactose s/ glúten + queijo s/ lactose e margarina s/ lactose	Suco integral de uva, sanduíche de pão fatiado s/ lactose s/ glúten + queijo s/ lactose + tomate + alface	Logurte de morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose s/ glúten + banana	Chá com leite s/ lactose + biscoito salgado s/ lactose s/ glúten + maçã	Suco integral de uva+ cachorro quente com pão s/ lactose s/ glúten + pinhão + pipoca + bolo de fubá s/ lactose s/ glúten		869,37		502,37
Almôço 10:30H/11:00H	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 s/ glúten, salada de alface + ponkan	Macarrão s/ glúten com frango ao molho desfiado + salada de cenoura com chuchu + laranja	CHO	125,64	CHO	85,32
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite s/ lactose + biscoito de polvilho s/ lactose s/ glúten + ponkan	Arroz doce com leite s/ lactose + maçã	Suco integral de uva + pão integral s/ lactose s/ glúten com requieijo s/ lactose	Café com leite s/ lactose + pão s/ lactose s/ glúten + queijo s/ lactose e margarina s/ lactose	Suco integral de uva+ cachorro quente com pão s/ lactose s/ glúten + pinhão + pipoca + bolo de fubá s/ lactose s/ glúten	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 s/ lactose s/ glúten com ovo + maçã	Vitamina de frutas (banana+mamão) com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose s/ glúten	Suco integral de uva, pão integral s/ lactose s/ glúten com requieijo s/ lactose	Café com leite s/ lactose + biscoito salgado integral s/ lactose s/ glúten + banana	Suco integral de uva, pão s/ lactose s/ glúten c/ ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/ lactose s/ glúten	KCAL	869,32	KCAL	412,36
Almôço 10:30H/11:00H	Arroz, feijão preto, Frango (sassami) grelhado, salada de alface + caqui	Arroz integral, feijão carioca, Carne moída ao molho, Purê de batatas, 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 s/ glúten com molho de carne moída, salada de beterraba + mamão	CHO	125,67	CHO	61,37
Lanche 14:00H/14:30H	Logurte de morango s/ lactose+ biscoito doce integral s/ lactose s/ glúten + banana	Suco integral de uva, sanduíche de pão fatiado s/ lactose s/ glúten + queijo s/ lactose + tomate + alface	Vitamina de frutas (banana+abacate) com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose s/ glúten	Chá com leite s/ lactose + pão s/ lactose s/ glúten com manteiga s/ lactose	Suco integral de uva, pão s/ lactose s/ glúten c/ ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/ lactose s/ glúten	PTN	23,67	PTN	12,37
						LIP	21,23	LIP	14,32

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

ALUNO

RAFAEL PEREIRA SILVA

ESCOLA

ANIBAL

Parcira dos Santos Alves Garcia

Ligia Menezes Toledo Faria Vicente

Camille Consenso de Carvalho

Lidiane Correa Costa Sotella

Mariana Revelino Gonçalves

Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2121

Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

CRN 8º REGIÃO nº 6303

CRN 8º REGIÃO nº 14920

Nutricionista Coordenadora Operacional