

# CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALS – CARDÁPIO JUNHO/2023

## SEM GLÚTEN E SEM CORANTE

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H				Café com leite + biscoito de polvilho s/ glúten + mamão	Leite com maçã+ Bolo de laranja s/ glúten	KCAL 862,31 Kcal	KCAL 468,52 Kcal
Almoco 10:30H/1:00H				Arroz, feijão carioca, Barreado, batata refogada + salada tomate e cebola+ banana	Arroz, feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + ponkan	CHO 156,34 g	CHO 73,62 g
Lanche 14:00H/14:30H				Salada de frutas (maçã, mamão, kiwi)	Chá com leite+ biscoito salgado integral s/ glúten + caqui	PTN 33,68 g	PTN 12,34 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	KCAL 856,31 Kcal	KCAL 769,61 Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + pão integral s/ glúten + queijo e margarina	logurte de coco + biscoito doce integral s/ glúten + banana	Vitamina de frutas (banana+abacate) + biscoito doce integral s/ glúten	FERIADO RECESSO		CHO 123,64 g	CHO 61,32 g
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina + mandioca refogada + laranja	Arroz, feijão carioca, Frango assado(sobrecoxa), milho e cenoura refogada + ponkan	Arroz, feijão preto, Carne ao molho, purê de batatas, salada de beterraba			PTN 21,30 g	PTN 14,32 g
Lanche 14:00H/14:30H	Vitamina de frutas (maçã + mamão) + biscoito doce integral s/ glúten	Suco de abacaxi natural + pão s/ glúten com ovo + caqui	Suco integral de maçã+ bolo de tubá s/ glúten+ laranja			LIP 9,62 g	LIP 8,63 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	KCAL 786,61 Kcal	KCAL 486,62 Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + biscoito salgado integral s/ glúten + laranja	Leite com mamão+Bolo cenoura sem cobertura s/ glúten	Suco de abacaxi natural + pão s/ glúten com ovo + caqui	Salada de frutas( maçã, mamão, carambola)	Chá com leite + pão s/ glúten + manteiga	CHO 123,63 g	CHO 124,32 g
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz integral, feijão preto, Frango (salsami) 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, abobrinha e cenoura refogados, salada de couve flor	Arroz, feijão preto, Carne moída refogada, salada de repolho + ponkan	PTN 8,61 g	PTN 19,61 g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural+ pão s/ glúten + c/ovo + maçã	Salada de frutas( maçã, mamão, carambola)	Suco integral de uva + pipoca salgada + maçã	Leite com banana + bolo de laranja s/ glúten	logurte de coco + biscoito doce integral s/ glúten + banana	LIP 12,30 g	LIP 7,63 g

Dieta: sem glúten e sem corante. Observação: Os utensílios para preparação e servimento da merenda deverão ser individualizados. Inclui-se a esponja para higienização. Não utilizar molho de tomate.

ESCOLA FRANCISCA ALUNO EMILY SOUZA MARQUES

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

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

Camile Consolino de Carvalho  
Matr. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Lidiane Correia Cruz Siqueira  
CRN 8º REGIÃO Nº 6943  
Coordenadora Operacional

Mariana Resende Gonçalves  
CRN 8º REGIÃO Nº 14720  
Monitoria de Controle Operacional



# CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALIS – CARDÁPIO JUNHO/2023



## SEM GLÚTEN E SEM 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		23/6/2023		23/6/2023	
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + pão integral s/ glúten + queijo e margarina	Suco integral de uva, sanduíche de pão fatiado s/ glúten + queijo+ tomate + alicace	Logure de coco + biscoito doce integral s/ glúten + banana	Chá com leite+ biscoito salgado s/ glúten + maçã	Suco integral de uva+ cachorro quente com pão s/ glúten + pinhão + pipoca + bolo de fubá s/ glúten	KCAL	832,21	Kcal		KCAL	458,61	Kcal	
Almogo 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 s/ glúten, salada de acelga + ponkan	Macarrão s/ glúten com frango ao molho desfiado + salada de cenoura com chuchu + laranja	CHO	123,03	g	CHO	84,69	g		
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite + biscoito de polvilho s/ glúten + ponkan	Arroz doce + maçã	Suco integral de uva + pão integral s/ glúten com requieijo	Café com leite + pão s/ glúten + queijo e margarina	Suco integral de uva+ cachorro quente com pão s/ glúten + pinhão + pipoca + bolo de fubá s/ glúten	PTN	33,62	g	PTN	17,62	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		21,39		9,63	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural + pão s/ glúten com ovo + maçã	Vitamina de frutas (banana+mamão) + biscoito doce integral s/ glúten	Suco integral de uva, pão integral s/ glúten com requieijo	Café com leite + biscoito salgado integral s/ glúten + banana	Suco integral de uva, pão s/ glúten c/ ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo de laranja s/ glúten	KCAL	796,34	Kcal		KCAL	396,62	Kcal	
Almogo 10:30H/1:00H	Arroz, feijão preto, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + 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	124,35	g	CHO	61,34	g		
Lanche 14:00H/14:30H	Logure de coco + biscoito doce integral s/ glúten + banana	Suco integral de uva, sanduíche de pão fatiado s/ glúten + queijo+ tomate + alicace	Vitamina de frutas (banana+abacate) + biscoito doce integral s/ glúten	Chá com leite+ pão s/ glúten com manteiga	Suco integral de uva, pão s/ glúten c/ ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo de laranja s/ glúten	PTN	21,32	g	PTN	11,36	g		
LIP		LIP		LIP		18,95		9		LIP		9,63	

Dieta: sem glúten e sem corante. Observação: Os utensílios para preparação e servimento da merenda deverão ser individualizados. Inclui-se a esponja para higienização. Não utilizar molho de tomate.

ESCOLA FRANCISCA ALUNO EMILY SOUZA MARQUES

Patrici dos Santos Alves Garcia  
 Mãe Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781  
 Ligia Márcia Toledo Faria Vicente  
 Mãe Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 2121  
 Camille Consolino de Carvalho  
 Mãe Funcional nº 7891 CRN 8º REGIÃO Nº 1102  
 Liliane Correa Tavares  
 CRN 8º REGIÃO nº 4203  
 Coordenadora Operacional  
 Mariana Rosalino Gonçalves  
 CRN 8º REGIÃO nº 14920  
 Nutricionista Coordenadora Operacional