

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO JUNHO/2023

SÍNDROME NEFRÓTICA

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
				16/2023	26/2023		
Desjejum 7:30H/8:00H				Café com leite + biscoito de polvilho+ mamão	Leite com maçã+ Bolo de laranja	KCAL 943,62 Kcal 9	KCAL 423,82 Kcal 9
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 + ponkan	CHO 154,21 9	CHO 73,21 9
Lanche 14:00H/14:30H				Salada de frutas (maçã, mamão, kiwi) com aveia	Chá com leite+ biscoito salgado integral+ caqui	PTN 36,21 9 LIP 22,30 9	PTN 14,26 9 LIP 12,34 9
	SEGUNDA-FEIRA 5/6/2023	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 integral +queijo e margarina	logurte de morango+ biscoito doce integral + banana	Vitamina de frutas (banana+abacate) + biscoito doce integral			KCAL 825,34 Kcal 9	KCAL 766,94 Kcal 9
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 + ponkan	Arroz, feijão preto, Carne ao molho, purê de batatas, salada de beterraba	FERIADO	RECESSO	CHO 152,34 9	CHO 62,34 9
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 10,32 9 LIP 22,67 9	PTN 17,94 9 LIP 11,35 9
	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 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 785,69 Kcal 9	KCAL 419,31 Kcal 9
Almoço 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, Pirão do molho de peixe, salada de couve flor	Arroz, feijão preto, Quibe assado, salada de repolho + ponkan	CHO 136,54 9	CHO 124,31 9
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural+ pão+ c/ovo + maçã	Salada de frutas(maçã, mamão, carambola) com aveia	Suco integral de uva + pipoca salgada + maçã	Leite com banana + bolo de laranja	logurte de morango + biscoito doce integral + banana	PTN 9,64 9 LIP 16,35 9	PTN 17,63 9 LIP 8,65 9

Observação: Substituir o sal por temperos naturais.

ESCOLA

ALUNO

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

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

Lidiane Correa Costa Sotelo
CRN 8º REGIÃO nº 6403
Coordenadora Operacional

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

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO JUNHO/2023


SÍNDROME NEFRÓTICA


	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 986,37 CHO 126,39 PTN 35,52 LIP 21,24	KCAL 483,27 CHO 83,62 PTN 18,56 LIP 11,34
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + pão integral +queijo e margarina	Suco integral de uva, sanduiche de pão fatiado+ queijo+ tomate + alicace	logurte morango+ biscoito doce integral + banana	Chá com leite+ biscoito salgado + maçã	Suco integral de uva+ cachorro quente + pinhão + pipoca + bolo de milho	KCAL 986,37 CHO 126,39 PTN 35,52 LIP 21,24	KCAL 483,27 CHO 83,62 PTN 18,56 LIP 11,34
Almoco 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 azeitona + ponkan	Macarrão com frango ao molho desfiado + salada de cenoura com chuchu + laranja	CHO 126,39 PTN 35,52 LIP 21,24	CHO 83,62 PTN 18,56 LIP 11,34
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite + biscoito de polvilho + ponkan	Arroz doce + maçã	Suco integral de uva + pão integral com requeijão	Café com leite + pão + queijo e margarina	Suco integral de uva+ cachorro quente + pinhão + pipoca + bolo de milho	PTN 35,52 LIP 21,24	PTN 18,56 LIP 11,34
	SEGUNDA-FEIRA 26/6/2023	TERÇA-FEIRA 27/6/2023	QUARTA-FEIRA 28/6/2023	QUINTA-FEIRA 29/6/2023	SEXTA-FEIRA 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 uva, pão integral com requeijão	Café com leite + biscoito salgado integral + banana	Suco integral de uva, pão hot dog c/ ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo de laranja	KCAL 892,31 CHO 123,54 PTN 24,37	KCAL 396,34 CHO 62,34 PTN 12,37
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz, feijão preto, Frango (sassami) grelhado, salada de azeitona + 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	CHO 123,54 PTN 24,37	CHO 62,34 PTN 12,37
Lanche 14:00H/14:30H	logurte morango+ biscoito doce integral + banana	Suco integral de uva, sanduiche de pão fatiado+ queijo+ tomate + alicace	Vitamina de frutas (banana+abacate) + biscoito doce integral	Chá com leite+ pão com manteiga	Suco integral de uva, pão hot dog c/ ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo de laranja	PTN 24,37 LIP 21,23	PTN 12,37 LIP 14,32


Observação: Substituir o sal por temperos naturais.


ESCOLA


ALUNO


Patrícia 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


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


Lidiane Garcia Costa Sotela
CRN 8º REGIÃO nº 6303
Coordenadora Operacional


Mariana Revellino Gonçalves
CRN 8º REGIÃO nº 14920
Monitoria de Conselho Operacional