

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO JUNHO/2023

INTOLERÂNCIA A LACTOSE

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
				1/6/2023	2/6/2023		
Desjejum 7:30H/8:00H				Café com leite s/ lactose + biscoito de polvilho s/ lactose + mamão	Leite s/ lactose com maçã+ Bolo de laranja s/ lactose	KCAL 862,31 Kcal	KCAL 488,52 Kcal
Almôgo 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 156,34 g	CHO 73,62 g
Lanche 14:00H/14:30H				Salada de frutas (maçã, mamão, Kiwi) com aveia	Chá com leite s/ lactose + biscoito salgado integral s/ lactose + caqui	PTN 33,68 g LIP 19,53 g	PTN 12,34 g LIP 11,22 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		
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite s/ lactose + pão integral s/ lactose + queijo s/ lactose + margarina s/ lactose	Logurte de morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose + banana	Vitamina de frutas (banana+abacate) com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose			KCAL 897,62 Kcal	KCAL 756,64 Kcal
Almôgo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijoad com cubos de carne bovina + Farinha de mandioca + laranja	Arroz, feijão carioca, Frango assado(sobrecoxa), milho e cenoura refogados + ponkan	Arroz, feijão preto, Carne ao molho, purê de batatas s/ leite, salada de beterraba	FÉRIADO	RECESSO	CHO 152,37 g	CHO 62,37 g
Lanche 14:00H/14:30H	Vitamina de frutas (maçã + mamão) com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose	Suco de abacaxi natural + pão s/ lactose com ovo + caqui	Suco integral de maçã+ bolo de fubá s/ lactose + laranja			PTN 22,37 g LIP 8,64 g	PTN 15,62 g LIP 9 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 s/ lactose + biscoito salgado integral s/ lactose + laranja	Leite s/ lactose com mamão+Bolo cenoura sem cobertura s/ lactose	Suco de abacaxi natural + pão s/ lactose com ovo + caqui	Salada de frutas(maçã, mamão, carambola) com aveia	Chá com leite s/ lactose + pão s/ lactose + manteiga s/ lactose	KCAL 791,22 Kcal	KCAL 462,31 Kcal
Almôgo 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, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de couve flor	Arroz, feijão preto, Quibe assado, salada de repolho + ponkan	CHO 125,31 g	CHO 123,64 g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural+ pão s/ lactose + c/ovo + maçã	Salada de frutas(maçã, mamão, carambola) com aveia	Suco integral de uva + pipoca salgada + maçã	Leite s/ lactose com banana + bolo de laranja s/ lactose	Logurte de morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose + banana	PTN 8,62 g LIP 14,32 g	PTN 17,63 g LIP 8,65 g

Patricia dos Santos Alves Garcia

Matr. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 781

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente

Matr. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321

Camille Consentinio de Carvalho

Matr. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 102

Liliane Correia Costa Sotello

CRN 8º REGIÃO nº 6303 Coordenadora Operacional

Mariana Rescolino Gonçalves

CRN 8º REGIÃO nº 14920 Nutricionista Controler Operacional

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO JUNHO/2023

INTOLERÂNCIA A LACTOSE

	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 +queijo s/ lactose e margarina s/ lactose	Suco integral de uva, sanduíche de pão fatiado s/ lactose + queijo s/ lactose + tomate + alface	logurte morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose + banana	Chá com leite s/ lactose + biscoito salgado s/ lactose + maçã	Suco integral de uva+ cachorro quente com pão s/ lactose+ pinhão + pipoca + bolo de fubá s/ lactose	896,54			
Almoco 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, salada de acelga + ponkan	Macarrão com frango ao molho desfiado + salada de cenoura com chuchu + laranja	125,32	g	CHO	85,62 g
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite s/ lactose + biscoito de polvilho s/ lactose + ponkan	Arroz doce com leite s/ lactose + maçã	Suco integral de uva + pão integral s/ lactose com requeijão s/ lactose	Café com leite s/ lactose + pão s/ lactose + queijo s/ lactose e margarina s/ lactose	Suco integral de uva+ cachorro quente com pão s/ lactose+ pinhão + pipoca + bolo de fubá s/ lactose	PTN 34,62 LIP 23,30	g 9	PTN 18,65 LIP 11,32	g 9
	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 + pão s/ lactose com ovo + maçã	Vitamina de frutas (banana+mamão) com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose	Suco integral de uva, pão integral s/ lactose com requeijão s/ lactose	Café com leite s/ lactose + biscoito salgado integral s/ lactose + banana	Suco integral de uva, pão s/ lactose c/ ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/ lactose	KCAL 895,32	Kcal	KCAL 395,61	Kcal
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, feijão preto, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + caqui	Arroz integral, feijão carioca, Carne moída ao molho, Potenta, 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 124,62	g	CHO 63,32	g
Lanche 14:00H/14:30H	logurte morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose + banana	Suco integral de uva, sanduíche de pão fatiado s/ lactose + queijo s/ lactose+ tomate + alface	Vitamina de frutas (banana+abacate) com leite s/ lactose + biscoito integral s/ lactose	Chá com leite s/ lactose+ pão s/ lactose com manteiga s/ lactose	Suco integral de uva, pão s/ lactose c/ ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/ lactose	PTN 23,62 LIP 19,62	g 9	PTN 12,37 LIP 14,32	g 9

Patricia dos Santos Alves Garcia

Matr Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Ligia Maria Toledo Faria Vicente

Matr Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Camile Consolino de Carvalho

Matr Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Liliane Correa Costa Suelte

CRN 8º REGIÃO nº 6403
Coordenadora Operacional

Mariana Resellino Gonçalves

CRN 8º REGIÃO nº 14920
Nutricionista Coordenadora Operacional