

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO JUNHO/2023

DIABETES + SEM GLÚTEN

		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	KCAL	896,24	Kcal	KCAL	509,67	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H					Café com leite desnatado + biscoito de polvilho s/ glúten + mamão	Leite desnatado com maçã+ Bolo diet s/ glúten						
Almoco 10:30H/1:00H					Arroz integral, feijão carioca, Barreado, batata refogada + salada tomate e cebola+ banana	Arroz integral, feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + ponkan	CHO	152,34	g	CHO	73,64	g
Lanche 14:00H/14:30H					Salada de frutas (maçã, mamão, kiwi)	Chá com leite desnatado + biscoito saigado integral s/ glúten + caqui	PTN	36,26	g	PTN	12,38	g
							LIP	21,39	g	LIP	9,38	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 desnatado + pão integral s/ glúten +queijo light e margarina light	logurite morango desnatado diet + biscoito doce integral diet s/ glúten + banana	Vitamina de frutas (banana+abacate) com leite desnatado + biscoito doce integral s/ glúten diet			KCAL	824,37	Kcal	KCAL	756,38	Kcal	
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz integral, Feijoadá com cubos de carne bovina + mandioca refogada + laranja	Arroz integral, feijão carioca, Frango assado(sobrecoxa), milho refogado com cenoura + ponkan	Arroz integral, feijão preto, Carne ao molho, purê de batatas, salada de beterraba	FERIADO	RECESSO	CHO	153,68	g	CHO	62,34	g	
Lanche 14:00H/14:30H	Vitamina de frutas (maçã + mamão) com leite desnatado + biscoito doce integral diet s/ glúten	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral s/ glúten com ovo + caqui	Suco integral de maçã+ bolo diet s/ glúten + laranja			PTN	12,37	g	PTN	16,20	g	
						LIP	21,32	g	LIP	8,64	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 desnatado + biscoito salgado integral s/ glúten + laranja	Leite desnatado com mamão+Bolo diet s/ glúten	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral s/ glúten com ovo + caqui	Salada de frutas(maçã, mamão, carambola)	Chá com leite desnatado + pão integral s/ glúten + manteiga light	KCAL	796,35	Kcal	KCAL	502,37	Kcal	
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz integral, feijão preto, Frango (salsami) 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, abobrinha e cenoura refogada, salada de couve flor	Arroz integral, feijão preto, carne moída refogada, salada de repolho + ponkan	CHO	125,34	g	CHO	123,67	g	
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral s/ glúten + c/ovo + maçã	Salada de frutas(maçã, mamão, carambola)	Suco integral de uva + pipoca salgada + maçã	Leite desnatado com banana + bolo diet s/ glúten	logurite morango desnatado diet + biscoito doco integral diet s/ glúten + banana	PTN	8,67	g	PTN	14,62	g	
						LIP	15,29	g	LIP	8,96	g	
Observação: Os utensílios para preparação e servimento da merenda deverão ser individualizados, inclusive a esponja para higienização. Adoçante sucralose ou stévia.												
ESCOLA						ALUNO						
HUGO						KAYO DAVI GOMES LEITE DA SILVA						

Patrícia dos Santos Alves Garcia
Matr Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO N°7781

Ligia Marcia Toledo Faria Viciante
Matr Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO N°2321

Camile Consistino de Carvalho
Matr Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO N°1102

Leidiane Cortes Costa Siqueira
CRN 8º REGIÃO N° 6263
Coordenadora Operacional

Márciana Revolino Gonçalves
CRN 8º REGIÃO N° 11929
Nutricionista Coordenadora Operacional

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO JUNHO/2023

DIABETES + 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	23/6/2023		23/6/2023	
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite desnatado + pão integral s/ glúten + queijo light e margarina light	Suco integral de uva, sanduíche de pão fatiado integral s/ glúten + queijo light + tomate + alicace	logurte morango desnatado diet + biscoito doce integral diet s/ glúten + banana	Chá com leite desnatado + biscoito salgado integral s/ glúten + maçã	Suco integral de uva+ cachorro quente com pão integral s/ glúten + pinhão + pipoca + bolo diet s/ glúten	KCAL	889,35	KCAL	472,64
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz integral, feijão preto, Carne moída com legumes (abobrinha e cenoura), salada de alicace + 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 s/ glúten, salada de alicace + ponkan	Macarrão integral s/ glúten com frango ao molho desfiado + salada de cenoura com chuchu + laranja	CHO	124,37	CHO	85,93
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite desnatado + biscoito de polvilho s/ glúten + ponkan	Arroz doce com leite desnatado + maçã	Suco integral de uva + pão integral s/ glúten com requeijão light	Café com leite desnatado + pão s/ glúten integral + queijo light e margarina light	Suco integral de uva+ cachorro quente com pão integral s/ glúten + pinhão + pipoca + bolo diet s/ glúten	PTN	28,64	PTN	18,52
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	LIP	21,35	LIP	12,36
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 com adoçante + pão integral s/ glúten com ovo + maçã	Vitamina de frutas (banana+mamão) com leite desnatado + biscoito doce integral diet s/ glúten	Suco integral de uva, pão integral s/ glúten com requeijão light	Café com leite desnatado + biscoito salgado integral s/ glúten+ banana	Suco integral de uva, pão integral s/ glúten c/ ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo diet s/ glúten	KCAL	895,35	KCAL	412,36
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz integral, feijão preto, Frango (salsami) grelhado, salada de alicace + caqui	Arroz integral, feijão carioca, Carne moída ao molho, Purê de batatas, salada de cenoura + banana	Arroz integral, feijão preto, Omelete assado, cenoura e abobrinha refogados + ponkan	Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho, Jandineira de legumes (brócolis, cenoura e couve flo) + maçã	Macarrão integral s/ glúten com molho de carne moída, salada de beterraba + mamão	CHO	122,03	CHO	61,05
Lanche 14:00H/14:30H	logurte morango desnatado diet + biscoito doce integral diet s/ glúten + banana	Suco integral de uva, sanduíche de pão fatiado integral s/ glúten + queijo light + tomate + alicace	Vitamina de frutas (banana+abacate) com leite desnatado + biscoito doce integral diet s/ glúten	Chá com leite desnatado + pão integral s/ glúten com manteiga light	Suco integral de uva, pão integral s/ glúten c/ ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo diet s/ glúten	PTN	21,05	PTN	11,24
Observação: Os utensílios para preparação e servimento da merenda deverão ser individualizados, inclusive a esponja para higienização. Adoçante sucralose ou stévia.						LIP	19,52	LIP	12,38
ESCOLA						ALUNO			
HUGO						KAYO DAVI GOMES LEITE DA SILVA			

Patrícia dos Santos Alves Garcia

Matr. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente

Matr. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Camille Consentino de Carvalho

Matr. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Lediane Correia Costa Sobrinha

CRN 8º REGIÃO nº 6303 Coordenadora (Preventiva)

Mariana Revolino Gonçalves

CRN 8º REGIÃO nº 14939 Nutrientista Controlador (Preventiva)