

	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						
Desjejum 7:30H/8:00H				Suco de uva integral + biscoito de polvilho s/ lactose s/ ovos s/ soja + mamão	Leite desnatado s/ lactose com maçã+ Bolo diet s/ lactose s/ ovos s/ soja	KCAL	852,31	Kcal	KCAL	506,29	Kcal
Almogo 10:30H/11:00H				Arroz integral, feijão carioca, Barreado, batata refogada + salada tomate e cebola+ banana	Arroz integral, feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + pera	CHO	123,62	g	CHO	75,34	g
Lanche 14:00H/14:30H				Salada de frutas (maçã, mamão, pera)	Suco integral de uva + biscoito salgado integral s/ lactose s/ ovos s/ soja + caqui	PTN	33,62	g	PTN	12,35	g
						LIP	21,34	g	LIP	10,37	g
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
	6/6/2023	6/6/2023	7/6/2023	8/6/2023	9/6/2023						
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral de maçã + pão integral s/ lactose s/ ovos s/ soja +queijo light s/ lactose e margarina light s/ lactose	Logunte de morango desnatado s/ lactose + biscoito doce integral diet s/ lactose s/ ovos s/ soja + banana	Vitamina de frutas (banana+abacate) com leite desnatado s/ lactose + biscoito doce integral diet s/ lactose s/ ovos s/ soja			KCAL	759,68	Kcal	KCAL	756,39	Kcal
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijoadá com cubos de carne bovina + mandioca refogada + caqui	Arroz integral, feijão carioca, Frango assado(sobrecoxa), milho e cenoura refogados + pera	Arroz integral, feijão preto, Carne ao molho, purê de batatas s/ leite, salada de beterraba	FERIADO	RECESSO	CHO	152,36	g	CHO	61,34	g
Lanche 14:00H/14:30H	Vitamina de frutas (maçã + mamão) com leite desnatado s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose s/ soja s/ ovos	Suco integral de uva + pão integral s/ lactose s/ soja s/ ovos com carne desfiada + caqui	Suco integral de maçã+ bolo diet s/ lactose s/ ovos s/ soja + pera			PTN	11,32	g	PTN	15,32	g
						LIP	23,61	g	LIP	10,32	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	Suco integral de maçã + biscoito salgado integral s/ lactose s/ ovos s/ soja+ pera	Leite desnatado s/ lactose com mamão+Bolo diet s/ lactose s/ ovos s/ soja	Suco integral de maçã + pão integral s/ lactose s/ ovos s/ soja com carne desfiada + caqui	Salada de frutas/ maçã, mamão, carambola)	Suco integral de uva + pão integral s/ lactose s/ ovos s/ soja + manteiga light s/ lactose	KCAL	795,62	Kcal	KCAL	485,62	Kcal
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz integral, feijão preto, Frango (sassami) 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 + caqui	CHO	144,32	g	CHO	126,35	g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva+ pão integral s/ lactose s/ ovos s/ soja com carne desfiada + maçã	Salada de frutas(maçã, mamão, carambola)	Suco integral de uva + pipoca salgada + maçã	Leite desnatado s/ lactose com banana + bolo diet s/ lactose s/ ovos s/ soja	Logunte de morango desnatado s/ lactose + biscoito doce integral diet s/ lactose s/ ovos s/ soja + banana	PTN	9,64	g	PTN	15,24	g
						LIP	16,35	g	LIP	9,62	g
Dieta: Intolerância a lactose + sem ovo + sem soja + s/ cítricos + sem chá e café + diabetes. Observação: Adoçante stévia ou sucralose. Biscoitos, bolos e pães sem traços de soja. Não utilizar óleo de soja.											
ESCOLA											
HUGO											
ALUNO											
GABRIELE PEREIRA DOS REIS											

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

Lúcia 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 Correia Ceila Sistiella
CRN 8º REGIÃO nº 6304
Coordenadora Educacional

Marianne Revellino Gonçalves
CRN 8º REGIÃO nº 1920
Nutricionista Coordenadora Educacional

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO JUNHO/2023

INTOLERÂNCIA A LACTOSE + S/ OVO + S/ SOJA + S/ CÍTRICOS + S/ CHÁ S/ CAFÉ + DIABETES

	SEGUNDA-FEIRA 19/6/2023	TERÇA-FEIRA 20/6/2023	QUARTA-FEIRA 21/6/2023	QUINTA-FEIRA 22/6/2023	SEXTA-FEIRA 23/6/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite desnatado s/ lactose com maçã + pão integral s/ lactose s/ ovos s/ soja + queijo light s/ lactose e margarina light s/ lactose	Suco integral de uva, sanduíche de pão fatiado integral s/ lactose s/ ovos s/ soja + queijo light s/ lactose + tomate + alicafe	logurte morango desnatado s/ lactose+ biscoito doce integral diet s/ lactose s/ ovos s/ soja + banana	Suco integral de maçã + biscoito salgado integral s/ lactose s/ ovos s/ soja + maçã	Suco integral de uva+ cachorro quente com pão integral s/ lactose s/ ovos s/ soja + pinhão + pipoca + bolo diet s/ lactose s/ ovos s/ soja	KCAL 859.62	Kcal 475.63
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, feijão preto, Carne moída com legumes (abobrinha e cenoura), salada de alicafe + maçã	Arroz integral, feijão carioca, Frango grelhado, Abóbora refogada + mamão	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/ ovos, salada de acelga + pera	Macarrão integral s/ ovos com frango ao molho desfiado + salada de cenoura com chuchu + laranja	CHO 123.64	CHO 85.32
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + biscoito de polvilho s/ lactose s/ ovos s/ soja+ mamão	Arroz doce desnatado s/ lactose + maçã	Suco integral de uva + pão integral s/ lactose s/ ovos s/ soja com requieijo light s/ lactose	Leite desnatado s/ lactose com mamão + pão integral s/ lactose s/ ovos s/ soja + queijo light s/ lactose e margarina light s/ lactose	Suco integral de uva+ cachorro quente com pão integral s/ lactose s/ ovos s/ soja + pinhão + pipoca + bolo diet s/ lactose s/ ovos s/ soja	PTN 29.61	PTN 19.65
	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 integral de maçã + pão integral s/ lactose s/ ovos s/ soja com carne desfiada + maçã	Vitamina de frutas (banana+mamão) com leite desnatado s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose s/ ovos s/ soja	Suco integral de uva, pão integral s/ lactose s/ ovos s/ soja com requieijo light s/ lactose	Leite desnatado s/ lactose com maçã + biscoito salgado integral s/ lactose s/ ovos s/ soja + banana	Suco integral de uva, pão integral s/ lactose s/ ovos s/ soja c/ Frango desfiado, alicafe, cenoura ralada + bolo diet s/ lactose s/ ovos s/ soja	KCAL 863.21	Kcal 356.67
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, feijão preto, Frango (sassam) grelhado, salada de acelga + caqui	Arroz integral, feijão carioca, Carne moída ao molho, Purê de batatas, salada de cenoura + banana	Arroz integral, feijão preto, Frango grelhado, cenoura e abobrinha refogados + melão	Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho, Jardineira de legumes (brócolis, cenoura e couve flor) + maçã	Macarrão integral s/ ovos com molho de carne moída, salada de beterraba + mamão	CHO 124.65	CHO 61.26
Lanche 14:00H/14:30H	logurte morango desnatado s/ lactose+ biscoito doce integral diet s/ lactose s/ ovos s/ soja + banana	Suco integral de uva, sanduíche de pão fatiado integral s/ lactose s/ ovos s/ soja + queijo light s/ lactose + tomate + alicafe	Vitamina de frutas (banana+abacate) com leite desnatado s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose s/ ovos s/ soja	Suco integral de maçã + pão integral s/ lactose s/ ovos s/ soja com manteiga light s/ lactose	Suco integral de uva, pão integral s/ lactose s/ ovos s/ soja c/ Frango desfiado, alicafe, cenoura ralada + bolo diet s/ lactose s/ ovos s/ soja	PTN 23.05	PTN 11.34
						LIP 21.31	LIP 14.32
Dieta: Intolerância a lactose + sem ovo + sem soja + s/ cítricos + sem chá e café + diabetes. Observação: Adoçante stevia ou sucralose. Biscoitos, bolos e pães sem traços de soja. Não utilizar óleo de soja.							
ESCOLA HUGO						ALUNO GABRIELE PEREIRA DOS REIS	

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

Ligia Patricia Toledo Faria Vicente
Matr. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2121

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

Lidiane Correa Costa, Sorfêlia
CRN 8º REGIÃO nº 6300
Coordenadora Operacional

Martiana Revellino Gonçalves
CRN 8º REGIÃO nº 14920
Supervisora Operacional