

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO JUNHO/2023



INTOLERÂNCIA A LACTOSE + S/GLÚTEN + S/CÍTRICOS + S/BANANA

	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				16/6/2023	2/6/2023	KCAL 899,62 Kcal	KCAL 503,67 Kcal
				Café com leite s/ lactose + biscoito de polvilho s/ lactose s/ glúten+ mamão	Leite s/ lactose com maçã+ Bolo de cenoura s/ cobertura s/ lactose s/ glúten		
Almogo 10:30H/11:00H				Arroz, feijão carioca, Barreado, batata refogada + salada tomate e cebola+ maçã	Arroz, feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + pera	CHO 125,34 g	CHO 75,62 g
Lanche 14:00H/14:30H				Salada de frutas (maçã, mamão, pera)	Chá com leite s/ lactose + biscoito salgado integral s/ lactose s/ glúten + caqui	PTN 33,62 g	PTN 12,34 g
						LIP 20,31 g	LIP 11,26 g
	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 s/ lactose + pão integral s/ lactose s/ glúten + queijo s/ lactose e margarina s/ lactose	logurte morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose s/ glúten + maçã	Vitamina de abacate com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose s/ glúten			KCAL 859,64 Kcal	KCAL 789,38 Kcal
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina + mandioca refogada + caqui	Arroz, feijão carioca, Frango assado(sobrecoxa), milho e cenoura refogados + pera	Arroz, feijão preto, Carne ao molho, purê de batatas s/ leite, salada de beterraba	FERIADO	RECESSO	CHO 154,32 g	CHO 61,34 g
Lanche 14:00H/14:30H	Vitamina de frutas (maçã + mamão) com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose s/ glúten	Suco integral de uva + pão s/ lactose s/ glúten com ovo + caqui	Suco integral de maçã+ bolo de fubá s/ lactose s/ glúten + pera			PTN 11,32 g	PTN 15,32 g
						LIP 22,61 g	LIP 10,32 g
	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 s/ lactose + biscoito salgado integral s/ lactose s/ glúten + pera	Leite s/ lactose com mamão+Bolo cenoura sem cobertura s/ lactose s/ glúten	Suco integral de maçã + pão s/ lactose s/ glúten com ovo + caqui	Salada de frutas(maçã, mamão, carambola)	Chá com leite s/ lactosee + pão s/ lactose s/ glúten + manteiga s/ lactose	KCAL 788,61 Kcal	KCAL 469,65 Kcal
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz integral, feijão preto, Frango (sasami) 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 + mamão	Arroz, feijão carioca, Peixe ao molho, abobrinha e cenoura refogada, salada de couve flor	Arroz, feijão preto, Carne moída refogada, salada de repolho + caqui	CHO 123,62 g	CHO 115,32 g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + pão s/ lactose s/ glúten + c/ovo + maçã	Salada de frutas(maçã, mamão, carambola)	Suco integral de uva + pipoca salgada + maçã	Leite s/ lactose com maçã + bolo de cenoura s/ cobertura s/ lactose s/ glúten	logurte de morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose s/ glúten + maçã	PTN 9,64 g	PTN 15,62 g
						LIP 16,35 g	LIP 7,62 g

Dieta: Intolerância a Lactose, S/ Glúten, S/ Cítricos e S/ Banana. Observação: Não pode conter: Abacaxi, Laranja e Tangerina (Cítricos). Os utensílios para preparação e servimento da merenda deverão ser individualizados. Inclusive a esponja para higienização.

ALUNO

ESCOLA
ROSECLAIR

BRAVYAN SILVA C. SOUZA

Patricia dos Santos Alves Garcia

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente

Camile Consentino de Carvalho

Lidiane Cordeiro Costa Sotefella

Mariana Rescolino Gonçalves

Matr. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781

Matr. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321

Matr. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102

Coordenadora Operacional

Nutricionista Controlador Operacional

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO JUNHO/2023

INTOLERÂNCIA A LACTOSE + S/GLÚTEN + S/CÍTRICOS + S/BANANA

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 s/ glúten + queijo s/ lactose e margarina s/ lactose	Suco integral de uva, sanduíche de pão fatiado s/ lactose s/ glúten + queijo s/ lactose + tomate + alicace	logurte morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose s/ glúten + melão	Chá com leite s/ lactose + biscoito saigado s/ lactose s/ glúten + maçã	Suco integral de uva+ cachorro quente com pão s/ lactose s/ glúten + pinhão + pipoca + bolo de fubá s/ lactose s/ glúten		895,35		458,30
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 + melão	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 azeitona + pera	Macarrão s/ glúten com frango ao molho desfiado + salada de cenoura com chuchu + caqui	CHO	123,64	CHO	85,32
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite s/ lactose + biscoito de polvilho s/ lactose s/ glúten + mamão	Arroz doce com leite s/ lactose + maçã	Suco integral de uva + pão integral s/ lactose s/ glúten com requieijo s/ lactose	Café com leite s/ lactose + pão s/ lactose s/ glúten + queijo s/ lactose e margarina s/ lactose	Suco integral de uva+ cachorro quente com pão s/ lactose s/ glúten + pinhão + pipoca + bolo de fubá s/ lactose s/ glúten	PTN	29,61	PTN	19,65
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	LIP	20,63	LIP	13,25
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 integral de maçã + pão s/ lactose s/ glúten com ovo + maçã	Vitamina de frutas (maçã + mamão) + biscoito doce integral s/ glúten s/ lactose	Suco integral de uva, pão integral s/ lactose s/ glúten com requieijo s/ lactose	Café com leite s/ lactose+ biscoito saigado integral s/ lactose s/ glúten + melão	Suco integral de uva, pão s/ lactose s/ glúten c/ ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo de cenoura s/ lactose s/ glúten	KCAL	856,96	Kcal	412,32
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz, feijão preto, Frango (sossam) grelhado, salada de azeitona + caqui	Arroz integral, feijão carioca, Carne moída ao molho, Purê de batatas, salada de cenoura + maçã	Arroz, feijão preto, Omelete assado, cenoura e abobrinha refogados + melão	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	124,65	CHO	62,34
Lanche 14:00H/14:30H	logurte morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose s/ glúten + pera	Suco integral de uva, sanduíche de pão fatiado s/ lactose s/ glúten + queijo s/ lactose + tomate + alicace	Vitamina de abacate + biscoito doce integral s/ lactose s/ glúten	Chá com leite s/ lactose+ pão s/ lactose s/ glúten com manteiga s/ lactose	Suco integral de uva, pão s/ lactose s/ glúten c/ ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo de cenoura s/ lactose s/ glúten	PTN	23,67	PTN	12,37
						LIP	21,23	LIP	14,32

Dieta: Intolerância a Lactose, S/ Glúten, S/ Cítricos e S/ Banana. Observação: Não pode conter: Abacaxi, Laranja e Tangerina (Cítricos). Os utensílios para preparação e servimento da merenda deverão ser individualizados. Inclusive a esponja para higienização.

ESCOLA	ALUNO
ROSECLAIR	BRAYAN SILVA C. SOUZA

Patricia dos Santos Alves Garcia
 Mat. Funcional nº 7893 CRN 8ª REGIÃO Nº1781
 Ligia Marica Toledo Faria Vicente
 Mat. Funcional nº 11146 CRN 8ª REGIÃO Nº2321
 Camille Consentino de Carvalho
 Mat. Funcional nº 7894 CRN 8ª REGIÃO Nº1102

Lidiane Correa Costa Siqueira
 CRN 8ª REGIÃO nº 6203
 Coordenadora Operacional
 Mariana Revolino Gonçalves
 CRN 8ª REGIÃO nº 14920
 Nutricionista Controlador Operacional