

# CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO JUNHO/2023

## DIABETES + SEM LACTOSE + SEM OVO

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
				11/6/2023	21/6/2023		
Desjejum 7:30H/8:00H				Café com leite desnatado s/ lactose + biscoito de polvilho s/ lactose s/ ovos + mamão	Leite desnatado s/ lactose com maçã+ Bolo diet s/ lactose s/ ovos	KCAL 886,32	Kcal 503,24
Almoço 10:30H/11:00H				Arroz integral, feijão carioca, Barreado, farinha mandioca + salada tomate e cebola+ banana	Arroz integral, feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + ponkan	CHO 154,21	CHO 75,69
Lanche 14:00H/14:30H				Salada de frutas (maçã, mamão, kiwi) com aveia	Chá com leite desnatado s/ lactose + biscoito salgado integral s/ lactose s/ ovos+ caqui	PTN 33,62	PTN 13,62
						LIP 21,30	LIP 12,34
	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 s/ lactose + pão integral s/ lactose s/ ovos +queijo light s/ lactose e margarina light s/ lactose	logurte de morango desnatado diet s/ lactose + biscoito doce integral diet s/ lactose s/ ovos + banana	Vitaminina de frutas (banana+abacate) com leite desnatado s/ lactose + biscoito doce integral diet s/ lactose s/ ovos			KCAL 865,34	KCAL 785,61
						Kcal	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijoadá com cubos de carne bovina + Farinha de mandioca + laranja	Arroz integral, feijão carioca, Frango assado(sobrecoxa), milho e cenoura refogados + ponkan	Arroz integral, feijão preto, Carne ao molho, purê de batatas s/ lactose, salada de beterraba	FERIADO	RECESSO	CHO 155,32	CHO 75,32
						CHO 155,32	CHO 75,32

Observação: Adoçante Stevia ou Sucralose

ESCOLA

NAVY

ALUNO

ERICK KAMINSKI JURCHAKS

Patrícia dos Santos Alves Garcia  
Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 781

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente  
Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321

Camile Consorcio de Carnalho  
Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102

Ediane Gonçalves Costa Sotelo  
CRN 8º REGIÃO Nº 6305  
Coordenadora Operacional

Magdalena Rosalva Gonçalves  
CRN 8º REGIÃO Nº 14839  
Nutricionista Consultor Operacional



# CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO JUNHO/2023

## DIABETES + SEM LACTOSE + SEM OVO

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	Café com leite desnatado s/ lactose + pão integral s/ lactose s/ ovos + queijo light s/ lactose e margarina light s/ lactose	Suco integral de uva, sanduíche de pão fatiado integral s/ lactose s/ ovos + queijo light s/ lactose + tomate + alicace	logurite de morango desnatado diet s/ lactose + biscoito doce integral diet s/ lactose s/ ovos + banana	Chá com leite desnatado s/ lactose + biscoito integral salgado s/ lactose s/ ovos + maçã	Suco integral de uva+ cachorro quente com pão integral s/ lactose s/ ovos + pinhão + pipoca + bolo diet s/ lactose s/ ovos	KCAL 845,62	Kcal	KCAL 458,67	Kcal				
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, feijão preto, Carne moída com legumes (abobrinha e cenoura), salada de alicace + maçã	Arroz integral, feijão carioca, Frango grelhado, 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 s/ ovos ao molho, salada de alicace + ponkan	Macarrão integral s/ ovos com frango ao molho desfiado + salada de cenoura com chuchu + laranja	CHO 128,58	g	CHO 81,32	g				
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite desnatado s/ lactose + biscoito de polvilho s/ lactose s/ ovos + ponkan	Arroz doce com leite desnatado s/ lactose + maçã	Suco integral de uva + pão integral s/ lactose s/ ovos com requieijo light s/ lactose	Café com leite desnatado s/ lactose + pão integral s/ lactose s/ ovos + queijo light s/ lactose e margarina light s/ lactose	Suco integral de uva+ cachorro quente com pão integral s/ lactose s/ ovos + pinhão + pipoca + bolo diet s/ lactose s/ ovos	PTN 24,61	g	PTN 18,62	g	LIP 19,64	g	LIP 11,32	g
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 com adoçante + pão integral s/ lactose s/ ovos com carne desfiada + maçã	Vitamina de frutas (banana+mamão) com leite desnatado s/ lactose + biscoito doce integral diet s/ lactose s/ ovos	Suco integral de uva, pão integral s/ lactose s/ ovos com requieijo light s/ lactose	Café com leite desnatado s/ lactose + biscoito salgado integral s/ lactose s/ ovos + banana	Suco integral de uva, pão integral s/ lactose s/ ovos c/ frango desfiado, alicace, cenoura ralada + bolo diet s/ lactose s/ ovos	KCAL 798,62	Kcal	KCAL 389,64	Kcal				
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, feijão preto, Frango (sassami) grelhado, salada de alicace + caqui	Arroz integral, feijão carioca, Carne moída ao molho, Polenta, salada de cenoura + banana	Arroz integral, feijão preto, Frango grelhado, cenoura e abobrinha refogados + ponkan	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 121,31	g	CHO 61,32	g				
Lanche 14:00H/14:30H	logurite de morango desnatado diet s/ lactose + biscoito doce integral diet s/ lactose s/ ovos + banana	Suco integral de uva, sanduíche de pão integral fatiado s/ lactose s/ ovos + queijo light s/ lactose+ tomate + alicace	Vitamina de frutas (banana+abacate) com leite desnatado s/ lactose + biscoito doce integral diet s/ lactose s/ ovos	Chá com leite desnatado s/ lactose + pão integral s/ lactose s/ ovos com manteiga light s/ lactose	Suco integral de uva, pão integral s/ lactose s/ ovos c/ frango desfiado, alicace, cenoura ralada + bolo diet s/ lactose s/ ovos	PTN 22,32	g	PTN 11,58	g	LIP 20,35	g	LIP 13,25	g

Observação: Adoçante Stevia ou Sucralose

ESCOLA

NAVÁ

ALUNO

ERICK KAMINSKI JURCHAKS

Patricia dos Santos Alves Garcia  
Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781

Ligia Mânica Toledo Faria Vicente  
Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321

Camille Consentino de Carvalho  
Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102

Liliane Carreira Costa Siqueira  
CRN 8º REGIÃO nº 6040  
Coordenadora Operacional

Márciana Ravelino Gonçalves  
CRN 8º REGIÃO nº 14820  
Nutricionista Coordenadora Operacional