

ESCOLA PARCIAL ESPECIAL – 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 MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
MERENDA MANHÃ 10:00H				Arroz, feijão carioca, Barreado, farinha mandioca + salada tomate e cebola+ banana	Arroz, feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + ponkan	KCAL 726,35 CHO 102,31 PTN 24,55 LIP 13,24	Kcal 9 CHO 92,61 PTN 18,54 LIP 11,39	Kcal 9
MERENDA TARDE 15:00H				Arroz, feijão carioca, Barreado, farinha mandioca + salada tomate e cebola+ banana	Leite s/ lactose com maçã+ Bolo de laranja s/ lactose	LIP 13,24	LIP 11,39	9
	SEGUNDA-FEIRA 6/6/2023	TERÇA-FEIRA 6/6/2023	QUARTA-FEIRA 7/6/2023	QUINTA-FEIRA 9/6/2023	SEXTA-FEIRA 9/6/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
MERENDA MANHÃ 10:00H	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina + Farinha de mandioca + laranja	Arroz, feijão carioca, Frango assado(sobrecoxa), milho e cenoura refogados + ponkan	Vitamina de frutas (banana+abacate) com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose	FERIADO	RECESSO	KCAL 658,94 CHO 84,52 PTN 17,32 LIP 12,36	Kcal 9 CHO 84,52 PTN 17,32 LIP 12,36	Kcal 9
MERENDA TARDE 15:00H	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina + Farinha de mandioca + laranja	Arroz, feijão carioca, Frango assado(sobrecoxa), milho e cenoura refogados + ponkan	Vitamina de frutas (banana+abacate) com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose					
	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 MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
MERENDA MANHÃ 10:00H	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	Suco de abacaxi natural + pão s/ lactose com ovo + caqui	Arroz, feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de couve flor	Arroz, feijão preto, Quibe assado, salada de repolho + ponkan	KCAL 703,64 CHO 83,61 PTN 14,21 LIP 10,37	Kcal 9 CHO 78,95 PTN 12,34 LIP 8,64	Kcal 9
MERENDA TARDE 15:00H	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	Suco de abacaxi natural + pão s/ lactose com ovo + caqui	Arroz, feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de couve flor	Chá com leite s/ lactose + pão s/ lactose + manteiga s/ lactose			
	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 MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
MERENDA MANHÃ 10:00H	Arroz, feijão preto, Carne moída com legumes (abobrinha e cenoura), salada de alface + maçã	Arroz, feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + laranja	logurte morango s/ lactose+ biscoito doce integral s/ lactose + banana	Arroz, feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, salada de azeitona + ponkan	Suco integral de uva+ cachorro quente com pão s/ lactose + pinhão + pipoca + bolo s/ lactose	KCAL 684,51 CHO 85,62 PTN 12,31 LIP 10,26	Kcal 9 CHO 85,62 PTN 12,31 LIP 10,26	Kcal 9
MERENDA TARDE 15:00H	Arroz, feijão preto, Carne moída com legumes (abobrinha e cenoura), salada de alface + maçã	Arroz, feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + laranja	logurte morango s/ lactose+ biscoito doce integral s/ lactose + banana	Arroz, feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, salada de azeitona + ponkan	Suco integral de uva+ cachorro quente com pão s/ lactose + pinhão + pipoca + bolo s/ lactose			
	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 MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
MERENDA MANHÃ 10:00H	Arroz, feijão preto, Frango (sassami) grelhado, salada de azeitona + caqui	Arroz integral, feijão carioca, Carne moída ao molho, Polenta, salada de cenoura + banana	Suco integral de uva, pão integral s/ lactose com requeijão s/ lactose	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, Jardineira de legumes (brócolis, cenoura e couve flor) + maçã	Suco integral de uva, pão s/ lactose c/ ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/ lactose	KCAL 889,53 CHO 75,21 PTN 11,24 LIP 9,26	Kcal 9 CHO 75,21 PTN 11,24 LIP 9,26	Kcal 9
MERENDA TARDE 15:00H	Arroz, feijão preto, Frango (sassami) grelhado, salada de azeitona + caqui	Arroz integral, feijão carioca, Carne moída ao molho, Polenta, salada de cenoura + banana	Suco integral de uva, pão integral s/ lactose com requeijão s/ lactose	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, Jardineira de legumes (brócolis, cenoura e couve flor) + maçã	Suco integral de uva, pão s/ lactose c/ ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/ lactose			

Patricia dos Santos Alves Garcia
Matr. Funcional nº 7893 CRN 8 REGIAO Nº781

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Matr. Funcional nº 1116 CRN 8 REGIAO Nº771

Camille Consuelino de Carvalho
Matr. Funcional nº 7891 CRN 8 REGIAO Nº102

Liliane Correa Costa Stefella
CRN 8 REGIAO nº 6303
Coordenadora Operacional

Mariana Revellino Gonçalves
CRN 8 REGIAO nº 14920
Nutricionista Controlador Operacional