

Laib de John Marshall
John Marshall
CRN 1564

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO JULHO/2025											
DIABETES/OBESIDADE											
	SEGUNDA 21/7/2025	TERÇA 22/7/2025	QUARTA 23/7/2025	QUINTA 24/7/2025	SEXTA 25/7/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
Desjejum 7:30H/8:00H	RECESSO	Suco integral de maçã + bolo diet + maçã	logurte de morango diet + Biscoito doce integral diet + banana	Café com leite desnatado e adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	Suco de maracujá com adoçante + pão integral com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo diet	KCAL	721	Kcal	KCAL	655	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H		Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe + salada de alface	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho, Pirão de carne + salada de beterraba + ponkan	Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, cenoura e couve flor) + caqui	Macarrão integral com molho de carne moída + salada de cenoura + melão	CHO	115	g	CHO	103	g
Lanche 14:00H/14:30H		Chá com leite desnatado e adoçante + Biscoito doce integral diet + mamão	Suco integral de maçã + bolo diet + maçã	logurte de morango diet + Biscoito doce integral diet + banana	Suco de maracujá com adoçante + pão integral com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo diet	PTN	20	g	PTN	19	g
Jantar 16:00H/16:30H		Arroz integral com brócolis + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + melão	Canja (Arroz integral, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Arroz integral carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de tomate com pepino + ponkan	Polenta + Frango ao molho desfiado, salada de acelga + caqui	LIP	17	g	LIP	15	g
	SEGUNDA 28/7/2025	TERÇA 29/7/2025	QUARTA 30/7/2025	QUINTA 31/7/2025		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite desnatado e adoçante + Biscoito doce integral diet + mamão	FERIADO	Vitamina de banana e abacate com leite desnatado + Biscoito doce integral diet	Suco de acerola com adoçante + torta frango com legumes + melão		KCAL	770	Kcal	KCAL	628	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (batata e cenoura) + salada de acelga com tomate + melancia		Arroz integral, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + mamão	Arroz integral, Feijão preto, Barreado, Farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja		CHO	124	g	CHO	63	g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de acerola com adoçante + torta frango com legumes + melão		Suco de maracujá com adoçante + pão fatiado integral com requeijão light	Vitamina de banana e abacate com leite desnatado + Biscoito doce integral diet		PTN	24	g	PTN	12	g
Jantar 16:00H/16:30H	Sopa de feijão (batata, mandioquinha, carne, cenoura) + couve + <u>laranja</u>		Polenta + Carne moída ao molho + salada de acelga + melancia	Arroz integral com cenoura + Frango ao molho + abóbora refogada + mamão		LIP	21	g	LIP	14	g
Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia. Cacau 100 %. Margarina, Requeijão e Queijo light.											
ESCOLA				ALUNO							

Patricia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8ª REGIÃO Nº1781

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8ª REGIÃO Nº2321

Camile Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8ª REGIÃO Nº1102

Lucas
Liliane Christo Cruz Rocha
CRN 8 6380
Quadrólogo-Odontólogo

Leila de Almeida
CRN 15644