

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALIS – CARDÁPIO MAIO/2024



		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MÍNIMA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MÁXIMA				
Desjejum 7:30H/8:00H					Lanche com mamão + biscoito polvilho salgado + caqui	Suco de morango + torta de frango com legumes + maça	KCAL	646	KCAL	321		
						Arroz, Feijão preto, Carne ao molho com legumes (apim e cenoura), salada de acelga + banana	CHO	121	9	CHO	52	9
Almoco 10:30H/11:00H				FERRADO	Vitaminas de frutas (banana e abacate) + biscoito doce integral	Chá com leite + pão frito integral + manteiga	PTN	20	9	PTN	9	9
							LP	11	9	LP	7	9
Lanche 14:00H/14:30H							MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MÍNIMA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MÁXIMA				
							KCAL	700	KCAL	356	KCAL	
Desjejum 7:30H/8:00H					Suco integral lva, sanduiche de pão fatiado + queijo + tomate+ alicace	Arroz, Feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, salada aceiga + melão	CHO	115	9	CHO	53	9
							PTN	25	9	PTN	15	9
Almoco 10:30H/11:00H					Mingau de chocolate + ponkan	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + caqui	LP	16	9	LP	11	9
							MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MÍNIMA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MÁXIMA				
Lanche 14:00H/14:30H							KCAL	655	KCAL	283	KCAL	
							KCAL					
Desjejum 7:30H/8:00H					Chá com leite + biscoito salgado integral + ponkan	Suco integral de maça+ bolo de tubá + ponkan	CHO	112	9	CHO	51	9
							PTN	20	9	PTN	9	9
Almoco 10:30H/11:00H					Lanche com mamão + Bolo cenoura sem cobertura + maça	Arroz, Feijão preto, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + melão	LP	10	9	LP	7	9
							MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MÍNIMA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MÁXIMA				
Lanche 14:00H/14:30H							KCAL	655	KCAL	283	KCAL	
							KCAL					

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

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente  
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO  
Nº2321

Camille Consentino de Carvalho  
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO  
Nº1102

*Handwritten signature*

Elisiane Correa Costa Sottila  
CRN 8º 8903  
Coordenadora Operacional

Ananda Galvão  
CRN 8º 11501  
Nutricionista Saborista Operacional

# CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALIS – CARDÁPIO MAIO 2024



Horário	SEGUNDA 20/05/2024		TERÇA 21/05/2024		QUARTA 22/05/2024		QUINTA 23/05/2024		SEXTA 24/05/2024																														
	Almooço	Lanche	Almooço	Lanche	Almooço	Lanche	Almooço	Lanche	Almooço	Lanche																													
7:30H/8:00H	Chá com leite + pão de milho + manteiga		Leite com mamão + Bolo cenoura sem cobertura + caqui		Café com leite + biscoito polvilho + mamão		Yogurte de morango+ biscoito doce integral + banana		Suco natural de abacaxi + Pão de leite com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura																														
10:30H/1:00H	Macarrão parafuso, Frango ao molho desfiado, salada de tomate + maçã		Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, abóbora refogada + ponkan		Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho, Jardineira de legumes (chuchu, cenoura e vagem) + banana		Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado, salada repolho + caqui		Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída) + salada de cenoura + melancia																														
14:00H/14:30H	Café com leite + pão fatiado integral + queijo/margarina		Yogurte morango + biscoito doce integral + banana		Suco de morango + torta de frango com legumes + maçã		Café com leite + biscoito polvilho + laranja		Suco natural de abacaxi + Pão de leite com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura																														
<b>SEGUNDA 27/05/2024</b>																																							
<b>TERÇA 28/05/2024</b>																																							
<b>QUARTA 29/05/2024</b>																																							
<b>QUINTA 30/05/2024</b>																																							
<b>SEXTA 31/05/2024</b>																																							
<b>FERIADO</b>																																							
<b>RECESSO</b>																																							
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th rowspan="2">MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MÍNIMA</th> <th colspan="4">MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MÁXIMA</th> </tr> <tr> <th>KCAL</th> <th>PROT</th> <th>GLIC</th> <th>LP</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>KCAL 703</td> <td>Kcal 9</td> <td>KCAL 264</td> <td>Kcal 9</td> <td>Kcal 9</td> </tr> <tr> <td>CHO 115</td> <td>g 9</td> <td>CHO 40</td> <td>g 9</td> <td>g 9</td> </tr> <tr> <td>PTN 27</td> <td>g 9</td> <td>PTN 9</td> <td>g 9</td> <td>g 9</td> </tr> <tr> <td>LP 14</td> <td>g 9</td> <td>LP 8</td> <td>g 9</td> <td>g 9</td> </tr> </tbody> </table>											MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MÍNIMA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MÁXIMA				KCAL	PROT	GLIC	LP	KCAL 703	Kcal 9	KCAL 264	Kcal 9	Kcal 9	CHO 115	g 9	CHO 40	g 9	g 9	PTN 27	g 9	PTN 9	g 9	g 9	LP 14	g 9	LP 8	g 9	g 9
MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MÍNIMA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MÁXIMA																																						
	KCAL	PROT	GLIC	LP																																			
KCAL 703	Kcal 9	KCAL 264	Kcal 9	Kcal 9																																			
CHO 115	g 9	CHO 40	g 9	g 9																																			
PTN 27	g 9	PTN 9	g 9	g 9																																			
LP 14	g 9	LP 8	g 9	g 9																																			

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

Lígia Márcia 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

*de*

*bccs*  
Lidiane Correa Costa Siqueira  
CRN 8 6303  
Coordenadora Operacional

*AT*  
Amanda Galvão  
CRN 8 11301  
Nutricionista Coordenadora Operacional



**CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALS – CARDÁPIO MAIO/2024**

APLV

Descrição	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAIOR		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MENOR	
						KCAL	KCAL	KCAL	KCAL
Desjejum 7:30H/8:00H						695	302	302	695
Almoço 10:30H/11:00H			FERIADO			125	53	53	125
Lanche 14:00H/14:30H						23	9	9	23
	SEGUNDA 06/5/2024	TERÇA 07/5/2024	QUARTA 08/5/2024	QUINTA 09/5/2024	SEXTA 10/5/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAIOR			
Desjejum 7:30H/8:00H	CONSELHO DE CLASSE	Suco integral de uva, sanduiche de pão fatiado sem leite + queijo vegano + tomate+ alicace	loquile vegano sabor morango + salada de frutas (kiwi, maçã e mamão) com avela sem leite	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	Suco de abacaxi natural + pão sem leite com ovo + ponkan	795	302	302	795
Almoço 10:30H/11:00H		Arroz, Feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, salada acalga + melão	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicace	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + caqui	Arroz, Feijão preto, Sobrecoca ao molho com cenoura + salada de brócolis + maçã	114	51	51	114
Lanche 14:00H/14:30H		Mingau de chocolate com leite vegetal + ponkan	Café com leite vegetal + bolo sem leite	loquile vegano sabor morango + salada de frutas (kiwi, maçã e mamão) com avela sem leite	Leite vegetal com cacau (100%) + pão fatiado integral sem leite com creme vegetal	24	14	14	24
	SEGUNDA 13/5/2024	TERÇA 14/5/2024	QUARTA 15/5/2024	QUINTA 16/5/2024	SEXTA 17/5/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAIOR			
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite vegetal + pão de cenoura sem leite + queijo vegano + creme vegetal	Chá com leite vegetal + biscoito salgado/integral sem leite + ponkan	Leite vegetal com cacau (100%) + pão fatiado integral sem leite com banana	Suco integral de maçã + bolo sem leite + ponkan	Café com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite + caqui	604	296	296	604
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, quiteria, salada de beterraba + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + cenoura e milho refogados + melão	Arroz, Feijão preto, Barrado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho, salada de alicace + caqui	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + mamão	114	53	53	114
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com limão, sanduiche de pão fatiado sem leite + queijo vegano + tomate+ alicace	Leite vegetal com mamão + Bolo sem leite + maçã	Chá com leite vegetal + biscoito salgado/integral sem leite + mamão	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	Suco maracujá + pão fatiado integral sem leite com requeijão vegano + ponkan	21	9	9	21
ESCOLA						ALUNO			
Observação: Leite, Pães, Biscoitos, Bolos, cereais, avela e farinhas sem traços de leite									

Patrícia dos Santos Alves Garcia      Ligia Márcia Toledo Faria Vicente      Camille Consentino de Carvalho

Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781      Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321      Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

*6/25*

Elaine Carla Costa Bicalha      CRN 8 6305      Coordenadora Operacional

Amadeu Galvão      CRN 8 11501      Manutenção, Controle Operacional



# CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALIS - CARDÁPIO MAIO/2024

APLV

		SEGUNDA 20/5/2024	TERÇA 21/5/2024	QUARTA 22/5/2024	QUINTA 23/5/2024	SEXTA 24/5/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL LARANJA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL LARANJA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL LARANJA		
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite vegetal + pão sem leite + creme vegetal	Leite vegetal com mamão + Bolo sem leite + caqui	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, abóbora refogada + pontkan	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (chuchu, cenoura e vagem) + banana	Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado, salada repolho + caqui	Suco natural de abacaxi + Pão sem leite com frango desfiado ao molho, alicace, cenoura ralada + bolo sem leite	KCAL	754	KCAL	395	KCAL	395	KCAL
Almooço 10:30H/1:00H	Macarrão parafriso, Frango ao molho desfiado, salada de tomate + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho, legumes sem leite + maçã	Suco de morango + torta de frango com legumes sem leite + maçã	Suco natural de abacaxi + Pão sem leite com frango desfiado ao molho, alicace, cenoura ralada + bolo sem leite	CHO	153	CHO	65	CHO	65	CHO	
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite vegetal + pão fatiado integral sem leite + queijo vegano + creme vegetal	Café com leite vegetal + bolo sem leite + pontkan	Suco de abacaxi natural 1 + pão sem leite com ovo + melão	Vitaminas de frutas (banana e abacate) com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	FTH	24	FTH	14	FTH	14	FTH	
<b>SEGUNDA</b> 27/5/2024		<b>TERÇA</b> 28/5/2024		<b>QUARTA</b> 29/5/2024		<b>QUINTA</b> 30/5/2024		<b>SEXTA</b> 31/5/2024		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL LARANJA			
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de maracujá + pão fatiado integral sem leite com requeijão vegano	Café com leite vegetal + bolo sem leite + pontkan	Café com leite vegetal + bolo sem leite + pontkan	Vitaminas de frutas (banana e abacate) com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	LIP	12	LIP	9	LIP	9	LIP	
Almooço 10:30H/1:00H	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicace	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + maçã	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Suco integral de maçã + bolo sem leite + maçã	Suco natural de abacaxi + Pão sem leite com frango desfiado ao molho, alicace, cenoura ralada + bolo sem leite	KCAL	670	KCAL	295	KCAL	295	KCAL	
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite vegetal + biscoito salgado integral sem leite + pontkan	Suco de abacaxi natural 1 + pão sem leite com ovo + melão	Suco integral de maçã + bolo sem leite + maçã	Suco natural de abacaxi + Pão sem leite com frango desfiado ao molho, alicace, cenoura ralada + bolo sem leite	Suco natural de abacaxi + Pão sem leite com frango desfiado ao molho, alicace, cenoura ralada + bolo sem leite	FTH	20	FTH	15	FTH	15	FTH	
<b>FERIADO</b>		<b>FERIADO</b>		<b>FERIADO</b>		<b>FERIADO</b>		<b>FERIADO</b>		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL LARANJA			
Observação: Leite, Pães, biscoitos, bolos, croissants (aveia) e fofinhos sem traços de leite													
ALUNO													

Patricia dos Santos Alves Garcia

Lígia Marcia Toledo Faria Vicente

Camille Consentino de Carvalho

Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO N°1781    Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO N°2321    Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO N°1102

PC

*Handwritten signature*  
Márcia Cristina Faria Ribeiro  
CRN 8 8103  
Coordenadora Operacional

*Handwritten signature*  
Amanda Galvão  
CRN 8 11301  
Nutricionista Coordenadora Operacional



# CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALIS – CARDÁPIO MAIO/2024

## DIABETES

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE				
Desjejum 7:30H/8:00H							KCAL	685	Kcal	KCAL	326	Kcal	
Almogo 10:30H/1:00H				FERIADO			CHO	124	9	CHO	53	9	
Lanche 14:00H/14:30H							PTN	22	9	PTN	8	9	
							LIP	12	9	LIP	9	9	
							MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE				
							KCAL	715	Kcal	KCAL	365	Kcal	
Desjejum 7:30H/8:00H							CHO	113	9	CHO	52	9	
Almogo 10:30H/1:00H							PTN	24	9	PTN	14	9	
Lanche 14:00H/14:30H							LIP	15	9	LIP	16	9	
							MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE				
							KCAL	625	Kcal	KCAL	275	Kcal	
Desjejum 7:30H/8:00H							CHO	124	9	CHO	52	9	
Almogo 10:30H/1:00H							PTN	22	9	PTN	8	9	
Lanche 14:00H/14:30H							LIP	12	9	LIP	7	9	

**ESCOLA**

**Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia**

**ALUNO**

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

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente  
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO  
Nº2321

Camille Consentino de Carvalho  
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO  
Nº1102

*Handwritten signature*  
Kathiane Correa Costa Sistiella  
CRN 8 6303  
Coordenadora Operacional

*Handwritten signature*  
Amanda Galvão  
CRN 8 11501  
Nutricionista Sênior/Coord. Operacional



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALIS – CARDÁPIO MAIO/2024

DIABETES

	SEGUNDA 20/5/2024	TERÇA 21/5/2024	QUARTA 22/5/2024	QUINTA 23/5/2024	SEXTA 24/5/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite desnatado e adoçante + pão integral + margarina light	Leite desnatado com mamão e adoçante + Bolo diet + caqui	Café com leite desnatado e adoçante + biscoito polvilho + mamão	logurite de morango desnatado diet+ biscoito doce integral diet + banana	Suco natural de abacaxi com adoçante + Pão integral com frango desfiado ao molho, alicace, cenoura ralada + bolo diet	759	9	386	9
Almoço 10:30H/1:00H	Macarrão parafuso integral, Frango ao molho desfiado, salada de tomate + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Ovos mexidos, abóbora refogada + pontkan	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho, Jardineira de legumes (chuchu, cenoura e vagem) + banana	Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado, salada repolho + caqui	Risoto integral de carne (batata, cenoura, carne moída) + salada de cenoura + melancia	153	9	62	9
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite desnatado e adoçante + pão fatiado integral + queijo light/margarina light	logurite morango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana	Suco de morango com adoçante + lortia de frango com legumes + maçã	Café com leite desnatado e adoçante + biscoito polvilho + laranja	Suco natural de abacaxi com adoçante + Pão integral com Frango desfiado ao molho, alicace, cenoura ralada + bolo diet	24	9	14	9
	SEGUNDA 27/5/2024	TERÇA 28/5/2024	QUARTA 29/5/2024	QUINTA 30/5/2024	SEXTA 31/5/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de maracujá com adoçante + pão fatiado integral com requeijão light	Café com leite desnatado e adoçante + bolo diet + pontkan	Vitamina de frutas (banana e abacate) com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet			702	9	265	9
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Fritado do molho de peixe, salada de alicace	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + maçã	Arroz integral, Feijoadá com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	FERIADO	RECESSO	114	9	42	9
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite desnatado com adoçante + biscoito salgado integral + pontkan	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo + melão	Suco integral de maçã + bolo diet + maçã			28	9	8	9
<b>Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia</b>									
<b>ALUNO</b>									

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

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente  
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO  
Nº2321

Camille Consentino de Carvalho  
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO  
Nº1102

*PC*

*bcgs*

*PN*

Lidianeis Carvosa Costa Saldanha  
CRN 8 6303  
Coordenadora Operacional

Ananda Galvão  
CRN 8 11301  
Nutricionista Coordenadora Operacional



**CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALIS – CARDÁPIO MAIO/2024**

**INTOLERÂNCIA A LACTOSE E SEM GLÚTEN**

Dia	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Média Semanal Valor Nutricional (Porção)	
						Média Semanal Valor Nutricional (Porção)	Média Semanal Valor Nutricional (Porção)
Desjejum 7:30H/8:00H						KCAL 669	KCAL 329
Almoço 10:30H/11:00H			FERIADO			CHO 142	CHO 51
Lanche 14:00H/14:30H						PTN 23	PTN 8
	SEGUNDA 6/5/2024	TERÇA 7/5/2024	QUARTA 8/5/2024	QUINTA 9/5/2024	SEXTA 10/5/2024	LP 14	LP 8
Desjejum 7:30H/8:00H						KCAL 703	KCAL 305
Almoço 10:30H/11:00H	CONSELHO DE CLASSE					CHO 124	CHO 51
Lanche 14:00H/14:30H						PTN 21	PTN 13
	SEGUNDA 13/5/2024	TERÇA 14/5/2024	QUARTA 15/5/2024	QUINTA 16/5/2024	SEXTA 17/5/2024	LP 12	LP 11
Desjejum 7:30H/8:00H						KCAL 684	KCAL 298
Almoço 10:30H/11:00H						CHO 114	CHO 118
Lanche 14:00H/14:30H						PTN 21	PTN 8
	SEGUNDA 13/5/2024	TERÇA 14/5/2024	QUARTA 15/5/2024	QUINTA 16/5/2024	SEXTA 17/5/2024	LP 12	LP 8

Observação: Leite, Pães, biscoitos, bolos, cereais (aveia) e farinhas sem traços de lactose. Os utensílios para preparação e servimento da merenda deverão ser individualizados, inclusive a esponja para higienização.

ALUNO

Patrícia dos Santos Alves Garcia  
 Mãe Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781  
 Lígia Marcia Toledo Faria Vicente  
 Mãe Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321  
 Camille Consentino de Carvalho  
 Mãe Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Larissa Costa Costa Sistieta  
 CRN 8 6303  
 Coordenadora Operacional  
 Amanda Galvão  
 CRN 8 11501  
 Nutricionista Gestora Operacional

**CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALIS - CARDÁPIO MAIO/2024**

**INTOLERÂNCIA A LACTOSE E SEM GLÚTEN**

	SEGUNDA 20/5/2024	TERÇA 21/5/2024	QUARTA 22/5/2024	QUINTA 23/5/2024	SEXTA 24/5/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL (MÍNIMO)	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL (MÁXIMO)
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite sem lactose + pão de milho sem glúten + manteiga sem lactose	Leite sem lactose com mamão + Bolo sem lactose sem glúten + caqui	Café com leite sem lactose + biscoito polvilho sem lactose sem glúten + mamão	Logurte de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose sem glúten + banana	Suco natural de abacaxi + Pão de leite sem lactose sem glúten com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo sem lactose sem glúten	749	365
Almoço 10:30H/1:00H	Macarrão parafriso sem glúten, Frango ao molho desfiado, salada de tomate + maçã	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, abóbora refogada + ponkan	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (chuchu, cenoura e vagem) + banana	Arroz colorido, Feijão carioca, Carne moída refogada, salada repolho + caqui	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída) + salada de cenoura + melancia	142	59
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite sem lactose + pão fatiado integral sem lactose sem glúten + queijo sem lactose/margarina sem lactose	Logurte morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose sem glúten + banana	Suco de morango + pão sem lactose sem glúten com frango desfiado ao molho + maçã	Café com leite sem lactose + biscoito polvilho sem lactose sem glúten + laranja	Suco natural de abacaxi + Pão de leite sem lactose sem glúten com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo sem lactose sem glúten	10	5
	SEGUNDA 27/5/2024	TERÇA 28/5/2024	QUARTA 29/5/2024	QUINTA 30/5/2024	SEXTA 31/5/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL (MÍNIMO)	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL (MÁXIMO)
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de maracujá + pão fatiado integral sem lactose sem glúten com requeijão sem lactose	Café com leite sem lactose + bolo sem lactose sem glúten + ponkan	Vitaminas de frutas (Banana e abacate) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose sem glúten			705	255
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, abóbora e cenoura refogados, salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) grelhado, salada de acelga + maçã	Arroz, Feijoadinha com cubos de carne bovina, alpinim refogado + salada de cenoura + laranja			118	41
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite sem lactose + biscoito salgado integral sem lactose sem glúten + ponkan	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose sem glúten com ovo + melão	Suco integral de maçã + bolo sem lactose sem glúten + maçã			26	9
	Observação: Leite, Pães, Biscoitos, Bolos, cereais (aveia) e lanchinhos sem traços de lactose. Os utensílios para preparação e servimento da merenda deverão ser individualizados, inclusive a esponja para higienização.						
	ESCOLA						

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

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente  
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Camille Consentimento de Carvalho  
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Ediane Costa Costa Saldade  
CRN 8 635  
Coordenadora Operacional

Associação Gáster  
CRN 8 1101  
Nutricionista Consultor Operacional





# CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO MAIO/2024

## SEM GLÚTEN

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE						
Desjejum 7:30H/8:00H						L Leite com mamão + biscoito polvilho salgado sem glúten + caqui	Suco de morango + pão sem glúten com frango desfiado ao molho + maçã	KCAL	641	KCAL	318	Kcal			
								CHO	124	CHO	53	9			
Almogo 10:30H/11:00H				FERRADO	Vitamina de frutas (banana e abacate) + biscoito doce integral sem glúten	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (alpin e cenoura), salada de azeitona + banana	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho com mandioca, salada de alface + pontkan	PTN	23	PTN	8	9			
								LIP	12	LIP	6	9			
Lanche 14:00H/14:30H						Chá com leite + pão fatiado integral sem glúten + manteiga		PTN	23	PTN	8	9			
								LIP	12	LIP	6	9			
		<b>SEGUNDA</b>		<b>TERÇA</b>		<b>QUARTA</b>		<b>QUINTA</b>		<b>SEXTA</b>		<b>MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ</b>		<b>MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE</b>	
Desjejum 7:30H/8:00H		6/5/2024	7/5/2024	8/5/2024	9/5/2024	10/5/2024	Suco de abacaxi natural + pão dog sem glúten com ovo + pontkan	KCAL	709	KCAL	369	Kcal			
								CHO	114	CHO	53	9			
Almogo 10:30H/11:00H	CONSELHO DE CLASSE		Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho, salada azeitona + melão	Arroz, Feijão preto, Peixe ao molho, mandioca, salada de alface	Arroz, Feijão preto, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + caqui	Arroz, Feijão preto, Sobrecoca ao molho com cenoura + salada de brócolis + maçã	Suco de morango + Salada de frutas (kiwi, maçã e mamão) com azeitona sem glúten	PTN	26	PTN	14	9			
								LIP	14	LIP	16	9			
Lanche 14:00H/14:30H			Mingau de chocolate + pontkan	Café com leite + bolo sem glúten	L Leite com cacau (70%) + pão fatiado integral sem glúten com manteiga			PTN	26	PTN	14	9			
								LIP	14	LIP	16	9			
		<b>SEGUNDA</b>		<b>TERÇA</b>		<b>QUARTA</b>		<b>QUINTA</b>		<b>SEXTA</b>		<b>MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ</b>		<b>MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE</b>	
Desjejum 7:30H/8:00H		13/5/2024	14/5/2024	15/5/2024	16/5/2024	17/5/2024	Café com leite + biscoito doce integral sem glúten + caqui	KCAL	695	KCAL	284	Kcal			
								CHO	114	CHO	53	9			
Almogo 10:30H/11:00H			Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, purê de batata, salada de beterraba + maçã	Arroz Integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + cenoura e milho refogados + melão	Arroz, Feijão preto, Barreado, alpin refogado + banana da terra assada + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Frango (saassan) ao molho, salada de alface + caqui	Suco maracujá + pão fatiado integral sem glúten com requieijo + pontkan	PTN	29	PTN	7	9			
								LIP	18	LIP	6	9			
Lanche 14:00H/14:30H			Chá com limão, sanduiche de pão fatiado sem glúten + queijo + tomate + alface	L Leite com mamão + Bolo sem glúten + maçã	Chá com leite + biscoito salgado/integral sem glúten + mamão	Café com leite + pão de queijo vegano		PTN	29	PTN	7	9			
								LIP	18	LIP	6	9			

**Observação: Os utensílios para preparação e servimento da merenda deverão ser individualizados. Inclusive a esponja para higienização.**

ESCOLA

ALUNO

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

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

Camille Consolino de Carvalho  
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO  
Nº1102

Keliane Correa Costa Siqueira  
CRN 8 6403  
Coordenadora Operacional

Ananda Galvão  
CRN 8 11501  
Nutricionista Coordenadora Operacional



# CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAS – CARDÁPIO MAIO/2024

## SEM GLÚTEN

SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
20/5/2024		21/5/2024		22/5/2024		23/5/2024		24/5/2024		30/5/2024		31/5/2024	
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + pão de milho sem glúten + manteiga	Leite com mamão + Bolo sem glúten + cacau	Café com leite + biscoito polvilho sem glúten + mamão	Logurte de morango + biscoito doce Integral sem glúten + banana	Suco natural de abacaxi + Pão de leite sem glúten com frango desfiado ao molho, açafrão, cenoura ralada + bolo sem glúten								
Almogo 10:30H/11:00H	Macarão parafuso sem glúten, Frango ao molho desfiado, salada de tomate + maçã	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, abóbora refogada + pontkan	Arroz Integral, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (chuchu, cenoura e vagem) + banana	Arroz colorido, Feijão carioca, Carne moída refogada, salada repolho + cacau	Risoto de carne (patata, cenoura, carne moída) + salada de cenoura + melancia								
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite + pão frito integral sem glúten + queijo/margarina	Logurte morango + biscoito doce integral sem glúten + banana	Suco de morango + pão sem glúten com frango desfiado ao molho + maçã	Café com leite + biscoito polvilho sem glúten + laranja	Suco natural de abacaxi + Pão de leite sem glúten com frango desfiado ao molho, açafrão, cenoura ralada + bolo sem glúten								
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA								
	27/5/2024	28/5/2024	29/5/2024	30/5/2024	31/5/2024								
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de maracujá + pão frito integral sem glúten com requeijão	Café com leite + bolo sem glúten + pontkan	Vitamina de frutas (banana e abacate) + biscoito doce integral sem glúten										
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, abobrinha com coureira refogados, salada de açafrão	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + maçã	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina, alpin refogado + salada de cenoura + laranja	FERIADO	RECESSO								
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite + biscoito salgado integral sem glúten + pontkan	Suco de abacaxi natural + pão de leite sem glúten com ovo + melão	Suco integral de maçã + bolo sem glúten + maçã										
<b>Observação: Os utensílios para preparação e servimento da merenda deverão ser individualizados. Inclusive a esponja para higienização.</b>													
<b>Observação: Leite, Pães, biscoitos, bolos, cereais( aveia) e farinhas sem traços de glúten</b>													
<b>ESCOLA</b>													
<b>ALUNO</b>													

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

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

Camille Consentino de Carvalho  
Mat Funcional nº 7891 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Adriana Carera Costa Sáfada  
CRN 8 6203  
Coordenação Operacional

Armanda Garção  
CRN 8 11301  
Nutricionista Supervisora Operacional

DE

BCCS

AN



**CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALS – CARDÁPIO MAIO/2024**

**SEMI LACTOSE**

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H						KCAL 625	KCAL 239
Almoco 10:30H/1:00H			FERIADO			CHD 111	CHD 46
Lanche 14:00H/14:30H						PTN 26	PTN 8
						LIP 18	LIP 7
	SEGUNDA 6/5/2024	TERÇA 7/5/2024	QUARTA 8/5/2024	QUINTA 9/5/2024	SEXTA 10/5/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H		Suco integral de uva, sanduiche de pão fatiado sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alicace	Logurte de morango sem lactose + salada de frutas (kiwi, maçã e mamão) com aveia sem lactose	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Café com leite sem lactose + pão de queijo	KCAL 732	KCAL 365
Almoco 10:30H/1:00H		Arroz, Feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, salada acelga + melão	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicace	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + caqui	Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + maçã	CHD 114	CHD 22
Lanche 14:00H/14:30H		Mingau de chocolate com leite sem lactose + ponkan	Café com leite sem lactose + bolo de laranja sem lactose	Logurte de morango sem lactose + salada de frutas (kiwi, maçã e mamão) com aveia sem lactose	Lleite sem lactose com cacau (100%) + pão fatiado integral sem lactose com manteiga sem lactose	PTN 23	PTN 19
						LIP 14	LIP 19
	SEGUNDA 13/5/2024	TERÇA 14/5/2024	QUARTA 15/5/2024	QUINTA 16/5/2024	SEXTA 17/5/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H		Chá com leite sem lactose + biscoito salgado integral sem lactose + ponkan	Lleite sem lactose com cacau (100%) + pão fatiado integral sem lactose com requeijão sem lactose + banana	Suco integral de maçã + bolo de rubá sem lactose + ponkan	Café com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + caqui	KCAL 655	KCAL 265
Almoco 10:30H/1:00H		Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, quitera, salada de beterraba + maçã	Arroz, Feijão preto, Barreado, fatia de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alicace + caqui	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + mamão	CHD 116	CHD 52
Lanche 14:00H/14:30H		Chá com limão, sanduiche de pão fatiado sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alicace	Lleite sem lactose com mamão + Bolo cenoura sem lactose + maçã	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Suco de maracujá + pão fatiado integral sem lactose com requeijão sem lactose + ponkan	PTN 21	PTN 8
						LIP 9	LIP 9

ESCOLA

Observação: Leite, Pães, biscoitos, bolos, cereais( aveia) e farinhas sem traços de lactose

ALUNO

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

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

Camille Consentino de Carvalho  
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO  
Nº1102

Lidiane Garcia Costa Siqueira  
CRN 8 6303  
Coordenadora Operacional

Anamara Garcia  
CRN 8 11504  
Nutricionista Coordenadora Operacional

*Handwritten signature*

*Handwritten signature*

*Handwritten signature*

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO MAIO/2024

SEMI LACTOSE

	SEGUNDA 20/5/2024		TERÇA 21/5/2024		QUARTA 22/5/2024		QUINTA 23/5/2024		SEXTA 24/5/2024		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	KCAL	KG	KCAL	KG	KCAL	KG	KCAL	KG	KCAL	KG	KCAL	KG	KCAL	KG
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite sem lactose + pão de milho sem lactose + manteiga sem lactose		Leite sem lactose com mamão + Bolo cenoura sem cobertura sem lactose + caqui		Café com leite sem lactose + biscoito polvilho sem lactose + mamão		Ligante de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana		Suco natural de abacaxi + Pão sem lactose com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura sem lactose		718	KG	354	KG
Almoço 10:30H/11:00H	Macarrão parafuso, Frango ao molho desfiado, salada de tomate + maçã		Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, abóbora refogada + pontkan		Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (chuchu, cenoura e vagem) + banana		Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado, salada repolho + caqui		Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída) + salada de cenoura + melancia		154	g	26	g
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite sem lactose + pão fatiado integral sem lactose + queijo sem lactose/margarina sem lactose		Ligante morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana		Suco de morango + torta de frango com legumes sem lactose + maçã		Café com leite sem lactose + biscoito polvilho sem lactose + laranja		Suco natural de abacaxi + Pão sem lactose com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura sem lactose		PTM 24	g	PTM 14	g
	SEGUNDA 27/5/2024		TERÇA 28/5/2024		QUARTA 29/5/2024		QUINTA 30/5/2024		SEXTA 31/5/2024		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de maracujá + pão fatiado integral sem lactose com queijo sem lactose		Café com leite sem lactose + bolo de laranja sem lactose + pontkan		Vitamina de frutas (banana e abacate) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose		Arroz, Feijão carioca, Frango (saesami) grelhado, salada de acelga + maçã		Feriado		KCAL 752	KG	KCAL 289	KG
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do moinho de peixe, salada de alface		Arroz, Feijão carioca, Frango (saesami) grelhado, salada de cenoura + maçã		Arroz, Feijão com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja		Suco integral de maçã + bolo de tubá sem lactose + maçã		RECESSO		CHD 36	g	CHD 43	g
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite sem lactose + biscoito salgado integral sem lactose + pontkan		Suco de abacaxi natural + pão de leite sem lactose com ovo + melão		Suco integral de maçã + bolo de tubá sem lactose + maçã						PTM 21	g	PTM 8	g
ALUNO														

ESCOLA

Observação: Leite, Pães, Biscoitos, Bolos, cereais, aveia e farinha sem traços de lactose

Patricia dos Santos Alves Garcia  
 Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781  
 Lígia Márcia Toledo Faria Vicente  
 Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321  
 Camille Consentino de Carvalho  
 Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Edilene Cecília Costa Siqueira  
 CRN 8 6101  
 Coordenadora Operacional  
 Amanda Galvão  
 CRN 8 11501  
 Responsável Sanitária, Operacional

*Handwritten signature*





# CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAS – CARDÁPIO MAIO/2024

## SEM OVOS

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H			1/5/2024	2/5/2024	3/5/2024	745	745	326	326
Almogo 10:30H/11:00H			FERIADO	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (alpin e cenoura), salada de azeite + banana	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho com mandioca, salada de alface + ponkan	123	123	51	51
Lanche 14:00H/14:30H				Vitamina de frutas (banana e abacate) + biscoito doce integral sem ovos	Chá com leite + pão frito integral sem ovos + manteiga	26	26	8	8
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	6/5/2024	7/5/2024	8/5/2024	9/5/2024	10/5/2024	705	705	354	354
Desjejum 7:30H/8:00H			Suco integral de laranja, sanduiche de pão frito sem ovos + queijo + tomate + alface	loqure de morango + salada de frutas (kiwi, maçã e mamão) com aveia sem ovo	Café com leite + pão de queijo vegano				
Almogo 10:30H/11:00H	CONSELHO DE CLASSE	Arroz, Feijão carioca, Bolinho de carne sem ovos ao molho, salada de azeite + melão	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Carne ao molho, legumes (relogados, abobrinha e cenoura) + caqui	Arroz, Feijão preto, Salsicinha ao molho com cenoura + salada de brócolis + maçã	114	114	52	52
Lanche 14:00H/14:30H		Mingau de chocolate + ponkan	Café com leite + bolo sem ovos	loqure de morango + salada de frutas (kiwi, maçã e mamão) com aveia sem ovo	Leite com cacau (70%) + pão frito integral sem ovos com manteiga	26	26	14	14
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	13/5/2024	14/5/2024	15/5/2024	16/5/2024	17/5/2024	659	659	285	285
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + pão sem ovos + queijo/margarina	Chá com leite + biscoito salgado/integral sem ovos + ponkan	Leite com cacau (70%) + pão frito integral sem ovos com queijo + banana	Suco integral de maçã + bolo sem ovos + ponkan	Café com leite + biscoito doce integral sem ovos + caqui				
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, quinoa, salada de beterraba + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + creme de milho + melão	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + farofa	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassarri) ao molho, salada de alface + caqui	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + mamão	114	114	52	52
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com limão, sanduiche de pão frito sem ovos + queijo + tomate + alface	Leite com mamão + Bolo sem ovos + maçã	Chá com leite + biscoito salgado/integral sem ovos + mamão	Café com leite + pão de queijo vegano	Suco maracujá + pão frito integral sem ovos com queijo + ponkan	23	23	7	7
<b>Observação: Leite, Pães, biscoitos, bolos, cereais (aveia) e farinhas sem traços de ovo</b>									
<b>ESCOLA</b>						<b>ALUNO</b>			

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

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente  
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2121

Carmel Consentino de Carvalho  
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Márcia Cristina Costa Salsicelli  
CRN 8 6305  
Coordenadora Operacional

Amanda Galvão  
CRN 8 11501  
Nutricionista Coordenadora Operacional

*de*

*decs*

*AN*



**CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO MAIO/2024**

**SEM OVOS**

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
		20/5/2024	21/5/2024	22/5/2024	23/5/2024	24/5/2024						
		Desjejum 7:30H/8:00H	Leite com leite + Bolo sem ovos + caqui	Café com leite + biscoito polvilho sem ovos + mandioca	logurite de morango+ biscoito doce integral sem ovos + banana	Suco natural de abacaxi + Pão de leite sem ovos com Frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo sem ovos	KCAL	754	Kcal	385	Kcal	
		Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Carne ao molho, abóbora refogada + pontkan	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (chuchu, cenoura e vagem) + banana	Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado sem ovos, salada repolho + caqui	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída) + salada de cenoura + melancia	CHO	162	g	CHO	61	g
		Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite + pão frito integral sem ovos + queijo/margarina	logurite morango+ biscoito doce integral sem ovos + banana	Suco de morango + pão sem ovos com frango desfiado ao molho + maçã	Café com leite + biscoito polvilho sem ovos + laranja	PTN	24	g	PTN	11	g
			SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
		27/5/2024	28/5/2024	29/5/2024	30/5/2024	31/5/2024						
		Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de maracujá + pão frito integral sem ovos com queijo	Café com leite + bolo sem ovos + pontkan	Vitaminas de frutas (banana e abacate) + biscoito doce integral sem ovos	RECESSO	KCAL	701	Kcal	285	Kcal	
		Almoco 10:30H/11:00H	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + maçã	Arroz, Feijoadas com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja		CHO	114	g	CHO	41	g
		Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite + biscoito salgado integral sem ovos + pontkan	Suco de abacaxi natural+ pão de leite sem ovos com carne desfiada + melão	Suco integral de maçã+ bolo sem ovos + maçã		PTN	26	g	PTN	8	g
							LIP	15	g	LIP	6	g

Observação: Leite, Pães, biscoitos, bolos, cereais( aveia) e farinhas sem traços de ovo

ESCOLA

ALUNO

Patricia 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

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

*bc*  
Lidiane Carreira Costa Sistiênia  
CRN 8 6203  
Coordenadora Operacional

*AV*  
Amanda Grabe  
CRN 8 11501  
Nutricionista Supervisora Operacional