



ESCOLA PARCIAL – CARDÁPIO OUTUBRO/2024



SEMI LACTOSE																	
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE									
MERENDA MANHÃ 10h	11/10/2024	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado + salada de alface + maçã	Suco de morango + leite sem lactose de frango com legumes + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + cenoura e milho relogados + manga	Arroz, Feijão preto, Baurinho, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	KCAL	243	Kcal	KCAL	243	Kcal						
												PTN	16	9	PTN	16	9
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE										
7/10/2024	8/10/2024	9/10/2024	10/10/2024	11/10/2024	317	317	317	317	317	317							
MERENDA MANHÃ 10h	FERIADO	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho, polenta + salada de beterraba + laranja	Café com Leite sem lactose + pão sem lactose de cenoura + queijo sem lactose/margarina sem lactose	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão de molho de peixe + salada de alface	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com carne moída, alface, cenoura ralada + pipoca + bolo de cenoura sem lactose e cobertura de cacau 100% e leite s/l lactose	KCAL	317	Kcal	KCAL	317	Kcal						
												PTN	24	9	PTN	24	9
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE										
14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024	322	322	322	322	322	322							
MERENDA MANHÃ 10h	RECESSO ESCOLAR	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, abóbora relogada + melão	Suco integral de maçã + bolo de lula sem lactose + maçã	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes, salada salsa, cenoura, chuchu + banana	Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado + espinafre + salada de repolho + manga	KCAL	322	Kcal	KCAL	322	Kcal						
												PTN	23	9	PTN	23	9
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE										
21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024	329	329	329	329	329	329							
MERENDA MANHÃ 10h	SEGUNDA	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (salsami) ao molho + salada de alface + maçã	Vitamina com leite sem lactose de frutas (banana + morango) + biscoito sem lactose doce integral	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, quirena + salada de beterraba + banana	Suco de maracujá + Pão sem lactose com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem lactose	KCAL	329	Kcal	KCAL	329	Kcal						
												PTN	16	9	PTN	16	9
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE										
28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024		323	323	323	323	323	323							
MERENDA MANHÃ 10h	SEGUNDA	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + melão	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (vagem e cenoura) + salada de couve flor + manga	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo + melancia	KCAL	42	Kcal	KCAL	42	Kcal						
												PTN	29	9	PTN	29	9
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE										
28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024		323	323	323	323	323	323							
MERENDA TARDE 15h	SEGUNDA	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + melão	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (vagem e cenoura) + salada de couve flor + manga	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo + melancia	KCAL	42	Kcal	KCAL	42	Kcal						
												PTN	29	9	PTN	29	9

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

ESCOLA

ALUNO

Paróquia dos Santos Alves Garcia
Mat. Funcional nº 7893, CBN 8º REGIÃO
Nº1781

Linha Maria Tereza Faria Vicente
Mat. Funcional nº 11.146, CBN 8º REGIÃO
Nº2131

Camile Consuelo de Carvalho
Mat. Funcional nº 7894, CBN 8º REGIÃO
Nº1102

Estadual de Curitiba
Cidade de Curitiba
Cidade de Curitiba

Arnaud Magalhães
CNEB 1545
Mantenedora Católica Operadora



ESCOLA PARCIAL – CARDÁPIO OUTUBRO/2024



SEMI LACTOSE											
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
MERENDA MANHÃ 10h	11/10/2024	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado + salada de alface + maçã	Suco de morango + leite sem lactose de frango com legumes + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + cenoura e milho relogados + manga	Arroz, Feijão preto, Baurinho, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	KCAL	243	Kcal	KCAL	243	Kcal
MERENDA TARDE 15h	11/10/2024	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado + salada de alface + maçã	Suco de morango + leite sem lactose de frango com legumes + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + cenoura e milho relogados + manga	Arroz, Feijão preto, Baurinho, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	LIP	2	9	LIP	2	9
MERENDA MANHÃ 10h	16/10/2024	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho, polenta + salada de beterraba + laranja	Café com Leite sem lactose + pão sem lactose de cenoura + queijo sem lactose/margarina sem lactose	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão de molho de peixe + salada de alface	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com carne moída, alface, cenoura ralada + pipoca + bolo de cenoura sem lactose e cobertura de cacau 100% e leite s/l lactose	KCAL	317	Kcal	KCAL	317	Kcal
MERENDA TARDE 15h	16/10/2024	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho, polenta + salada de beterraba + laranja	Café com Leite sem lactose + pão sem lactose de cenoura + queijo sem lactose/margarina sem lactose	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão de molho de peixe + salada de alface	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com carne moída, alface, cenoura ralada + pipoca + bolo de cenoura sem lactose e cobertura de cacau 100% e leite s/l lactose	LIP	3	9	LIP	3	9
MERENDA MANHÃ 10h	21/10/2024	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, abóbora relogada + melão	Suco integral de maçã + bolo de tuba sem lactose + maçã	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes, salada salsa, cenoura, chuchu + banana	Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado + espinafre + salada de repolho + manga	KCAL	322	Kcal	KCAL	322	Kcal
MERENDA TARDE 15h	21/10/2024	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, abóbora relogada + melão	Suco integral de maçã + bolo de tuba sem lactose + maçã	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salsa, cenoura, chuchu) + banana	Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado + espinafre + salada de repolho + manga	LIP	3	9	LIP	3	9
MERENDA MANHÃ 10h	22/10/2024	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (salsami) ao molho + salada de alface + maçã	Vitamina com leite sem lactose de frutas (banana + morango) + biscoito sem lactose doce integral	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, quirela + salada de beterraba + banana	Suco de maracujá + Pão sem lactose com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem lactose	KCAL	329	Kcal	KCAL	329	Kcal
MERENDA TARDE 15h	22/10/2024	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (salsami) ao molho + salada de alface + maçã	Vitamina com leite sem lactose de frutas (banana + morango) + biscoito sem lactose doce integral	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, quirela + salada de beterraba + banana	Suco de maracujá + Pão sem lactose com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem lactose	LIP	3	9	LIP	3	9
MERENDA MANHÃ 10h	28/10/2024	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + melão	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (vagem e cenoura) + salada de couve flor + manga	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	KCAL	323	Kcal	KCAL	323	Kcal
MERENDA TARDE 15h	28/10/2024	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + melão	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (vagem e cenoura) + salada de couve flor + manga	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	LIP	29	9	LIP	29	9

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

ESCOLA

ALUNO


 Patricia dos Santos Alves Garcia
 Mãe Funcional nº 11.146. CBN 8º REGIÃO Nº1781

Lígia Maria Toledo Faria Vicente
 Mãe Funcional nº 11.146. CBN 8º REGIÃO Nº2131

Camille Consuelo de Carvalho
 Mãe Funcional nº 7904. CBN 8º REGIÃO Nº1102


 Escola Estadual de Educação Infantil e Ensino Fundamental
 Rua: ... nº ...


 Escola Estadual de Educação Infantil e Ensino Fundamental
 Rua: ... nº ...



ESCOLA PARCIAL – CARDÁPIO OUTUBRO/2024



DIABETES

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
			11/10/2024	21/10/2024	31/10/2024	41/10/2024	KCAL 249 CHO 38 PTN 18 LIP 2	KCAL 243 CHO 38 PTN 16 LIP 2
MERENDA MANHÃ 10h		Arroz integral, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado + salada de azeitona + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado + salada de azeitona + maçã	Suco de morango com adoçante + tora de frango com legumes + melão	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + manga	Arroz integral, Feijão preto, Bataido, farinha de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	KCAL 249 CHO 38 PTN 18 LIP 2	KCAL 243 CHO 38 PTN 16 LIP 2
MERENDA TARDE 15h								
		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
		21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024	KCAL 329 CHO 43 PTN 18 LIP 3	KCAL 329 CHO 43 PTN 18 LIP 3
MERENDA MANHÃ 10h		Arroz integral, Feijão carioca, Frango (salsami) ao molho + salada de alicão + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho + salada azeitona + laranja	Vitamina com leite desnatado com adoçante de frutas (banana + morango) + biscoito doce integral diet	Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, quinoa + salada de beterraba + banana	Suco de maracujá com adoçante + Pão integral com carne moída, alicão, cenoura ralada + bolo diet	KCAL 329 CHO 43 PTN 18 LIP 3	KCAL 329 CHO 43 PTN 18 LIP 3
MERENDA TARDE 15h								
		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
		14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024	KCAL 322 CHO 52 PTN 23 LIP 3	KCAL 322 CHO 52 PTN 23 LIP 3
MERENDA MANHÃ 10h	RECESSO ESCOLAR		Arroz integral, Feijão preto, Ovos mexidos, abóbora refogada + milho	Suco integral de maçã + bolo diet + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho, polenta de espinafre (batata salada, cenoura, chuchu) + banana	Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado + espinafre + salada de repolho + manga	KCAL 322 CHO 52 PTN 23 LIP 3	KCAL 322 CHO 52 PTN 23 LIP 3
MERENDA TARDE 15h								
		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
		7/10/2024	8/10/2024	9/10/2024	10/10/2024	11/10/2024	KCAL 317 CHO 48 PTN 24 LIP 3	KCAL 317 CHO 48 PTN 24 LIP 3
MERENDA MANHÃ 10h	FERRADO		Arroz integral, Feijão carioca, Carne moída ao molho, polenta + salada de beterraba + laranja	Café com leite desnatado com adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão do molho de peixe + salada de alicão	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com carne moída, alicão, cenoura ralada + pipoca + bolo diet	KCAL 317 CHO 48 PTN 24 LIP 3	KCAL 317 CHO 48 PTN 24 LIP 3
MERENDA TARDE 15h								
		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
		28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024		KCAL 323 CHO 42 PTN 29 LIP 4	KCAL 323 CHO 42 PTN 29 LIP 4
MERENDA MANHÃ 10h		Arroz integral, Feijada com cubos de carne bovina, Farofa de cenoura + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de beterraba + melão	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo + melancia	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (vegem + cenoura) + salada de couve flor + manga		KCAL 323 CHO 42 PTN 29 LIP 4	KCAL 323 CHO 42 PTN 29 LIP 4
MERENDA TARDE 15h		Arroz integral, Feijada com cubos de carne bovina, Farofa de cenoura + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de beterraba + melão	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo + melancia	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (vegem + cenoura) + salada de couve flor + manga		KCAL 323 CHO 42 PTN 29 LIP 4	KCAL 323 CHO 42 PTN 29 LIP 4
Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia								
ESCOLA								
ALUNO								

Participa dos Santos Alves Garcia
Mãe Funcional nº 7891 CEN.º REGAIO
N.º 1781

Ligia Mônica Toledo de Azeite
Mãe Funcional nº 1146 CEN.º REGAIO
N.º 2121

Camille Constantino de Carvalho
Mãe Funcional nº 7891 CEN.º REGAIO
N.º 1102

Escola Parcial - Cardápio
Caminho de Jesus, 1444-90
Cidade de São Paulo, SP

Projeto Nutricional
CEN.º 1444-90
Município de São Paulo, SP