ESCOLA PARCIAL – CARDAPIO JULHO/2024

SEM LACTOSE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		
	1/7/2024	2/7/2024	3/7/2024	4/7/2024	5/7/2024						
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, quirera, salada beterraba +ponkan	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salsa, couve-flor e brócolis) + laranja	Leite sem lactose com banana+ Bolo de cenoura sem lactose + mamão	Arroz colorido, Feijão carioca Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão preto, Frango assado (sobrecoxa) + cenoura e milho refogados + melão	KCAL	429	Kcal	KCAL	429	Kcal
						CHO	59	g	CHO	59	g
MERENDA TARDE 15h	Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, quirera, salada beterraba +ponkan	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salsa, couve-flor e brócolis) + laranja	Leite sem lactose com banana+ Bolo de cenoura sem lactose + mamão	Arroz colorido, Feijão carioca Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão preto, Frango assado (sobrecoxa) + cenoura e milho refogados + melão	PTN	23	g	PTN	23	g
						LIP	12	g	LIP	12	g

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	8/7/2024	9/7/2024	10/7/2024	11/7/2024	12/7/2024						
MERENDA MANHÃ 10h	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	KCAL		Kcal	KCAL		Kcal
						CHO		g	CHO		g
MERENDA TARDE 15h						PTN		g	PTN		g
						LIP		g	LIP		g

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	15/7/2024	16/7/2024	17/7/2024	18/7/2024	19/7/2024						
MERENDA MANHÃ 10h	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	KCAL		Kcal	KCAL		Kcal
						CHO		g	CHO		g
MERENDA TARDE 15h						PTN		g	PTN		g
						LIP		g	LIP		g

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	22/7/2024	23/7/2024	24/7/2024	25/7/2024	26/7/2024						
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos + Abóbora refogada + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, quibe assado + salada repolho + ponkan	Café com leite sem lactose + pão sem lactose +queijo sem lactose/margarina sem lactose	Arroz , Feijão carioca +Carne cubos/iscas ao molho com mandioca+ salada de alface+ maçã	Suco de maracujá + Pão de leite sem lactose com carne moída ao molho, alface,cenoura ralada + bolo de chocolate sem lactose	KCAL	437	Kcal	KCAL	437	Kcal
						CHO	63	g	CHO	63	g
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos + Abóbora refogada + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, quibe assado + salada repolho + ponkan	Café com leite sem lactose + pão sem lactose +queijo sem lactose/margarina sem lactose	Arroz , Feijão carioca +Carne cubos/iscas ao molho com mandioca+ salada de alface+ maçã	Suco de maracujá + Pão de leite sem lactose com carne moída ao molho, alface,cenoura ralada + bolo de chocolate sem lactose	PTN	21	g	PTN	21	g
						LIP	11	g	LIP	11	g

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	29/7/2024	30/7/2024	31/7/2024								
MERENDA MANHÃ 10h	FERIADO	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Leite sem lactose com cacau (100%) + pão fatiado sem lactose com manteiga sem lactose			KCAL	372	Kcal	KCAL	372	Kcal
						CHO	48	g	CHO	48	g
MERENDA TARDE 15h		Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Leite sem lactose com cacau (100%) + pão fatiado sem lactose com manteiga sem lactose			PTN	17	g	PTN	17	g
						LIP	13	g	LIP	13	g

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

ESCOLA	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

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

Lidiane Correia Costa Stofella
CRN 8 6303
Coordenação Operacional

Amanda Galvão
CRN 8 11501
Nutricionista Controller Operacional

ESCOLA PARCIAL – CARDÁPIO JULHO/2024

DIABETES

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	1/7/2024	2/7/2024	3/7/2024	4/7/2024	5/7/2024
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, quirera, salada beterraba +ponkan	Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salsa, couve-flor e brócolis) + laranja	Leite desnatado com banana com adoçante + Bolo diet + mamão	Arroz colorido, Feijão carioca Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz integral, Feijão preto, Frango assado (sobrecoxa) creme de milho + melão
MERENDA TARDE 15h	Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, quirera, salada beterraba +ponkan	Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salsa, couve-flor e brócolis) + laranja	Leite desnatado com banana com adoçante + Bolo diet + mamão	Arroz colorido, Feijão carioca Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz integral, Feijão preto, Frango assado (sobrecoxa) creme de milho + melão
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	8/7/2024	9/7/2024	10/7/2024	11/7/2024	12/7/2024
MERENDA MANHÃ 10h	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
MERENDA TARDE 15h					
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	15/7/2024	16/7/2024	17/7/2024	18/7/2024	19/7/2024
MERENDA MANHÃ 10h	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
MERENDA TARDE 15h					
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	22/7/2024	23/7/2024	24/7/2024	25/7/2024	26/7/2024
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz integral, Feijão preto, Ovos mexidos + Abóbora refogada + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, quibe assado + salada repolho + ponkan	Café com leite desnatado com adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	Arroz integral , Feijão carioca +Carne cubos/iscas ao molho com mandioca+ salada de alface+ maçã	Suco de maracujá com adoçante + Pão integral com carne moída ao molho, alface,cenoura ralada + bolo chocolate diet
MERENDA TARDE 15h	Arroz integral, Feijão preto, Ovos mexidos + Abóbora refogada + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, quibe assado + espinafre + salada repolho + ponkan	Café com leite desnatado com adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	Arroz integral , Feijão carioca +Carne cubos/iscas ao molho com mandioca+ salada de alface+ maçã	Suco de maracujá com adoçante + Pão integral com carne moída ao molho, alface,cenoura ralada + bolo de chocolate diet
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	29/7/2024	30/7/2024	31/7/2024		
MERENDA MANHÃ 10h	FERIADO	Arroz integral, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Leite desnatado com cacau (70%) com adoçante + pão fatiado integral com margarina light		
MERENDA TARDE 15h		Arroz integral, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Leite desnatado com cacau (70%) com adoçante + pão fatiado integral com margarina light		

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		
KCAL	429	Kcal	KCAL	429	Kcal
CHO	59	g	CHO	59	g
PTN	23	g	PTN	23	g
LIP	12	g	LIP	12	g

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL		Kcal	KCAL		Kcal
CHO		g	CHO		g
PTN		g	PTN		g
LIP		g	LIP		g

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL		Kcal	KCAL		Kcal
CHO		g	CHO		g
PTN		g	PTN		g
LIP		g	LIP		g

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL	437	Kcal	KCAL	437	Kcal
CHO	63	g	CHO	63	g
PTN	21	g	PTN	21	g
LIP	11	g	LIP	11	g

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL	372	Kcal	KCAL	372	Kcal
CHO	48	g	CHO	48	g
PTN	17	g	PTN	17	g
LIP	13	g	LIP	13	g

Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia

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

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

Lidiane Correia Costa Stefella
CRN 8 6303
Coordenação Operacional

Amanda Galvão
CRN 8 11501
Nutricionista Controller Operacional

ESCOLA PARCIAL – CARDÁPIO JULHO/2024

APLV

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	1/7/2024	2/7/2024	3/7/2024	4/7/2024	5/7/2024
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, quirera, salada beterraba +ponkan	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salsa, couve-flor e brócolis) + laranja	Leite vegetal com banana+ Bolo sem leite + mamão	Arroz colorido, Feijão carioca Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão preto, Frango assado (sobrecoxa) + cenoura e milho refogados + melão
MERENDA TARDE 15h	Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, quirera, salada beterraba +ponkan	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salsa, couve-flor e brócolis) + laranja	Leite vegetal com banana+ Bolo sem leite + mamão	Arroz colorido, Feijão carioca Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão preto, Frango assado (sobrecoxa) + cenoura e milho refogados + melão

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		
KCAL	429	Kcal	KCAL	429	Kcal
CHO	59	g	CHO	59	g
PTN	23	g	PTN	23	g
LIP	12	g	LIP	12	g

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	8/7/2024	9/7/2024	10/7/2024	11/7/2024	12/7/2024
MERENDA MANHÃ 10h	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
MERENDA TARDE 15h					

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL		Kcal	KCAL		Kcal
CHO		g	CHO		g
PTN		g	PTN		g
LIP		g	LIP		g

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	15/7/2024	16/7/2024	17/7/2024	18/7/2024	19/7/2024
MERENDA MANHÃ 10h	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
MERENDA TARDE 15h					

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL		Kcal	KCAL		Kcal
CHO		g	CHO		g
PTN		g	PTN		g
LIP		g	LIP		g

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	22/7/2024	23/7/2024	24/7/2024	25/7/2024	26/7/2024
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos + Abóbora refogada + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, quibe assado + salada repolho + ponkan	Café com leite vegetal + pão sem leite + frango desfiado ao molho	Arroz , Feijão carioca +Carne cubos/iscas ao molho com mandioca+ salada de alface+ maçã	Suco de maracujá + Pão sem leite com carne moída ao molho, alface,cenoura ralada + bolo sem leite
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos + Abóbora refogada + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, quibe assado + espinafre + salada repolho + ponkan	Café com leite vegetal + pão sem leite + frango desfiado ao molho	Arroz , Feijão carioca +Carne cubos/iscas ao molho com mandioca+ salada de alface+ maçã	Suco de maracujá + Pão sem leite com carne moída ao molho, alface,cenoura ralada + bolo sem leite

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL	437	Kcal	KCAL	437	Kcal
CHO	63	g	CHO	63	g
PTN	21	g	PTN	21	g
LIP	11	g	LIP	11	g

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	29/7/2024	30/7/2024	31/7/2024		
MERENDA MANHÃ 10h	FERIADO	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Leite vegetal com cacau (100%) + pão sem leite com creme vegetal		
MERENDA TARDE 15h		Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Leite vegetal com cacau (100%) + pão sem leite com creme vegetal		

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL	372	Kcal	KCAL	372	Kcal
CHO	48	g	CHO	48	g
PTN	17	g	PTN	17	g
LIP	13	g	LIP	13	g

Observação: somente adicionar leite vegetal quando descrito no cardápio. Pães,biscoitos, bolos,cereais(aveia) e farinhas sem traços de leite

ESCOLA	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

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

Lidianne Correia Costa Stofella
CRN 8 6303
Coordenação Operacional

Amanda Galvão
CRN 8 11501
Nutricionista Controller Operacional

ESCOLA PARCIAL – CARDÁPIO JULHO/2024

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	1/7/2024	2/7/2024	3/7/2024	4/7/2024	5/7/2024
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, quirera, salada beterraba +ponkan	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salsa, couve-flor e brócolis) + laranja	Leite com banana+ Bolo cenoura sem cobertura +mamão	Arroz colorido, Feijão carioca Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão preto, Frango assado (sobrecoxa) creme de milho + melão
MERENDA TARDE 15h	Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, quirera, salada beterraba +ponkan	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salsa, couve-flor e brócolis) + laranja	Leite com banana+ Bolo cenoura sem cobertura + mamão	Arroz colorido, Feijão carioca Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão preto, Frango assado (sobrecoxa) creme de milho + melão

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		
KCAL	429	Kcal	KCAL	429	Kcal
CHO	59	g	CHO	59	g
PTN	23	g	PTN	23	g
LIP	12	g	LIP	12	g

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	8/7/2024	9/7/2024	10/7/2024	11/7/2024	12/7/2024
MERENDA MANHÃ 10h	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
MERENDA TARDE 15h					

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL		Kcal	KCAL		Kcal
CHO		g	CHO		g
PTN		g	PTN		g
LIP		g	LIP		g

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	15/7/2024	16/7/2024	17/7/2024	18/7/2024	19/7/2024
MERENDA MANHÃ 10h	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
MERENDA TARDE 15h					

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL		Kcal	KCAL		Kcal
CHO		g	CHO		g
PTN		g	PTN		g
LIP		g	LIP		g

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	22/7/2024	23/7/2024	24/7/2024	25/7/2024	26/7/2024
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos + Abóbora refogada + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, quibe assado + salada repolho + ponkan	Café com leite + pão de cenoura +queijo/margarina	Arroz , Feijão carioca +Carne cubos/iscas ao molho com mandioca+ salada de alface+ maçã	Suco de maracujá + Pão de leite com carne moída ao molho, alface,cenoura ralada + bolo de chocolate
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos + Abóbora refogada + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, quibe assado + espinafre + salada repolho + ponkan	Café com leite + pão de cenoura +queijo/margarina	Arroz , Feijão carioca +Carne cubos/iscas ao molho com mandioca+ salada de alface+ maçã	Suco de maracujá + Pão de leite com carne moída ao molho, alface,cenoura ralada + bolo de chocolate

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL	437	Kcal	KCAL	437	Kcal
CHO	63	g	CHO	63	g
PTN	21	g	PTN	21	g
LIP	11	g	LIP	11	g

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	29/7/2024	30/7/2024	31/7/2024		
MERENDA MANHÃ 10h	FERIADO	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Leite com cacau (70%) + pão fatiado com manteiga		
MERENDA TARDE 15h		Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Leite com cacau (70%) + pão fatiado com manteiga		

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL	372	Kcal	KCAL	372	Kcal
CHO	48	g	CHO	48	g
PTN	17	g	PTN	17	g
LIP	13	g	LIP	13	g

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

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

Liliane Correia Costa Stafella
CRN 8 6303
Coordenação Operacional

Amanda Galvão
CRN 8 11501
Nutricionista Controller Operacional