CARDÁPIO ESCOLAS RURAIS E ILHAS – CARDÁPIO SETEMBRO/2025

DIETA SEM GLÚTEN

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	1/9/2025	2/9/2025	3/9/2025	4/9/2025	5/9/2025						
DESJEJUM 7:30H/8:00H						KCAL		Kcal	KCAL	486	Kcal
MERENDA MANHÃ 10h						CHO		g	CHO	60	g
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (abobrinha, batata salsa e brócolis) + maçã	Suco de maracujá + pão sem gluten com requeijão	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + melancia	Arroz colorido, Feijão preto, Carne moida ao molho, salada de repolho + laranja	PTN		g	PTN	25	g
						LIP		g	LIP	27	g
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	8/9/2025	9/9/2025	10/9/2025	11/9/2025	12/9/2025						
DESJEJUM 7:30H/8:00H						KCAL		Kcal	KCAL	424	Kcal
MERENDA MANHÃ 10h						CHO		g	CHO	108	g
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + banana	Arroz, Feijão preto, Barreado, mandioca Refogada + Banana da terra assada + salada tomate e cebola + laranja	Suco de acerola + pão sem glúten com frango desfiado ao molho + maçã	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Abobrinha e cenoura refogadas, salada de alface	Arroz + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho), salada de couve-flor + manga	PTN		g	PTN	22	g
						LIP		g	LIP	5	g
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	15/9/2025	16/9/2025	17/9/2025	18/9/2025	19/9/2025						
DESJEJUM 7:30H/8:00H						KCAL		Kcal	KCAL	363	Kcal
MERENDA MANHÃ 10h						CHO		g	CHO	55	g
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijoada com cubos de carne bovina, mandioca Refogada + Salada de Cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + melancia	Suco integral uva, sanduiche de pão sem glúten + queijo + tomate + alface	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + batata refogada + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batatas + salada de brócolis	PTN		g	PTN	21	g
						LIP		g	LIP	5	g
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	22/9/2025	23/9/2025	24/9/2025	25/9/2025	26/9/2025						
DESJEJUM 7:30H/8:00H						KCAL		Kcal	KCAL	453	Kcal
MERENDA MANHÃ 10h						CHO		g	CHO	72	g
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne moida ao molho, salada de acelga + laranja	Suco de acerola + bolo sem glúten + banana	Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + manga	Suco de maracujá + Pão sem glúten com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo sem glúten	PTN		g	PTN	22	g
						LIP		g	LIP	9	g
	SEGUNDA	TERÇA				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	29/9/2025	30/9/2025									
DESJEJUM 7:30H/8:00H						KCAL		Kcal	KCAL	479	Kcal
MERENDA MANHÃ 10h						CHO		g	CHO	92	g
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (abobora e chuchu) + salada de alface + melão	Macarrão sem glúten + Frango ao molho desfiado + salada de cenoura + maçã				PTN		g	PTN	29	g
						LIP		g	LIP	12	g

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

Observação: Leite, Pães,biscoito sem glútens, bolos,cereais(aveia) e farinhas sem traços de glúten

UNIDADE ESCOLAR	ALUNO
TIRADENTES- TARDE	JULIA SANTOS MOREIRA

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

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

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