

CARDÁPIO ESCOLAS RURAIS E ILHAS – CARDÁPIO DEZEMBRO/2024

INTOLERÂNCIA A LACTOSE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite s/ lactose + pão s/ lactose + margarina s/ lactose	Café com leite s/ lactose + pão de queijo vegano	Suco integral de uva + sanduíche de pão fatiado sem lactose + queijo s/ lactose + tomate + alface	Ingrediente de morango s/ lactose + salada de frutas com aveia s/ lactose (banana, mamão, maçã)	Leite sem lactose com abacate + biscoito de polvilho salgado sem lactose	661	9	361	9
Merenda Manhã 10:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (abobrinha, cenoura, vagem) + maçã	Arroz, Feijoadinha com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes, cenoura + salada de brócolis - goiaba	Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes, (mandioca e cenoura), salada azeitona + melancia	Suco de maracujá + Pão sem lactose com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura sem lactose	PTN 97	CHO 9	CHO 32	9
Merenda Tarde 15:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (abobrinha, cenoura, vagem) + maçã	Arroz, Feijoadinha com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Suco integral de uva + sanduíche de pão fatiado sem lactose + queijo s/ lactose + tomate + alface	Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (mandioca e cenoura), salada azeitona + melancia	Suco de maracujá + Pão sem lactose com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura sem lactose	PTN 33	CHO 9	PTN 25	CHO 9
Desjejum 7:30H/8:00H	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	LIP 12	LIP 9	LIP 5	LIP 9
Desjejum 7:30H/8:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) grelhado, salada de azeitona + manga	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo + maçã	Ingrediente de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Suco de morango + Torta de frango com legumes sem lactose + laranja	Café com leite sem lactose + pão de laranja sem lactose	548	9	301	9
Merenda Manhã 10:00H	CONSELHO DE CLASSE	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) grelhado, salada de azeitona + manga	Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, quinoa + salada de beterraba	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + cenoura e milho refogados + melão	Macarão com molho de carne moída, salada de alface com tomate + laranja	CHO 87	CHO 9	CHO 44	9
Merenda Tarde 15:00H	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	PTN 24	PTN 9	PTN 19	PTN 9
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite sem lactose + pão sem lactose com queijo sem lactose e margarina sem lactose	Chá com leite sem lactose + biscoito salgado integral sem lactose + banana	Vitaminas de frutas com leite sem lactose (banana e mamão) + biscoito doce integral sem lactose	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + laranja	ENTREGA DE BOLETIM	LIP 13	LIP 9	LIP 5	LIP 9
Merenda Manhã 10:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho, salada de alface + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + melão	ENTREGA DE BOLETIM	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + laranja	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Merenda Tarde 15:00H	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	493	9	245	9
Desjejum 7:30H/8:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho, salada de alface + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + laranja	Vitaminas de frutas com leite sem lactose (banana e mamão) + biscoito doce integral sem lactose	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + laranja	ENTREGA DE BOLETIM	CHO 63	CHO 9	CHO 43	9
Merenda Manhã 10h	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	PTN 21	PTN 9	PTN 16	PTN 9
Merenda Tarde 15h	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	LIP 9	LIP 9	LIP 5	LIP 9
Desjejum 7:30H/8:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho, salada de alface + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + laranja	Vitaminas de frutas com leite sem lactose (banana e mamão) + biscoito doce integral sem lactose	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + laranja	ENTREGA DE BOLETIM	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Merenda Manhã 10h	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Merenda Tarde 15h	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	CHO 9	CHO 9	CHO 9	9
Desjejum 7:30H/8:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho, salada de alface + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + laranja	Vitaminas de frutas com leite sem lactose (banana e mamão) + biscoito doce integral sem lactose	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + laranja	ENTREGA DE BOLETIM	PTN 9	PTN 9	PTN 9	9
Merenda Manhã 10h	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	LIP 9	LIP 9	LIP 5	LIP 9
Merenda Tarde 15h	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho, salada de alface + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + laranja	Vitaminas de frutas com leite sem lactose (banana e mamão) + biscoito doce integral sem lactose	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + laranja	ENTREGA DE BOLETIM	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Merenda Manhã 10h	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	CHO 9	CHO 9	CHO 9	9
Merenda Tarde 15h	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	PTN 9	PTN 9	PTN 9	9
Desjejum 7:30H/8:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho, salada de alface + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + laranja	Vitaminas de frutas com leite sem lactose (banana e mamão) + biscoito doce integral sem lactose	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + laranja	ENTREGA DE BOLETIM	LIP 9	LIP 9	LIP 5	LIP 9
Merenda Manhã 10h	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Merenda Tarde 15h	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho, salada de alface + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + laranja	Vitaminas de frutas com leite sem lactose (banana e mamão) + biscoito doce integral sem lactose	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + laranja	ENTREGA DE BOLETIM	CHO 9	CHO 9	CHO 9	9
Merenda Manhã 10h	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	PTN 9	PTN 9	PTN 9	9
Merenda Tarde 15h	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	LIP 9	LIP 9	LIP 5	LIP 9
Desjejum 7:30H/8:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho, salada de alface + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + laranja	Vitaminas de frutas com leite sem lactose (banana e mamão) + biscoito doce integral sem lactose	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + laranja	ENTREGA DE BOLETIM	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Merenda Manhã 10h	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Merenda Tarde 15h	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	CHO 9	CHO 9	CHO 9	9
Desjejum 7:30H/8:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho, salada de alface + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + laranja	Vitaminas de frutas com leite sem lactose (banana e mamão) + biscoito doce integral sem lactose	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + laranja	ENTREGA DE BOLETIM	PTN 9	PTN 9	PTN 9	9
Merenda Manhã 10h	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	LIP 9	LIP 9	LIP 5	LIP 9
Merenda Tarde 15h	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho, salada de alface + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + laranja	Vitaminas de frutas com leite sem lactose (banana e mamão) + biscoito doce integral sem lactose	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + laranja	ENTREGA DE BOLETIM	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Merenda Manhã 10h	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	CHO 9	CHO 9	CHO 9	9
Merenda Tarde 15h	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	PTN 9	PTN 9	PTN 9	9
Desjejum 7:30H/8:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho, salada de alface + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + laranja	Vitaminas de frutas com leite sem lactose (banana e mamão) + biscoito doce integral sem lactose	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + laranja	ENTREGA DE BOLETIM	LIP 9	LIP 9	LIP 5	LIP 9
Merenda Manhã 10h	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Merenda Tarde 15h	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal

ESCOLA: _____ ALUNO: _____

Participa dos Santos Anos Garcia
 Mad. Funcional nº 7891 CRM 8 REGIÃO N°1781

Ligiu Maria da Fátima Viscaino
 Mad. Funcional nº 11146 CRM 8 REGIÃO N°2121

Carmelita Consuelina de Carvalho
 Mad. Funcional nº 7784 CRM 8 REGIÃO N°1102

SISTEMA DE AVALIAÇÃO DE RISCO
 NUTRICIONAL
 Versão 1.0 (2023)

SISTEMA DE AVALIAÇÃO DE RISCO
 NUTRICIONAL
 Versão 1.0 (2023)

SISTEMA DE AVALIAÇÃO DE RISCO
 NUTRICIONAL
 Versão 1.0 (2023)

SISTEMA DE AVALIAÇÃO DE RISCO
 NUTRICIONAL
 Versão 1.0 (2023)

