

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS SEM GLÚTEN

SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
				01/mar			02/mar										
Desjejum				Suco de abacaxi natural+ pão (s/glúten)+ com ovo + melancia			Salada de frutas (laranja, mamão, melão) com avela			Leite com banana + bolo (s/glúten) cenoura sem cobertura		KCAL	643,25	Kcal	KCAL	315,20	Kcal
Almoço				Arroz, feijão preto, carne moída com molho, salada repolho + manga			Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, cenoura, chuchu) + maçã			Arroz, feijão preto, Carne moída ao molho, pure de batatas + salada beterraba		CHO	73,52	g	CHO	40,38	g
Lanche 15 HR				Café com leite + biscoito (s/glúten) salgado integral + goiaba			Suco integral uva, sanduiche de pão (s/glúten) fatiado + queijo + tomate+ alicace			Vitamina de frutas (banana+abacate) + biscoito (s/glúten) doce integral		PTN	28,69	g	PTN	11,25	g
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE							
	06/mar	07/mar	08/mar	09/mar	10/mar												
Desjejum	Chá com leite + pão (s/glúten) + manteiga	Leite com maçã + bolo (s/glúten) de laranja	Suco integral de uva + pão (s/glúten) integral com requeijão	Café com leite + biscoito (s/glúten) polvilho	Suco integral uva, sanduiche de pão (s/glúten) fatiado + queijo + tomate+ alicace		KCAL	698,52	Kcal	KCAL	315,24			Kcal			
Almoço	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, Farinha de mandioca + laranja	Arroz, feijão carioca, Frango (sassam) grelhado, salda de beterraba + melancia	Arroz, feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alicace + maçã	Arroz integral, feijão carioca, Frango assado(sobrecoca) creme de milho + péra	Arroz, feijão preto, Ovos mexidos + couve, Abóbora refogada + melão		CHO	102,32	g	CHO	98,25			g			
Lanche 15 HR	Suco integral de uva + Pipoca salgada + melancia	Chá com leite + pão (s/glúten) + manteiga	Leite com banana + bolo (s/glúten) cenoura sem cobertura	Suco de abacaxi natural+ pão (s/glúten)+ com ovo + mamão	logurte morango+ biscoito (s/glúten) doce integral + banana		PTN	33,62	g	PTN	15,24			g			
							LIP	16,95	g	LIP	15,24			g			
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE							
	13/mar	14/mar	15/mar	16/mar	17/mar												
Desjejum	Chá com leite + biscoito (s/glúten) salgado integral + melão	Leite com mamão + bolo (s/glúten) cenoura sem cobertura	logurte morango+ biscoito (s/glúten) doce integral + banana	Vitamina de frutas (maçã+mamão) + biscoito (s/glúten) doce integral	Café com leite + pão (s/glúten) integral +queijo e margarina		KCAL	501,28	Kcal	KCAL	451,25			Kcal			
Almoço	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) salada de abobrinha + manga	Arroz, feijão carioca, Barreado, farinha mandioca + salada tomate e cebola+ banana	Arroz, feijão preto, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + goiaba	Arroz, feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicace	Arroz, feijão preto, Carne ao molho, purê de batatas, salada beterraba		CHO	89,25	g	CHO	40,45			g			
Lanche 15 HR	Suco de abacaxi natural+ pão (s/glúten)+ c/ovo + maçã	Salada de frutas (abacaxi, maçã, mamão) com avela	Café com leite + pão (s/glúten) +queijo e margarina	Suco integral de uva + pão (s/glúten) integral com requeijão	Leite com mamão + bolo (s/glúten) de laranja		PTN	35,62	g	PTN	24,24			g			
							LIP	15,24	g	LIP	26,85			g			

Patricia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIAO
Nº 7781

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIAO
Nº 7371

Camile Constantino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIAO
Nº 1109

Lidiane Correia Costa Stolfella
CRN 8º REGIAO 6303 Coordenadora
Operacional

Mariana Rezende Gonçalves
CRN 8 34920 P
Nutricionista
Grupo Risolettiandia



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS SEM GLÚTEN

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	20/mar	21/mar	22/mar	23/mar	24/mar						
Desjejum	Café com leite + pão (s/glúten) integral +queijo e margarina	iogurte morango+ biscoito (s/glúten) doce integral + banana	Suco de abacaxi natural+ pão (s/glúten)+ com ovo + laranja	Vitamina de frutas (banana+mamão) + biscoito (s/glúten) doce integral	Chá com leite + pão (s/glúten) + manteiga	KCAL	659,35	Kcal	KCAL	495,62	Kcal
Almoço	Macarrão (s/glúten) parafuso, frango ao molho desfiado, salada de alface + banana	Arroz, feijão carioca , Bolinho de carne s/ glúten ao molho, salada de acelga com cenoura + mamão	Arroz, feijão preto, carne ao molho com couve, Abóbora refogada + manga	Arroz integral/ feijão carioca, Frango ao molho com legumes (batata e abobrinha), salada de pepino c/ tomate + pêssego	Arroz, feijão preto, Carne moída com legumes (cenoura e brócolis) , salda de alface + maçã	CHO	101,25	g	CHO	60,32	g
Lanche 15 HR	Vitamina de frutas (banana+mamão) + biscoito (s/glúten) doce integral	Chá com leite + pão (s/glúten) + manteiga	Leite com mamão + biscoito (s/glúten) polvilho salgado	Suco integral de maçã+ bolo (s/glúten) de fuba + laranja	iogurte morango+ biscoito (s/glúten) doce integral + banana	PTN	15,32	g	PTN	12,32	g
						LIP	12,36	g	LIP	9,65	g
	SEGUNDA-FEIRA 27/mar	TERÇA-FEIRA 28/mar	QUARTA-FEIRA 29/mar	QUINTA-FEIRA 30/mar	SEXTA-FEIRA 31/mar	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
Desjejum	Café com leite + biscoito (s/glúten) salgado integral + abacaxi	Vitamina de frutas (banana+abacate) + biscoito (s/glúten) doce integral	Suco integral de maçã+ bolo (s/glúten) de fuba + maçã	iogurte morango+ biscoito (s/glúten) doce integral + banana	Suco integral de uva, pão (s/glúten) com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo (s/glúten) de laranja	KCAL	498,65	Kcal	KCAL	356,21	Kcal
Almoço	Arroz, feijão preto, Frango (sassami) ao molho, salada de couve-flor+meião	Arroz, feijão carioca, Carne moída ao molho, polenta (s/glúten), salada de cenoura + mamão	Arroz, feijão preto, Omelete assado, legumes refogados(repolho c/ cenoura refogados) + abacaxi	Arroz, feijão carioca, Frango assado(sobrecoxa) ao molho com cenoura + salada de brócolis + maçã	Macarrão (s/glúten) parafuso, carne moída ao molho, salada de alface + goiaba	CHO	95,62	g	CHO	73,52	g
Lanche 15 HR	Suco de abacaxi natural+ pão (s/glúten)+ com ovo + laranja	Chá com leite + biscoito (s/glúten) salgado integral + melancia	Café com leite + pão (s/glúten) +queijo e margarina	Vitamina de frutas (banana+abacate) + biscoito (s/glúten) doce integral	Suco integral de uva, pão (s/glúten) com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo (s/glúten) de laranja	PTN	14,26	g	PTN	12,58	g
						LIP	10,23	g	LIP	8,69	g

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

Ligia March Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 111346 CRN 8º REGIÃO
Nº2321

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

Lidiane Correa Costa Stofella
CRN 8º REGIÃO 6303 Coordenadora Operacional

Agostinho Rodrigues Gonçalves
CRN 8 14820P
Mantimentos
Grupo Riscotôlandia