

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS DIABETES+ OVO+ LACTOSE

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
			03/mar	02/mar	03/mar						
Desjejum			Suco de abacaxi natural c/adoçante+ pão integral s/lactose s/ovos+ frango desfiado + melancia	Salada de frutas (laranja, mamão, melão) com aveia	Leite desnatado s/lactose com banana + bolo diet s/lactose s/ovos	KCAL	652,32	Kcal	KCAL	248,62	Kcal
Almogo			Arroz integral, feijão preto, quibe assado s/ovos, salada repolho + manga	Arroz integral, feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, cenoura, chuchu) + maçã	Arroz integral, feijão preto, Carne moída ao molho, pure de batata s/leites + salada beterraba	CHO	75,24	9	CHO	45,21	9
Lanche 15 HR			Café com Leite desnatado s/lactose + biscoito (s/lactose s/ovos)salgado integral + goiaba	Suco integral uva, sanduiche de pão integral s/lactose s/ovos + queijo s/lactose + tomate+ alicce	Vitamina de frutas c/leite desnatado s/lactose (banana+abacate) + biscoito diet (s/lactose s/ovos)doce integral	PTN	29,56	9	PTN	11,25	9
						LIP	15,72	9	LIP	7,23	9
	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 desnatado s/lactose + pão integral s/lactose s/ovos + margarina light s/lactose	Leite desnatado s/lactose com maçã + bolo diet s/lactose s/ovos	Suco integral de uva + pão integral s/lactose s/ovos com requeijão light s/lactose	Café com Leite desnatado s/lactose + biscoito (s/lactose s/ovos)polvilho	Suco integral uva, sanduiche de pão integral s/lactose s/ovos + queijo s/lactose + tomate+ alicce	KCAL	698,52	Kcal	KCAL	315,24	Kcal
Almogo	Arroz integral, Feijoad com cubos de carne bovina, Farinha de mandioca + laranja	Arroz integral, feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salda de beterraba + melancia	Arroz integral, feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alicce + maçã	Arroz integral, feijão carioca, Frango assado(sobrecoxa) creme de milho c/ leite desnatado s/ lactose + pera	Arroz integral, feijão preto, carne ao molho + couve, Abóbora refogada + melão	CHO	106,32	9	CHO	98,25	9
Lanche 15 HR	Suco integral de uva + Pipoca salgada + melancia	Chá com Leite desnatado s/lactose + pão integral s/lactose s/ovos + margarina light s/lactose	Leite desnatado s/lactose com banana + bolo diet s/lactose s/ovos	Suco de abacaxi natural c/adoçante+ pão integral s/lactose s/ovos+ carne desfiada + mamão	logurte morango s/lactose desnatado diet + biscoito diet (s/lactose s/ovos)doce integral + banana	PTN	34,52	9	PTN	15,15	9
						LIP	16,95	9	LIP	15,24	9
	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 desnatado s/lactose + biscoito (s/lactose s/ovos)salgado integral + melão	Leite desnatado s/lactose com mamão + bolo diet s/lactose s/ovos	logurte morango s/lactose desnatado diet + biscoito diet (s/lactose s/ovos)doce integral + banana	Vitamina de frutas c/leite desnatado s/lactose (maçã+mamão) + biscoito diet (s/lactose s/ovos)doce integral	Café com Leite desnatado s/lactose + pão integral s/lactose s/ovos+queijo s/lactose e margarina light s/lactose	KCAL	501,28	Kcal	KCAL	451,25	Kcal
Almogo	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) salad de abobrinha + manga	Arroz integral, feijão carioca, Barreado, farinha mandioca + salada tomate e cebola+ banana	Arroz integral, feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + goiaba	Arroz integral, feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicce	Arroz integral, feijão preto, Carne ao molho, purê de batatas s/leite, salada beterraba	CHO	89,25	9	CHO	40,45	9
Lanche 15 HR	Suco de abacaxi natural c/adoçante+ pão integral s/lactose s/ovos+ carne desfiada + maçã	Salada de frutas (abacaxi, maçã, mamão) com aveia	Café com Leite desnatado s/lactose + pão integral s/lactose s/ovos +queijo s/lactose e margarina light s/lactose	Suco integral de uva + pão integral s/lactose s/ovos com requeijão light s/lactose	Leite desnatado s/lactose com mamão + bolo diet s/lactose s/ovos	PTN	35,62	9	PTN	24,24	9
						LIP	15,24	9	LIP	26,65	9

Patrícia dos Santos Alves Garcia
Mat.Funcional nº 7893 CRN 8 RIGIÃO
Nº1781

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat.Funcional nº 11146 CRN 8 RIGIÃO
Nº2321

Camille Consentino de Carvalho
Mat.Funcional nº 7891 CRN 8 RIGIÃO
Nº1102

Lidiane Correa Costa Stofella
CRN 8 RIGIÃO 6303 Coordenadora
Operacional

Mariana Revorinho Gonçalves
CHN B 34920 P
Nutricionista
Grupo Risorotolândia

	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 desnatado s/lactose + pão integral s/lactose s/ovos+queijo s/lactose e margarina light s/lactose	logurte morango s/lactose desnatado diet + biscoito diet (s/lactose s/ovos)doce integral + banana	Suco de abacaxi natural c/adoçante+ pão integral s/lactose s/ovos+ frango desfiado + laranja	Vitamina de frutas c/leite desnatado s/lactose (banana+mamão) + biscoito diet(s/lactose s/ovos)doce integral	Chá com Leite desnatado s/lactose + pão integral s/lactose s/ovos + margarina light s/lactose	KCAL	658,25	Kcal	KCAL	495,62	Kcal
Almoço	Macarrão integral s/ovos, frango ao molho desfiado, salada de alface + banana	Arroz integral, feijão carioca, Bolinho de carne ao molho s/ovos, salada de acelga com cenoura + mamão	Arroz integral, 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 + pãera	Arroz integral, feijão preto, Carne moída com legumes (cenoura e brócolis) , salda de alface + maçã	CHO	101,25	g	CHO	60,25	g
Lanche 15 HR	Vitamina de frutas c/leite desnatado s/lactose (banana+mamão) + biscoito diet(s/lactose s/ovos)doce integral	Chá com Leite desnatado s/lactose + pão integral s/lactose s/ovos + margarina light s/lactose	Leite desnatado s/lactose com mamão + biscoito (s/lactose s/ovos)polvilho salgado	Suco integral de maçã+ bolo diet s/lactose s/ovos + laranja	logurte morango s/lactose desnatado diet + biscoito diet (s/lactose s/ovos)doce integral + banana	PTN	16,24	g	PTN	12,32	g
						LIP	12,36	g	LIP	9,63	g
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
	27/mar	28/mar	29/mar	30/mar	31/mar						
Desjejum	Café com Leite desnatado s/lactose + biscoito (s/lactose s/ovos)salgado integral + abacaxi	Vitamina de frutas c/leite desnatado s/lactose (banana+abacate) + biscoito diet (s/lactose s/ovos)doce integral	Suco integral de maçã+ bolo diet s/lactose s/ovos + maçã	logurte morango s/lactose desnatado diet + biscoito diet (s/lactose s/ovos)doce integral + banana	Suco integral de uva, pão integral s/lactose s/ovos c/frango desfiado , alface,cenoura ralada + bolo diet s/lactose s/ovos	KCAL	479,25	Kcal	KCAL	356,21	Kcal
Almoço	Arroz integral, feijão preto, Frango (sassami) ao molho, salada de couve-flor+meião	Arroz integral, feijão carioca, Carne moída ao molho, Polenta, salada de cenoura + mamão	Arroz integral, feijão preto, sassami ao molho, legumes refogados(repolho c/cenoura refogados) + abacaxi	Arroz integral, feijão carioca, Frango assado(sobrecoxa) ao molho com cenoura + salada de brócolis + maçã	Macarrão integral s/ovos, carne moída ao molho, salada de alface + goiaba	CHO	96,28	g	CHO	75,41	g
Lanche 15 HR	Suco de abacaxi natural c/ adocante + pão integral s/lactose s/ovos + carne desfiada + laranja	Chá com Leite desnatado s/lactose + biscoito (s/lactose s/ovos)salgado integral + melancia	Café com Leite desnatado s/lactose + pão integral s/lactose s/ovos +queijo s/lactose e margarina light s/lactose	Vitamina de frutas c/leite desnatado s/lactose (banana+abacate) + biscoito diet (s/lactose s/ovos)doce integral	Suco integral de uva, pão integral s/lactose s/ovos c/frango desfiado , alface,cenoura ralada + bolo diet s/lactose s/ovos	PTN	15,24	g	PTN	13,25	g
						LIP	10,23	g	LIP	9,65	g

Aluno: Erick Kaminski Jurchaks / Dieta: S/ Ovo + S/ Lactose + Diabetes - Nayá

Observação: Adoçante Stevia ou Sucralose

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

Ligia Matéria Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
Nº7321

Camille Consuelino de Carvalho
Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO
Nº1102

Lidiane Correia Costa Stofília
CRN 8º REGIÃO 6103 Coordenadora Operacional

Mariana Revellino Gonçalves
CRN 8 34920 P
Nutricionista
Grupo Risetolândia