

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALIS

INTOLERÂNCIA A LACTOSE + S/GLÚTEN + S/CÍTRICOS + S/BANANA

| | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE | |
|--------------|--|---|--|---|---|---------------------------------------|--------|---------------------------------------|--------|
| | | | 01/mar | 02/mar | 03/mar | KCAL | 652,32 | KCAL | 246,62 |
| Desjejum | | | Suco de uva integral+ pão s/glúten s/lactose+ com ovo + melancia | Salada de frutas (maçã, mamão, melão) com aveia | Leite s/lactose com mamão + bolo cenoura sem cobertura s/glúten s/lactose | CHO | 75,24 | CHO | 45,21 |
| Almoco | | | Arroz, feijão preto, quibe assado s/glúten, 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 s/leite + salada beterraba | PTN | 29,56 | PTN | 11,25 |
| Lanche 15 HR | | | Café com leite s/lactose + biscoito s/glúten salgado integral s/lactose + goiaba | Suco integral uva, sanduiche de pão s/glúten fatiado s/lactose+ queijo s/lactose + tomate+ alface | Vitamina de frutas (abacate) c/leite s/lactose+ biscoito s/glúten doce integral s/lactose | LIP | 15,72 | LIP | 7,23 |
| | 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 | KCAL | 698,52 | KCAL | 315,24 |
| Desjejum | Chá com leite s/lactose + pão s/glúten s/lactose + manteiga s/lactose | Leite s/lactose com maçã + bolo de fubá s/glúten s/lactose | Suco integral de uva + pão s/glúten s/lactose com requeijão s/lactose | Café com leite s/lactose + biscoito s/glúten polvilho s/lactose + melão | Suco integral uva, sanduiche de pão s/glúten fatiado s/lactose+ queijo s/lactose + tomate+ alface | CHO | 106,32 | CHO | 98,25 |
| Almoco | Arroz, Feijoad com cubos de carne bovina, Farinha de mandioca + maçã | Arroz, feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salda de beterraba + melancia | Arroz, feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alface + maçã | Arroz integral, feijão carioca, Frango assado(sobrecoxa) milho e cenoura refogados + pèira | Arroz, feijão preto, Ovos mexidos + couve, Abóbora refogada + melão | PTN | 34,52 | PTN | 15,15 |
| Lanche 15 HR | Suco integral de uva + Pipoca salgada + melancia | Chá com leite s/lactose + pão s/glúten s/lactose + manteiga s/lactose | Leite s/lactose com mamão + bolo cenoura sem cobertura s/glúten s/lactose | Suco de uva integral+ pão s/glúten s/lactose+ com ovo + mamão | logunte morango s/lactose + biscoito s/glúten doce integral s/lactose + pèira | LIP | 16,95 | LIP | 15,24 |
| | 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 | KCAL | 501,28 | KCAL | 451,25 |
| Desjejum | Chá com leite s/lactose + biscoito s/glúten salgado integral s/lactose + melão | Leite s/lactose com mamão + bolo cenoura sem cobertura s/glúten s/lactose | logunte morango s/lactose + biscoito s/glúten doce integral s/lactose + pèira | Vitamina de frutas (maçã+mamão) c/leite s/lactose+ biscoito s/glúten doce integral s/lactose | Café com leite s/lactose+ pão s/glúten integral s/lactose +queijo s/lactose e margarina s/lactose | CHO | 89,25 | CHO | 40,45 |
| Almoco | Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) salada de abobrinha + manga | Arroz, feijão carioca, Barreado, farinha mandioca + salada tomate e cebola+ pèira | Arroz, feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + goiaba | Arroz, feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface | Arroz, feijão preto, Carne ao molho, purê de batatas s/leite, salada beterraba | PTN | 35,62 | PTN | 24,24 |
| Lanche 15 HR | Suco de uva integral+ pão s/glúten s/lactose+ com ovo + maçã | Salada de frutas (melão, maçã, mamão) com aveia | Café com leite s/lactose+ pão s/glúten s/lactose +queijo s/lactose e margarina s/lactose | Suco integral de uva + pão s/glúten s/lactose com requeijão s/lactose | Leite s/lactose com mamão + bolo de fubá s/glúten s/lactose | LIP | 15,24 | LIP | 26,85 |


 Patricia dos Santos Alves Garcia
 Matr Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO
 N°1781


 Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
 Matr Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
 N°2221


 Camila Consentino de Carvalho
 Matr Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO
 N°1102


 Lidiane Correa Costa Stefella
 CRN nº REGIÃO 6303 Coordenador Operacional


 Mariana Resonhoso Gonçalves
 CRN 3 14320 P
 Matr Funcional
 Grupo Riostolândia

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALS

INTOLERÂNCIA A LACTOSE + S/GLÚTEN + S/CÍTRICOS + S/BANANA

| INTELENCIARIA LACTOSE + S/GLUTEN | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|---|--|---|--|---|---------------------------------------|--------|------|---------------------------------------|--------|------|
| | 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 s/lactose+ pão s/glúten integral s/lactose +queijo s/lactose e margarina s/lactose | logurte morango s/lactose + biscoito s/glúten doce integral s/lactose + péra | Suco de uva integral+ pão s/glúten s/lactose+ com ovo + maçã | Vitamina de frutas (maçã+ mamão) c/leite s/lactose+ biscoito s/glúten doce integral s/lactose | Chá com leite s/lactose + pão s/glúten s/lactose + manteiga s/lactose | KCAL | 658,25 | Kcal | KCAL | 495,62 | Kcal |
| Almoço | Macarrão parafuso s/glúten, frango ao molho desfiado, salada de alface + maçã | 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 + péra | Arroz, 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 (maçã+ mamão) c/leite s/lactose+ biscoito s/glúten doce integral s/lactose | Chá com leite s/lactose + pão s/glúten s/lactose + manteiga s/lactose | Leite s/lactose com mamão + biscoito s/glúten polvilho salgado s/lactose | Suco integral de maçã+ bolo de fubá s/glúten s/lactose + maçã | logurte morango s/lactose + biscoito s/glúten doce integral s/lactose + péra | 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 s/lactose + biscoito s/glúten salgado integral s/lactose + péra | Vitamina de frutas (abacate) c/leite s/lactose+ biscoito s/glúten doce integral s/lactose | Suco integral de maçã+ bolo de fubá s/glúten s/lactose + maçã | logurte morango s/lactose + biscoito s/glúten doce integral s/lactose + péra | Suco integral de uva, pão s/glúten s/lactose com frango desfiado ao molho, alface,cenoura ralada + bolo de fubá s/glúten s/lactose | KCAL | 479,25 | Kcal | KCAL | 356,21 | Kcal |
| Almoço | Arroz, feijão preto, Frango (salsami) grelhado, salada de couve-flor+meião | Arroz, feijão carioca, Carne moída ao molho, Polenta, salada de cenoura + mamão | Arroz, feijão preto, Omelete assado, legumes refogados(repolho c/cenoura refogados) + péra | Arroz, feijão carioca, Frango assado(sobrecoxa) ao molho com cenoura + salada de brócolis + maçã | Macarrão parafuso s/glúten, carne moída ao molho, salada de alface + Goiaba | CHO | 96,28 | g | CHO | 75,41 | g |
| Lanche 15 HR | Suco de uva integral+ pão s/glúten s/lactose+ com ovo + maçã | Chá com leite s/lactose + biscoito s/glúten salgado integral s/lactose + melancia | Café com leite s/lactose+ pão s/glúten s/lactose +queijo s/lactose e margarina s/lactose | Vitamina de frutas (abacate) c/leite s/lactose+ biscoito s/glúten doce integral s/lactose | Suco integral de uva, pão s/glúten s/lactose com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de fubá s/glúten s/lactose | PTN | 15,24 | g | PTN | 13,25 | g |
| | | | | | | LIP | 10,23 | g | LIP | 9,65 | g |

Aluno: Bryan Silva C. Souza / Dieta: Intolerância a Lactose, S/ Glúten, S/ Cítricos e S/ Banana - Rosângela

Observação: Não pode conter: Abacaxi, Laranja e Tangerina (Cítricos)

Patricia dos Santos Alves Garcia
Matr Funcional nº 7893 CRN 8º REGIAO
Nº1781

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Matr Funcional nº 7894 CRN 8º REGIAO
Nº7371

Camille Consolino de Carvalho
Matr Funcional nº 7894 CRN 8º REGIAO
Nº1107

Lidiane Correa Costa Stofella
CRN 8º REGIAO 6313 Coordenadora
Operacional

Adriana de Carvalho Gonçalves
CRN 8 34920 P
Nutricionista
Grupo Intolerância