



## 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
ALMOÇO	Arroz, feijão preto, Carne ao molho, purê de batatas, salada beterraba	Arroz integral, feijão carioca, Frango assado( sobrecoxa), creme de milho + pera	Arroz, feijão preto, Omelete assado, legumes refogados( repolho c/ cenoura refogados) + melão	Arroz, feijão carioca, Barreado, farinha mandioca + salada tomate e cebola+ banana	Arroz, feijão preto, Frango (sossam) ao molho, salada de abobrinha + manga	KCAL 656,52 CHO 88,97 PTN 28,81 LIP 21,23	KCAL 322,29 CHO 49,20 PTN 12,07 LIP 11,74
LANCHE DA TARDE	Suco integral de uva + Pipoca salgada + melão	Chá com leite + biscoito (s/glúten) salgado integral + banana	Suco integral laranja + pão (s/glúten) integral com requeijão	Leite com mamão + bolo (s/glúten) cenoura sem cobertura	Suco de abacaxi natural+ pão (s/glúten)+ c/ovo + melancia	PTN 28,81 LIP 21,23	PTN 12,07 LIP 11,74
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
ALMOÇO	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, Farinha de mandioca + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, cenoura, chuchu) + maçã	Macarrão (s/glúten) com molho de carne moída, salada de escarola + abacaxi	Arroz, feijão carioca, Frango (sossam) grelhado, salada de couve-flor+melão	Arroz, feijão preto, carne moída com molho, salada repolho + manga	KCAL 508,20 CHO 75,33 PTN 27,23 LIP 11,43	KCAL 368,38 CHO 62,15 PTN 12,40 LIP 16,20
LANCHE DA TARDE	Vitamina de frutas (banana+mamão) + biscoito (s/glúten) doce integral	Suco integral de maçã+ bolo (s/glúten) de tubá + mamão	Salada de frutas (maçã, mamão, melão) com aveia s/glúten	Chá com leite + pão (s/glúten) + manteiga + maçã	logurte morango+ biscoito (s/glúten) doce integral + banana	PTN 27,23 LIP 11,43	PTN 12,40 LIP 16,20
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
ALMOÇO	RECESSO	FERIADO	FERIADO	Arroz integral, feijão carioca, Carne moída ao molho, polenta (s/glúten), salada de cenoura+ maçã	Suco integral de uva, pão (s/glúten) com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo (s/glúten) de laranja	KCAL 658,38 CHO 85,99 PTN 22,50 LIP 33,09	KCAL 557,38 CHO 46,09 PTN 22,50 LIP 50,60
LANCHE DA TARDE	RECESSO	FERIADO	FERIADO	Café com leite + pão (s/glúten) Integral +queijo e margarina	Suco integral de uva, pão (s/glúten) com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo (s/glúten) de laranja	PTN 22,50 LIP 33,09	PTN 22,50 LIP 50,60
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
ALMOÇO	Arroz, feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alface + laranja	Arroz, feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface				KCAL 526,37 CHO 75,35 PTN 28,39 LIP 12,73	KCAL 303,27 CHO 45,30 PTN 9,35 LIP 14,12
LANCHE DA TARDE	Vitamina de frutas (banana+abacate) + biscoito (s/glúten) doce integral	Suco de abacaxi natural+ pão (s/glúten)+ com ovo + melancia					

PA

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

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente  
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO  
Nº2321

DE

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

João C. S.

Lidiane Correa Costa Stotella  
CRN 8º REGIÃO 6303 Coordenação  
Operacional

Rafael F. Vencelowski

BRUNA KOSCIURSKI  
Nutricionista Controller  
CRN8 15180P