

# CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS S/PEIXE + S/OLEAGINOSAS + S/CORANTE

	SEGUNDA-FEIRA 06/fev	TERÇA-FEIRA 07/fev	QUARTA-FEIRA 08/fev	QUINTA-FEIRA 09/fev	SEXTA-FEIRA 10/fev	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 + péra	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 (sossami) ao molho, salada de abobrinha + manga	KCAL 623,98 CHO 83,14	KCAL 297,36 CHO 48,81
LANCHE DA TARDE	Suco integral de maçã + Pipoca salgada + melão	Chá com leite + biscoito salgado integral + banana	Suco integral de maçã + pão integral com requeijão	Leite com mamão + Bolo cenoura sem cobertura	Suco de abacaxi natural+ pão+ c/ovo + melancia	PTN 28,64 LIP 20,39	PTN 11,88 LIP 7,77
	SEGUNDA-FEIRA 13/fev	TERÇA-FEIRA 14/fev	QUARTA-FEIRA 15/fev	QUINTA-FEIRA 16/fev	SEXTA-FEIRA 17/fev	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 com molho de carne moída, salada de escarola + abacaxi	Arroz, feijão carioca, Frango (sossami) grelhado, salada de couve-flor+melão	Arroz, feijão preto, quibe assado, salada repolho + manga	KCAL 495,64 CHO 74,43	KCAL 388,45 CHO 66,49
LANCHE DA TARDE	Vitamina de frutas (banana+mamão) + biscoito doce integral	Suco integral de maçã+ bolo de fuba + mamão	Salada de frutas (maçã, mamão, melão) com avela	Chá com leite + pão + manteiga + maçã	Iogurte coco+ biscoito doce integral + banana	PTN 28,66 LIP 10,54	PTN 12,57 LIP 10,78
	SEGUNDA-FEIRA 20/fev	TERÇA-FEIRA 21/fev	QUARTA-FEIRA 22/fev	QUINTA-FEIRA 23/fev	SEXTA-FEIRA 24/fev	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
ALMOÇO	RECESSO	FERIADO	FERIADO	Arroz integral, feijão carioca, Carne moída ao molho, Polenta, salada de cenoura+ maçã	Suco integral de maçã, Pão com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de laranja	KCAL 685,37 CHO 110,86	KCAL 571,80 CHO 73,37
LANCHE DA TARDE	RECESSO	FERIADO	FERIADO	Café com leite + pão integral +queijo e margarina	Suco integral de maçã, Pão com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de laranja	PTN 20,22 LIP 15,57	PTN 27,52 LIP 22,81
	SEGUNDA-FEIRA 27/fev	TERÇA-FEIRA 28/fev	QUARTA-FEIRA 01/mar	QUINTA-FEIRA 02/mar	SEXTA-FEIRA 03/mar	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, Frango ao molho c/legumes (chuchu e cenoura) + salada de alface				KCAL 492,51 CHO 63,13	KCAL 335,80 CHO 54,53
LANCHE DA TARDE	Vitamina de frutas (banana+abacate) + biscoito doce integral	Suco de abacaxi natural+ pão+ com ovo + melancia				PTN 30,43 LIP 13,08	PTN 11,26 LIP 8,89

Aluno: Bernardo Henrique Batista Lopes / Dieta: Alergia Múltipla I (Peixe, Oleaginosas e Corantes) - Francisca  
Observação: Biscoitos e Pães sem traços de oleaginosas, não utilizar molho/extrato de tomate nas preparações;

*DM*  
Patricia dos Santos Alves Garcia  
Matr. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781  
Ligia Marcia Toledo Faria Vicente  
Matr. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321  
Camile Consentino de Carvalho  
Matr. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102  
Lidiane Correa Costa Stofella  
CRN 8º REGIÃO 6303 Coordenadora Operacional  
*DE*  
*h.l.c.s.*  
*BRUNO T. VASCONCELOS*  
Nutricionista Controlador  
CRN8 15180P