

HORARIO	SEGUNDA 27/06	TERÇA 28/06	QUARTA 29/06	QUINTA 30/06	SEXTA 01/07	MÉDIA SEMANAL DESJEJUM E ALMOÇO VALOR NUTRICIONAL					
07:30H - 08:00H DESJEJUM					Chá com leite + biscoito salgado integral s/ glúten + mamão	KCAL	558,4	Kcal	CA	287,41	mg
10:30H - 11:00H ALMOÇO					Arroz + Feijão preto + Carne bovina ao molho com mandioca + Salada de alface + Maçã	CHO	52,3	g	FE	4,50	mg
14:00H - 14:30 H LANCHE					Vitamina de frutas (mamão + banana) + biscoito doce integral s/ glúten	PTN	36,5	g	VIT. A	106,58	mcg
HORARIO	SEGUNDA 04/07	TERÇA 05/07	QUARTA 06/07	QUINTA 07/07	SEXTA 08/07	LIP	24,9	g	VIT. C	31,89	mg
07:30H - 08:00H DESJEJUM	Café com leite + pão fatiado s/ glúten + queijo + margarina	Vitamina de frutas (abacate e banana) + biscoito doce integral s/ glúten	Chá com leite + pão de leite fatiado s/ glúten + manteiga	Leite com fruta (mamão) + bolo de cenoura sem cobertura s/ glúten	Suco integral de uva + sanduiche de pão fatiado s/ glúten + queijo + tomate + alface	MÉDIA SEMANAL DESJEJUM E ALMOÇO VALOR NUTRICIONAL					
10:30H - 11:00H ALMOÇO	Arroz + Feijão carioca + Frango ao molho (sassami) + Salada de repolho com cenoura + Caju	Arroz + Feijão preto + Carne (cubos/isca) ao molho + Purê de batatas + Salada de beterraba	Arroz + Feijão carioca + Frango assado (sobrecoxa) + Creme de milho + Maçã	Arroz + Feijoadinha com cubos de carne bovina + Farinha de mandioca + Laranja	Risoto de frango (batata + cenoura + milho + ervilha + frango) + Salada de couve-flor + Banana	KCAL	412,0	Kcal	CA	189,54	mg
14:00H - 14:30 H LANCHE	Chá com leite + biscoito salgado integral s/ glúten + laranja	Suco integral de maçã + bolo de tubá s/ glúten + mamão	Café com leite + pão fatiado s/ glúten + queijo + margarina	Arroz doce + maçã	Suco de abacaxi natural + pão s/ glúten + ovos mexidos + melão	CHO	58,7	g	FE	6,58	mg
HORARIO	SEGUNDA 11/07	TERÇA 12/07	QUARTA 13/07	QUINTA 14/07	SEXTA 15/07	PTN	28,9	g	VIT. A	189,78	mcg
07:30H - 08:00H DESJEJUM	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	LIP	14,5	g	VIT. C	54,36	mg
10:30H - 11:00H ALMOÇO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR						
14:00H - 14:30 H LANCHE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR						

Patrícia dos Santos Alves
Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781
Contrato nº 070/2021

Ligia Marcha Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional nº 7896 CRN 8º REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 070/2021

Garnile Costa Junior de Carvalho
Mat. Funcional 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102
Contrato nº 070/2021

Bruna Rosalinski de Borba
CRN 8º REGIÃO 13.128
Coordenadora Operacional
SEPAT MULTI SERVICE

CARDÁPIO INTEGRAL SEM GLÚTEN PARTE 2
JULHO/2022

HORÁRIO	SEGUNDA 18/07	TERÇA 19/07	QUARTA 20/07	QUINTA 21/07	SEXTA 22/07	MÉDIA SEMANAL DESJEJUM E ALMOÇO VALOR NUTRICIONAL				
07:30H - 08:00H DESJEJUM	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	FORMAÇÃO CONTINUADA	Café com leite + biscoito polvilho salgado s/ glúten + mamão	Suco integral de laranja + pão de milho s/ glúten + requeijão	KCAL	499,4	Kcal	CA	115,87 mg
10:30H - 11:00H ALMOÇO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	FORMAÇÃO CONTINUADA	Arroz + Feijão carioca + Carne moída ao molho com legumes (cenoura e chuchu) + salada de alface + Tangerina	Arroz + Feijão preto + Frango grelhado (sassami) + Salada de brócolis + banana	CHO	44,0	g	FE	6,98 mg
14:00H - 14:30 H LANCHE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Suco integral de uva + pão s/ glúten + queijo + alface + tomate	Logurte de morango + biscoito doce integral s/ glúten + banana	PTN	12,3	g	VIT. A	74,33 mcg
						LIP	11,1	g	VIT. C	17,98 mg
HORÁRIO	SEGUNDA 25/07	TERÇA 26/07	QUARTA 27/07	QUINTA 28/07	SEXTA 29/07	MÉDIA SEMANAL DESJEJUM E ALMOÇO VALOR NUTRICIONAL				
07:30H - 08:00H DESJEJUM	Suco de abacaxi natural + pão de leite s/ glúten + ovos mexidos + melão	Café com leite + biscoito salgado integral s/ glúten + caqui	Chá com leite + pão de leite fatiado s/ glúten + manteiga	Suco integral de uva + pão de leite s/ glúten + ovos mexidos + alface + cenoura ralada + bolo de laranja s/ glúten	ANIVERSÁRIO PARANAGUÁ	KCAL	321,5	Kcal	CA	84,52 mg
10:30H - 11:00H ALMOÇO	Arroz + Feijão carioca + carne moída ao molho com ervilha + Polenta + Salada de pepino com tomate + Maçã	Arroz + Feijão preto + Frango ao molho + Jardineira de legumes (abobrinha + batata salsa + cenoura) + Mamão	Arroz integral + Feijão carioca + Peixe ao molho + Pirão do molho de peixe + Salada de couve-flor e tomate	Macarrão s/ glúten com molho de carne moída + Salada de acelga + Banana	ANIVERSÁRIO PARANAGUÁ	CHO	37,0	g	FE	5,85 mg
						PTN	21,2	g	VIT. A	87,41 mcg
14:00H - 14:30 H LANCHE	Café com leite + biscoito salgado integral s/ glúten + tangerina	Suco integral de laranja + pão integral s/ glúten com requeijão	Vitamina de frutas (abacate + banana) + biscoito doce integral s/ glúten	Suco integral de uva + pão de leite s/ glúten + ovos mexidos + alface + cenoura ralada + bolo de laranja s/ glúten	ANIVERSÁRIO PARANAGUÁ	LIP	10,6	g	VIT. C	13,50 mg

Partida dos Santos Alves
Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781
Contrato nº 070/2021

Lígia Machado Faria Vicente
Mat. Funcional nº 1.146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 070/2021

Camille C. de Carvalho
Mat. Funcional 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102
Contrato nº 070/2021

Bruna Rosalinski de Borba
CRN 8º REGIÃO 13.128
Coordenadora Operacional
SEPAT MULTI SERVICE