

Sector de Nutrição

Observação: O cardápio só poderá ser modificado pelo Setor de Nutrição após aprovação prévia e por escrito do nutricionista responsável: Cleunice Ramos Domingos Bernardes, CRN-3 58793

# CARDAPIO RESTRITIVO

## Período integral

|                                                                     | SEGUNDA-FEIRA<br>12/02/2024 | TERÇA-FEIRA<br>13/02/2024 | QUARTA-FEIRA<br>14/02/2024                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | QUINTA-FEIRA<br>15/02/2024                                                                                                                                                                                    | SEXTA-FEIRA<br>16/02/2024                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CAFÉ DA MANHÃ<br>DIABÉTICOS, CELIACOS E<br>INTOLERANTES À LACTOSE   |                             |                           | <b>DIABÉTICOS:</b><br><u>Biscoito tipo rosquinha ZERO AÇÚCAR</u><br>(sabor: cacau) + leite integral sem açúcar<br><b>CELIACOS:</b><br><u>Biscoito tipo rosquinha S/ GLÚTEN</u><br>(sabor: coco) + leite integral com cacau e açúcar<br><b>FÉRTOLERANTES À LACTOSE:</b><br><u>Biscoito tipo rosquinha S/ LACTOSE</u><br>(sabor: coco) + leite sem lactose com cacau e açúcar                                              | <b>DIABÉTICOS:</b><br>Banana+ ) + leite integral sem açúcar<br><b>CELIACOS:</b><br>Banana + leite integral com cacau e açúcar<br><b>INTOLERANTES À LACTOSE:</b><br>Banana + leite integral com cacau e açúcar | <b>DIABÉTICOS:</b><br>Biscoito tipo rosquinha ZERO AÇÚCAR<br>(sabor: cacau) + leite integral sem açúcar<br><b>CELIACOS:</b><br>Biscoito tipo rosquinha S/ GLÚTEN (sabor: coco) + leite integral com cacau e açúcar<br><b>INTOLERANTES À LACTOSE:</b><br>Biscoito tipo rosquinha S/ LACTOSE (sabor: coco) + leite sem lactose com cacau e açúcar                                                                          |
| DIABÉTICOS, CELIACOS E<br>INTOLERANTES À LACTOSE                    | ALMOÇO                      |                           | Com carne em cubos com mandioca refogada<br>Arroz branco<br>Feijão carioca<br>Salada de couve                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Galinhada (Arroz branco e frango em cubos e cenoura) + Feijão carioca<br>Salada de tomate                                                                                                                     | Purê de batatas Com carne moída<br>Arroz INTEGRAL<br>Feijão carioca<br>Salada de repolho e tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| CELÍACOS                                                            | ALMOÇO                      |                           | Com carne em cubos com mandioca refogada<br>Arroz branco<br>Feijão carioca<br>Salada de couve                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Galinhada (Arroz branco e frango em cubos e cenoura) + Feijão carioca + Salada de chicória                                                                                                                    | Purê de batatas Com carne moída + Arroz + Feijão carioca + Salada de                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| INTOLERANTES À LACTOSE                                              | ALMOÇO                      |                           | Com carne em cubos com mandioca refogada<br>Arroz branco<br>Feijão carioca<br>Salada de couve                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Galinhada (Arroz branco e frango em cubos e cenoura) + Feijão carioca + Salada de chicória                                                                                                                    | Purê de batatas Com carne moída + Arroz + Feijão carioca + Salada de                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| LANCHE DA TARDE<br>DIABÉTICOS, CELIACOS E<br>INTOLERANTES À LACTOSE |                             |                           | <b>DIABÉTICOS:</b><br>Vitamina de banana e maçã (leite integral batido com banana e maçã com um pedaço de beterraba, SEM AÇÚCAR)<br><b>CELIACOS:</b><br>Vitamina de banana e maçã (leite integral batido com banana e maçã com um pedaço de beterraba, adoçado)<br><b>INTOLERANTES À LACTOSE:</b><br>Vitamina de banana e maçã (leite integral SEM LACTOSE batido com banana e maçã com um pedaço de beterraba, adoçado) | <b>DIABÉTICOS:</b><br>Mamão + banana<br><b>CELIACOS:</b><br>Mamão + banana<br><b>INTOLERANTES À LACTOSE:</b><br>Mamão + banana                                                                                | <b>DIABÉTICOS:</b><br>Vitamina de banana e maçã (leite integral batido com banana e maçã com um pedaço de beterraba, SEM AÇÚCAR)<br><b>CELIACOS:</b><br>Vitamina de banana e maçã (leite integral batido com banana e maçã com um pedaço de beterraba, adoçado)<br><b>INTOLERANTES À LACTOSE:</b><br>Vitamina de banana e maçã (leite integral SEM LACTOSE batido com banana e maçã com um pedaço de beterraba, adoçado) |

*Elaine Ramos Domingos Bernardes*  
Nutricionista - CRN- 3 58793  
Setor de Nutrição da Seção  
de Merenda Escolar de Educação

**CARDÁPIO RESUMIDO**  
Fevereiro / 2024  
Período integral

|                                                                        | SEGUNDA-FEIRA<br>19/02/2024                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | TERÇA-FEIRA<br>20/02/2024                                                                                                                                                                     | QUARTA-FEIRA<br>21/02/2024                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | QUINTA-FEIRA<br>22/02/2024                                                                                                                                                                    | SEXTA-FEIRA<br>23/02/2024                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CAFÉ DA MANHÃ<br>DIABÉTICOS, CELIACOS E<br>INTOLERANTES A<br>LACTOSE   | DIABÉTICOS:<br>Biscoito tipo rosquinha ZERO AÇÚCAR<br>(sabor: cacau) + leite integral sem açúcar<br>CELIACOS:<br>Biscoito tipo rosquinha S/ GLÚTEN<br>(sabor: coco) + leite integral com cacau e<br>açúcar<br>INTOLERANTES A LACTOSE:<br>Biscoito tipo rosquinha S/ LACTOSE<br>(sabor: coco) + leite sem lactose com<br>cacau e açúcar | DIABÉTICOS:<br>Banana+ )+ leite integral sem açúcar<br>CELIACOS:<br>Banana + leite integral com cacau e<br>açúcar<br>INTOLERANTES A LACTOSE:<br>Banana + leite integral com cacau e<br>açúcar | DIABÉTICOS:<br>Biscoito tipo rosquinha ZERO AÇÚCAR<br>(sabor: cacau) + leite integral sem açúcar<br>CELIACOS:<br>Biscoito tipo rosquinha S/ GLÚTEN (sabor:<br>coco) + leite integral com cacau e açúcar<br>INTOLERANTES A LACTOSE:<br>Biscoito tipo rosquinha S/ LACTOSE (sabor:<br>coco) + leite sem lactose com cacau e<br>açúcar                                                                                   | DIABÉTICOS:<br>Banana+ )+ leite integral sem açúcar<br>CELIACOS:<br>Banana + leite integral com cacau e<br>açúcar<br>INTOLERANTES A LACTOSE:<br>Banana + leite integral com cacau e<br>açúcar | DIABÉTICOS:<br>Biscoito tipo rosquinha ZERO AÇÚCAR<br>(sabor: cacau) + leite integral sem açúcar<br>CELIACOS:<br>Biscoito tipo rosquinha S/ GLÚTEN<br>(sabor: coco) + leite integral com cacau e<br>açúcar<br>INTOLERANTES A LACTOSE:<br>Biscoito tipo rosquinha S/ LACTOSE<br>(sabor: coco) + leite sem lactose com<br>cacau e açúcar                                                                                   |
| DIABÉTICOS:<br>ALMOÇO                                                  | Carne moída bovina com cenoura<br>Arroz INTEGRAL<br>Feijão carioca<br>Salada de repolho e cenoura crua                                                                                                                                                                                                                                 | Frango ( peito de frangos em cubos )<br>+cenoura + com cebola e milho<br>Arroz INTEGRAL<br>Feijão carioca<br>Salada de beterraba ( cozida e<br>temperada)                                     | Carne em cubos com mandioca refogada<br>+<br>Arroz INTEGRAL<br>+<br>Feijão carioca<br>+<br>Salada de beterraba                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Arroz integral<br>+<br>Estrogonofe de frango (peito de frango<br>Receita em anexo)                                                                                                            | Carne bovina em cubos com batatas<br>+<br>Arroz integral<br>+<br>Feijão carioca<br>+<br>Salada de chicória                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| CEL I<br>L I<br>A I<br>A I<br>C I<br>C O<br>S                          | ALMOÇO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Frango ( peito de frangos em cubos )<br>+cenoura + com cebola e milho<br>Arroz<br>Feijão carioca<br>Salada de beterraba ( cozida e<br>temperada)                                              | Carne bovina moída com cenoura+<br>Arroz branco<br>+<br>Feijão carioca<br>+<br>Salada de beterraba                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Arroz branco<br>+<br>Estrogonofe de frango ( sem glúten peito<br>de frango<br>Receita em anexo)                                                                                               | Carne bovina cubos com batatas +<br>Arroz branco<br>+<br>Feijão carioca<br>+<br>Salada de chicória                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| CEL I<br>L I<br>A I<br>A I<br>C I<br>C O<br>S                          | ALMOÇO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Carne moída bovina com cenoura<br>Arroz INTEGRAL<br>Feijão carioca<br>Salada de repolho e cenoura crua                                                                                        | Frango ( peito de frangos em cubos )<br>+cenoura + com cebola e milho<br>Arroz<br>Feijão carioca<br>Salada de beterraba ( cozida e<br>temperada)                                                                                                                                                                                                                                                                      | Carne bovina moída com cenoura<br>Arroz branco<br>+<br>Feijão carioca<br>+<br>Salada de beterraba                                                                                             | Carne bovina cubos com batatas<br>Arroz branco<br>+<br>Feijão carioca<br>+<br>Salada de chicória                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| LANCHE DA TARDE<br>DIABÉTICOS, CELIACOS E<br>INTOLERANTES A<br>LACTOSE | DIABÉTICOS:<br>Biscoito tipo rosquinha ZERO AÇÚCAR<br>(sabor: cacau) + leite integral sem açúcar<br>CELIACOS:<br>Biscoito tipo rosquinha S/ GLÚTEN<br>(sabor: coco) + leite integral com cacau e<br>açúcar<br>INTOLERANTES A LACTOSE:<br>Biscoito tipo rosquinha S/ LACTOSE<br>(sabor: coco) + leite sem lactose com<br>cacau e açúcar | DIABÉTICOS:<br>Banana+ )+ leite integral sem açúcar<br>CELIACOS:<br>Banana + leite integral com cacau e<br>açúcar<br>INTOLERANTES A LACTOSE:<br>Banana + leite integral com cacau e<br>açúcar | DIABÉTICOS:<br>Vitamina de banana e maçã (leite integral<br>batido com banana e maçã com um pedaço<br>de beterraba, SEM AÇÚCAR)<br>CELIACOS:<br>Vitamina de banana e maçã (leite integral<br>batido com banana e maçã com um pedaço<br>de beterraba, adoçado)<br>INTOLERANTES A LACTOSE:<br>Vitamina de banana e maçã (leite integral<br>SEM LACTOSE batido com banana e maçã<br>com um pedaço de beterraba, adoçado) | DIABÉTICOS:<br>Mamão + banana<br>CELIACOS:<br>Mamão + banana<br>INTOLERANTES A LACTOSE:<br>Mamão + banana                                                                                     | DIABÉTICOS:<br>Vitamina de banana e maçã (leite integral<br>batido com banana e maçã com um<br>pedaço de beterraba, SEM AÇÚCAR)<br>CELIACOS:<br>Vitamina de banana e maçã (leite integral<br>batido com banana e maçã com um<br>pedaço de beterraba, adoçado)<br>INTOLERANTES A LACTOSE:<br>Vitamina de banana e maçã (leite integral<br>SEM LACTOSE batido com banana e<br>maçã com um pedaço de beterraba,<br>adoçado) |

Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia e por escrito do nutricionista responsável: Cleanice Ramos Domingos Bernardes, CRN - 3 58793

*Cleanice R. Domingos Bernardes*

# CARDAPIO RESUMIDO

Fevereiro/2024

## Período integral

|                                                                         | SEGUNDA-FEIRA<br>26/02/2024                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | TERÇA-FEIRA<br>27/02/2024                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | QUARTA-FEIRA<br>28/02/2024                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | QUINTA-FEIRA<br>29/02/2024                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | SEXTA-FEIRA<br>01/03/2024                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>CAFE DA MANHÃ</b><br>DIABÉTICOS, CELIACOS E INTOLERANTES À LACTOSE   | <b>DIABÉTICOS:</b><br>Biscoito tipo rosquinha ZERO AÇÚCAR (sabor: cacau) + leite integral sem açúcar<br><b>CELIACOS:</b><br>Biscoito tipo rosquinha S/ GLUTEN (sabor: coco) + leite integral com cacau e açúcar<br><b>INTOLERANTES À LACTOSE:</b><br>Biscoito tipo rosquinha S/ LACTOSE (sabor: coco) + leite sem lactose com cacau e açúcar | <b>DIABÉTICOS:</b><br>Biscoito tipo rosquinha ZERO AÇÚCAR (sabor: cacau) + leite integral sem açúcar<br><b>CELIACOS:</b><br>Biscoito tipo rosquinha S/ GLUTEN (sabor: cacau) + leite integral com cacau e açúcar<br><b>INTOLERANTES À LACTOSE:</b><br>Pão tipo hot dog (não contém leite) + leite sem lactose com cacau e açúcar | <b>DIABÉTICOS:</b><br>Biscoito tipo rosquinha ZERO AÇÚCAR (sabor: cacau) + leite integral sem açúcar<br><b>CELIACOS:</b><br>Biscoito tipo rosquinha S/ GLUTEN (sabor: coco) + leite integral com cacau e açúcar<br><b>INTOLERANTES À LACTOSE:</b><br>Biscoito tipo rosquinha S/ LACTOSE (sabor: coco) + leite sem lactose com cacau e açúcar | <b>DIABÉTICOS:</b><br>Biscoito tipo rosquinha ZERO AÇÚCAR (sabor: cacau) + leite integral sem açúcar<br><b>CELIACOS:</b><br>Biscoito tipo rosquinha S/ GLUTEN (sabor: coco) + leite integral com cacau e açúcar<br><b>INTOLERANTES À LACTOSE:</b><br>Biscoito tipo rosquinha S/ LACTOSE (sabor: coco) + leite sem lactose com cacau e açúcar | <b>DIABÉTICOS:</b><br>Biscoito tipo rosquinha ZERO AÇÚCAR (sabor: cacau) + leite integral sem açúcar<br><b>CELIACOS:</b><br>Biscoito tipo rosquinha S/ GLUTEN (sabor: coco) + leite integral com cacau e açúcar<br><b>INTOLERANTES À LACTOSE:</b><br>Biscoito tipo rosquinha S/ LACTOSE (sabor: coco) + leite sem lactose com cacau e açúcar |
| <b>DIABÉTICOS</b><br><b>ALMOÇO</b>                                      | Carne moída bovina com cenoura +<br>Arroz INTEGRAL +<br>Feijão carioca +<br>Salada de repolho e cenoura crua                                                                                                                                                                                                                                 | Galinhada (Arroz INTEGRAL e frango em cubos e cenoura) +<br>Creme de milho                                                                                                                                                                                                                                                       | Carne bovina em cubos com batata +<br>Arroz Integral +<br>Feijão carioca +<br>Salada de cenoura em rodélias                                                                                                                                                                                                                                  | Frango (peito de frangos em cubos) + cenoura + com cebola e milho<br>Arroz INTEGRAL<br>Feijão carioca<br>Salada de beterraba (cozida e temperada)                                                                                                                                                                                            | Purê de batata com carne moída e extrato de tomate +<br>Arroz Integral +<br>Feijão Carioca +<br>Salada de repolho com tomate                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>CELÍACOS</b><br><b>ALMOÇO</b>                                        | Carne moída bovina com cenoura +<br>Arroz INTEGRAL +<br>Feijão carioca +<br>Salada de repolho e cenoura crua                                                                                                                                                                                                                                 | Galinhada (Arroz branco e frango em cubos e cenoura) +<br>Creme de milho                                                                                                                                                                                                                                                         | Carne bovina em cubos com batata +<br>Arroz +<br>Feijão carioca +<br>Salada de cenoura em rodélias                                                                                                                                                                                                                                           | Frango (peito de frangos em cubos) + cenoura + com cebola e milho<br>Arroz<br>Feijão carioca<br>Salada de beterraba (cozida e temperada)                                                                                                                                                                                                     | Purê de batata com carne moída e extrato de tomate +<br>Arroz +<br>Feijão Carioca +<br>Salada de repolho com tomate                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>INTOLERANTES À LACTOSE</b><br><b>ALMOÇO</b>                          | Carne moída bovina com cenoura +<br>Arroz INTEGRAL +<br>Feijão carioca +<br>Salada de repolho e cenoura crua                                                                                                                                                                                                                                 | Galinhada (Arroz branco e frango em cubos e cenoura) +<br>Creme de milho                                                                                                                                                                                                                                                         | Carne bovina em cubos com batata +<br>Arroz +<br>Feijão carioca +<br>Salada de cenoura em rodélias                                                                                                                                                                                                                                           | Frango (peito de frangos em cubos) + cenoura + com cebola e milho<br>Arroz<br>Feijão carioca<br>Salada de beterraba (cozida e temperada)                                                                                                                                                                                                     | Purê de batata (batata in natura) com carne moída e extrato de tomate +<br>Arroz +<br>Feijão Carioca +<br>Salada de repolho com tomate                                                                                                                                                                                                       |
| <b>LANCHE DA TARDE</b><br>DIABÉTICOS, CELIACOS E INTOLERANTES À LACTOSE | <b>DIABÉTICOS:</b><br>Biscoito tipo rosquinha ZERO AÇÚCAR (sabor: coco) + leite integral sem açúcar<br><b>CELIACOS:</b><br>Biscoito tipo rosquinha S/ GLUTEN (sabor: coco) + leite<br><b>INTOLERANTES À LACTOSE:</b><br>Biscoito tipo rosquinha S/ LACTOSE (sabor: coco) + suco integral de uva                                              | <b>DIABÉTICOS:</b><br>Banana(+) + leite integral sem açúcar<br><b>CELIACOS:</b><br>Banana + leite integral com cacau e açúcar<br><b>INTOLERANTES À LACTOSE:</b><br>Banana + leite integral com cacau e açúcar                                                                                                                    | <b>DIABÉTICOS:</b><br>Banana e maçã<br><b>CELIACOS:</b><br>Maçã<br>Melancia<br><b>INTOLERANTES À LACTOSE:</b><br>Vitamina de banana e maçã (leite integral SEM LACTOSE batido com banana e maçã com um pedaço de beterraba, adoçado)                                                                                                         | <b>DIABÉTICOS:</b><br>Biscoito tipo rosquinha ZERO AÇÚCAR (sabor: coco) + leite integral sem açúcar<br><b>CELIACOS:</b><br>Biscoito tipo rosquinha S/ GLUTEN (sabor: coco) + leite<br><b>INTOLERANTES À LACTOSE:</b><br>Biscoito tipo rosquinha S/ LACTOSE (sabor: coco) + suco integral de uva                                              | <b>DIABÉTICOS:</b><br>Banana e maçã<br><b>CELIACOS:</b><br>Maçã<br>Melancia<br><b>INTOLERANTES À LACTOSE:</b><br>Vitamina de banana e maçã (leite integral SEM LACTOSE batido com banana e maçã com um pedaço de beterraba, adoçado)                                                                                                         |

*Elaine R. de Oliveira Bonato*