

CARDÁPIO – REDE (Turno Parcial Diabéticos)
20% NECESSIDADES NUTRICIONAIS DIÁRIAS

JUNHO/2022

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	 Sexta-feira
- Macarrão com molho de tomate - Feijão - Salada de alface e tomate - Laranja VCT: 478,8 kcal Prot.: 18,9 g Lip.: 9,8 g Carb.: 81,5 g	- Sopa verde - Banana - Maçã VCT: 438,1 kcal Prot.: 19,7 g Lip.: 4,9 g Carb.: 82,6 g	- Arroz com couve - Feijão - Ovo cozido - Beterraba - Laranja VCT: 500,4 kcal Prot.: 24,6 g Lip.: 11,6 g Carb.: 76,5 g	- Arroz - Feijão - Carne suína com molho - Brócolis - Melão VCT: 332,4 kcal Prot.: 13,5 g Lip.: 5,4 g Carb.: 58,9 g	- Vitamina de maçã sem açúcar - Biscoito salgado - Banana VCT: 474,9 kcal Prot.: 15,7 g Lip.: 15,7 g Carb.: 73,4 g
- Arroz - Feijão - Carne bovina com cenoura - Salada de repolho e tomate VCT: 467,1 kcal Prot.: 18,9 g Lip.: 5,7 g Carb.: 56,1 g	- Macarrão com molho de frango - Feijão - Couve-flor - Laranja VCT: 476,8 kcal Prot.: 24,6 g Lip.: 7,9 g Carb.: 79,4 g	- Arroz - Feijão - Carne suína com cenoura - Salada de tomate - Bergamota VCT: 465,1 kcal Prot.: 19,2 g Lip.: 7,2 g Carb.: 82,3 g	- Arroz à carreteiro - Feijão - Salada de cenoura e ovos - Bergamota VCT: 476,5 kcal Prot.: 24,4 g Lip.: 7,6 g Carb.: 85,5 g	- Leite com achocolatado diet - Biscoito salgado - Banana VCT: 404,5 kcal Prot.: 13,7 g Lip.: 13,9 g Carb.: 60,9 g
- Arroz - Feijão - Carne bovina com molho - Salada de chuchu com ovos VCT: 478,6 kcal	- Salada de batata, cenoura e ovos - Feijão - Salada de tomate - Laranja VCT: 476,8 kcal Prot.: 24,5 g Lip.: 13,2 g	- Arroz - Feijão - Frango com cenoura - Abacaxi VCT: 473,2 kcal Prot.: 20,5 g Lip.: 6,5 g	- Macarrão com molho de tomate - Feijão - Salada de tomate - Brócolis - Laranja VCT: 479,3 kcal	- Leite - Biscoito salgado - Maçã VCT: 368,3 kcal Prot.: 12,2 g Lip.: 13,1 g Carb.: 53,5 g

<i>Prot.: 20,5 g</i> <i>Lip.: 7,9 g</i> <i>Carb.: 81,9 g</i>	<i>Carb.: 66,9 g</i>	<i>Carb.: 84,3 g</i>	<i>Prot.: 20,2 g</i> <i>Lip.: 8,4 g</i> <i>Carb.: 85,3 g</i>	
- Risoto de frango - Feijão - Salada de tomate - Couve-flor - Bergamota VCT: 481,7 kcal <i>Prot.: 26,6 g</i> <i>Lip.: 8,5 g</i> <i>Carb.: 76,4 g</i>	- Salada de batata, cenoura e ovos - Feijão - Laranja VCT: 483,0 kcal <i>Prot.: 24,4 g</i> <i>Lip.: 13,2 g</i> <i>Carb.: 68,7 g</i>	- Arroz - Feijão - Carne suína com cenoura - Salada de tomate - Bergamota VCT: 480,8 kcal <i>Prot.: 18,9 g</i> <i>Lip.: 7,9 g</i> <i>Carb.: 83,9 g</i>	- Sopa verde - Frutas picadas VCT: 348,1 kcal <i>Prot.: 18,9 g</i> <i>Lip.: 4,9 g</i> <i>Carb.: 58,3 g</i>	- Vitamina de maçã sem açúcar - Pizza c/molho tomate - Banana VCT: 479,0 kcal <i>Prot.: 17,2 g</i> <i>Lip.: 14,3 g</i> <i>Carb.: 74,9 g</i>

OBSERVAÇÕES:

Os cardápios devem ser impressos e fixados na área de preparo de alimentos.

Salientamos que as preparações descritas no cardápio devem ser executadas pela escola, pois são calculadas conforme as necessidades nutricionais dos alunos. Em caso de substituição, esta deverá ser feita por outra semelhante descrita em outro dia.

* Receitas no site da SMEd – Núcleo de Alimentação Escolar.

Equipe Técnica de Alimentação Escolar