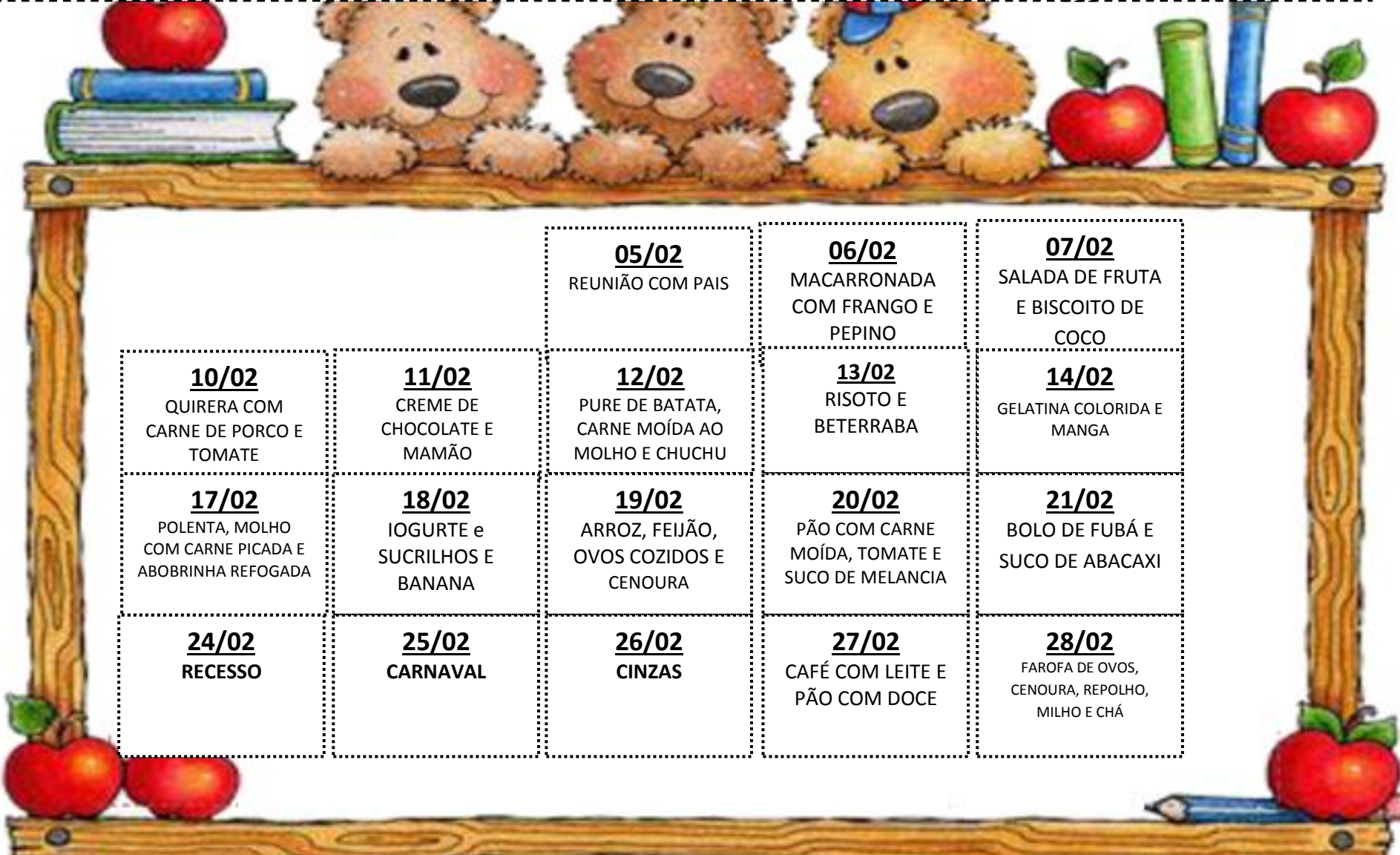


CARDÁPIO - FEVEREIRO/2020
INTOLERANCIA A LACTOSE e APLV

ESC. MUN. MARIA FRANCISCA DOS SANTOS - Ensino Fundamental (10h e 15h)

Mayla G. G. Rodrigues
Mayla G. G. Rodrigues
Nutricionista
CRM 8/8571



		05/02 REUNIÃO COM PAIS	06/02 MACARRONADA COM FRANGO E PEPINO	07/02 SALADA DE FRUTA E BISCOITO DE COCO
10/02 QUIRERA COM CARNE DE PORCO E TOMATE	11/02 CREME DE CHOCOLATE E MAMÃO	12/02 PURE DE BATATA, CARNE MOÍDA AO MOLHO E CHUCHU	13/02 RISOTO E BETERRABA	14/02 GELATINA COLORIDA E MANGA
17/02 POLENTA, MOLHO COM CARNE PICADA E ABOBRINHA REFOGADA	18/02 IOGURTE e SUCRILHOS E BANANA	19/02 ARROZ, FEIJÃO, OVOS COZIDOS E CENOURA	20/02 PÃO COM CARNE MOÍDA, TOMATE E SUCO DE MELANCIA	21/02 BOLO DE FUBÁ E SUCO DE ABACAXI
24/02 RECESSO	25/02 CARNAVAL	26/02 CINZAS	27/02 CAFÉ COM LEITE E PÃO COM DOCE	28/02 FAROFA DE OVOS, CENOURA, REPOLHO, MILHO E CHÁ

Obs: Nos dias que é servido preparações com leite, é utilizado leite de soja, iogurte de soja e biscoito restrito a lactose

CARDÁPIO - FEVEREIRO/2020

INTOLERANCIA A LACTOSE e APLV

ESC. MUN. MARIA FRANCISCA DOS SANTOS - Ensino Fundamental (10h e 15h)

Mayla G. G. Rodrigues
Mayla G. G. Rodrigues
Nutricionista
CRM 8/8571



Valor Nutricional semanal – 05/02 a 07/02

Calorias – 493,60Kcal
Proteína – 28,6 Kcal
Lipídeos – 95,04 Kcal
Carboidratos – **369,96** Kcal

Magnésio – 21,75 mg
Ferro - 1,13 mg
Gord. Trans. – 1,82 g
Gord. Sat. – 2,19 g

Sódio - 79,37mg
Cálcio – 26,09 mg
Fibra – 2,38 g

Vit C - 26,18 mg
Zinco - 0,37 mg
Retinol - 0,97 mcg

Valor Nutricional semanal – 10/02 a 14/02

Calorias - 441,29 Kcal
Proteína – 126,04 Kcal
Lipídeos – 136,17 Kcal
Carboidratos – 179,08 Kcal

Magnésio – 24,85mg
Ferro – 1,08 mg
Gord. Trans. – 0,35 g
Gord. Sat. - 2,92 g

Sódio – 168,19 mg
Cálcio – 19,84mg
Fibra - 3,16 g

Vit C – 19,57mg
Zinco – 1,34 mg
Retinol – 1,60 mcg

Valor Nutricional semanal – 17/02 a 21/02

Calorias - 546,12 Kcal
Proteína – 66,84Kcal
Lipídeos – 89,64 Kcal
Carboidratos – 389.64Kcal

Magnésio – 68,22 mg
Ferro – 3,61 mg
Gord. Trans. – 0,11g
Gord. Sat. – 2.89 g

Sódio – 351,5mg
Cálcio – 102,53 mg
Fibra – 6,39g

Vit C – 15,77mg
Zinco – 3,76 mg
Retinol – 11,05 mcg

Valor Nutricional semanal – 24/02 a 28/02

Calorias – 399,05Kcal
Proteína – 36,04 Kcal
Lipídeos – 98,01 Kcal
Carboidratos – 265 Kcal

Magnésio – 17,02 mg
Ferro – 6,21 mg
Gord. Trans. – 0,02 g
Gord. Sat. – 3.89 g

Sódio – 124,98 mg
Cálcio – 37,01mg
Fibra – 1,92 g

Vit C – 59,90mg
Zinco – 2,08 mg
Retinol – 42,68 mcg

CARDÁPIO - FEVEREIRO/2020

INSUFICIENCIA RENAL (RESTRIÇÃO AO POTÁSSIO)

ESC. MUN. PROF. MARIA FRANCISCA DOS SANTOS- Ensino fundamental- 10h e

Mayla G. G. Rodrigues
Mayla G. G. Rodrigues
Nutricionista
CRN 8/8571

		05/02 REUNIÃO COM PAIS	06/02 MACARRONADA COM FRANGO E PEPINO	07/02 MAÇÃ E BISCOITO DE COCO
10/02 QUIRERA COM CARNE DE PORCO	11/02 CREME DE CHOCOLATE	12/02 PURE DE BATATA, FRANGO AO MOLHO E CHUCHU	13/02 RISOTO	14/02 GELATINA COLORIDA
17/02 POLENTA, MOLHO COM FRANGO	18/02 IOGURTE e SUCRILHOS	19/02 ARROZ, FEIJÃO, CLARA DE OVO COZIDO	20/02 PÃO COM FRANGO, CHÁ GELADO	21/02 BOLO DE FUBÁ E CHÁ GELADO
24/02 RECESSO	25/02 CARNAVAL	26/02 CINZAS	27/02 CAFÉ COM LEITE E PÃO COM DOCE	28/02 FAROFA DE CLARA DE OVOS, MILHO E CHÁ



Obs: Nos dias que é servido saladas, só é permitido saladas cozidas na água; quando é fruta, somente as permitidas conforme orientação médica; e lanches com feijão obrigatório deixar de remolho

CARDÁPIO - FEVEREIRO/2020

INSUFICIENCIA RENAL (RESTRIÇÃO AO POTÁSSIO)

ESC. MUN. PROF. MARIA FRANCISCA DOS SANTOS- Ensino fundamental- 10h e

Mayla G. G. Rodrigues
Mayla G. G. Rodrigues
 Nutricionista
 CRM 8/8571



SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

Valor Nutricional semanal – 05/02 a 07/02

Calorias – 446,39Kcal
Proteína – 26 Kcal
Lipídeos – 93,87 Kcal
Carboidratos – 326,52 Kcal

Magnésio – 10,26 mg
Ferro - 0,98 mg
Gord. Trans. – 1,80 g
Gord. Sat. – 2,17 g

Sódio - 76,65mg
Cálcio – 18,41 mg
Fibra – 1,72 g

Vit C - 3,63 mg
Zinco - 0,29 mg
Retinol - 0,97 mcg

Valor Nutricional semanal – 10/02 a 14/02

Calorias - 416,1 Kcal
Proteína – 103,92 Kcal
Lipídeos – 150,75 Kcal
Carboidratos – 161,6 Kcal

Magnésio – 22,18 mg
Ferro – 0,95 mg
Gord. Trans. – 0,35 g
Gord. Sat. - 3,22 g

Sódio – 153,1 mg
Cálcio – 18,85mg
Fibra - 2,18 g

Vit C – 9,51mg
Zinco – 0,97 mg
Retinol – 4,56 mcg

Valor Nutricional semanal – 17/02 a 21/02

Calorias - 410,58 Kcal
Proteína – 43,24Kcal
Lipídeos – 84,42 Kcal
Carboidratos – 282,92 Kcal

Magnésio – 25,94 mg
Ferro – 2,79 mg
Gord. Trans. – 0,05g
Gord. Sat. – 2,37 g

Sódio – 164,4mg
Cálcio – 65,3 mg
Fibra – 2,58 g

Vit C – 26,22mg
Zinco – 2,34 mg
Retinol – 13,78 mcg

Valor Nutricional semanal – 24/02 a 28/02

Calorias – 367,64 Kcal
Proteína – 30,20 Kcal
Lipídeos – 65,16 Kcal
Carboidratos – 272,28 Kcal

Magnésio – 20,34 mg
Ferro – 1,34 mg
Gord. Trans. – 0,04 g
Gord. Sat. – 1,74 g

Sódio – 202,53 mg
Cálcio – 53,54mg
Fibra – 2,12 g

Vit C – 53,44 mg
Zinco – 1,26 mg
Retinol – 28,36 mcg



CARDÁPIO - FEVEREIRO/2020

INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

ESC. MUN. PROF. MARIA FRANCISCA DOS SANTOS - Ensino fundamental (10h e 15h)

Mayla G. G. Rodrigues
Mayla G. G. Rodrigues
Nutricionista
CRN 8/8571

10/02

QUIRERA COM
CARNE DE PORCO E
TOMATE

17/02

POLENTA, MOLHO
COM CARNE PICADA E
ABOBRINHA REFOGADA

24/02

RECESSO

11/02

CREME DE
CHOCOLATE E
MAMÃO

18/02

IOGURTE e
SUCRILHOS E
BANANA

25/02

CARNAVAL

05/02

REUNIÃO COM PAIS

12/02

PURE DE BATATA,
CARNE MOÍDA AO
MOLHO E CHUCHU

19/02

ARROZ, FEIJÃO,
OVOS COZIDOS E
CENOURA

26/02

CINZAS

06/02

MACARRONADA
COM FRANGO E
PEPINO

13/02

RISOTO E
BETERRABA

20/02

PÃO COM CARNE
MOÍDA, TOMATE E
SUCO DE MELANCIA

27/02

CAFÉ COM LEITE E
PÃO COM DOCE

07/02

SALADA DE FRUTA
E BISCOITO DE
COCO

14/02

GELATINA COLORIDA E
MANGA

21/02

BOLO DE FUBÁ E
SUCO DE ABACAXI

28/02

FAROFA DE OVOS,
CENOURA, REPOLHO,
MILHO E CHÁ



Obs: Todos os lanches onde tem-se panificados como pão, bolos, biscoitos, serão servidos os mesmos alimentos, isentos de glúten.

CARDÁPIO - FEVEREIRO/2020 INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

ESC. MUN. PROF. MARIA FRANCISCA DOS SANTOS - Ensino fundamental (10h e 15h)

Mayla G. G. Rodrigues
Mayla G. G. Rodrigues
Nutricionista
CRM 8/8571

Calorias – 493,60Kcal
Proteína – 28,6 Kcal
Lipídeos – 95,04 Kcal
Carboidratos – 369,96 Kcal

Valor Nutricional semanal – 05/02 a 07/02

Magnésio – 21,75 mg
Ferro - 1,13 mg
Gord. Trans. – 1,82 g
Gord. Sat. – 2,19 g

Sódio - 79,37mg
Cálcio – 26,09 mg
Fibra – 2,38 g

Vit C - 26,18 mg
Zinco - 0,37 mg
Retinol - 0,97 mcg

Calorias - 441,29 Kcal
Proteína – 126,04 Kcal
Lipídeos – 136,17 Kcal
Carboidratos – 179,08 Kcal

Valor Nutricional semanal – 10/02 a 14/02

Magnésio – 24,85mg
Ferro – 1,08 mg
Gord. Trans. – 0,35 g
Gord. Sat. - 2,92 g

Sódio – 168,19 mg
Cálcio – 19,84mg
Fibra - 3,16 g

Vit C – 19,57mg
Zinco – 1,34 mg
Retinol – 1,60 mcg

Calorias - 546,12 Kcal
Proteína – 66,84Kcal
Lipídeos – 89,64 Kcal
Carboidratos – 389,64Kcal

Valor Nutricional semanal – 17/02 a 21/02

Magnésio – 68,22 mg
Ferro – 3,61 mg
Gord. Trans. – 0,11g
Gord. Sat. – 2,89 g

Sódio – 351,5mg
Cálcio – 102,53 mg
Fibra – 6,39g

Vit C – 15,77mg
Zinco – 3,76 mg
Retinol – 11,05 mcg

Calorias – 399,05Kcal
Proteína – 36,04 Kcal
Lipídeos – 98,01 Kcal
Carboidratos – 265 Kcal

Valor Nutricional semanal – 24/02 a 28/02

Magnésio – 17,02 mg
Ferro – 6,21 mg
Gord. Trans. – 0,02 g
Gord. Sat. – 3,89 g

Sódio – 124,98 mg
Cálcio – 37,01mg
Fibra – 1,92 g

Vit C – 59,90mg
Zinco – 2,08 mg
Retinol – 42,68 mcg

