

CARDÁPIO INTOLERANCIA A LACTOSE e APLV - MARÇO/2020

ESC. MUN. MARIA FRANCISCA DOS SANTOS

Ensino Fundamental (10:00/15:00)

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

SEGUNDA

02/03

POLENTA COM
CARNE MOÍDA E
COUVE REFOGADA

09/03

PÃO COM CARNE
MOÍDA, ALFACE E
SUCO DE MELANCIA

16/03

RISOTO E TOMATE

23/03

MACARRONADA E
REPOLHO

TERÇA

03/03

SALADA DE FRUTAS

10/03

TORTA DE BOLACHA
E BANANA

17/03

SUCO DE LARANJA
E PÃO COM MEL

24/03

SAGU DE GELATINA
E MAÇÃ

QUARTA

04/03

VIRADO DE FEIJÃO, COM
OVOS, ABOBRINHA,
CENOURA E SUCO DE
LIMÃO.

11/03

MANDIOCA COZIDA,
FRANGO COM
MOLHO E BROCOLIS

18/03

PURE DE BATATA,
CARNE PICADA AO
MOLHO E CENOURA

25/03

ARROZ, FRANGO
COM CABUTIÁ E
SALADA DE ALFACE

QUINTA

05/03

ARROZ,
ESTROGONOFF DE
FRANGO E ACELGA

12/03

ARROZ, FEIJÃO,
PEIXE GRELHADO E
REPOLHO

19/03

ARROZ, FEIJÃO,
OVOS MEXIDOS E
COUVE FLOR

26/03

QUIRERA COM
CARNE DE PORCO E
BETERRABA

SEXTA

06/03

CAFÉ COM LEITE E
PALITO SALGADO

13/03

SUCO DE MANGA E
BOLO DE
CHOCOLATE

20/03

SMOOTHIE DE
BANANA
E BISCOITO DE COCO

27/03

ACHOCOLATADO E
BISCOITO
SALGADO



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

CARDÁPIO INTOLERANCIA A LACTOSE e APLV - MARÇO/2020

ESC. MUN. MARIA FRANCISCA DOS SANTOS

Ensino Fundamental (10:00/15:00)

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



SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

Valor Nutricional semanal – 02/03 a 06/03

Calorias – 424,76 Kcal
Proteína – 43,88 Kcal
Lipídeos – 50,4 Kcal
Carboidratos – 330,48Kcal

Magnésio – 61,45 mg
Ferro – 2,28 mg
Gord. Trans. - 0,06g
Gord. Sat. – 1,54 g

Sódio – 101,16mg
Cálcio – 66,28mg
Fibra – 6,30g

Vit C - 37,76mg
Zinco - 1,53mg
Retinol – 12,20mcg

Valor Nutricional semanal – 09/03 a 13/03

Calorias – 382,43 Kcal
Proteína – 49,88 Kcal
Lipídeos – 74,79 Kcal
Carboidratos – 257,76 Kcal

Magnésio – 60,68mg
Ferro – 3,18mg
Gord. Trans. - 0,32g
Gord. Sat. - 2,07 g

Sódio – 74,32 mg
Cálcio – 49,90mg
Fibra – 5,17g

Vit C – 34.76mg
Zinco – 2,05mg
Retinol – 39,51 mcg

Valor Nutricional semanal – 16/03 a 20/03

Calorias – 374,16 Kcal
Proteína – 47,88Kcal
Lipídeos – 81,72 Kcal
Carboidratos – 244,56 Kcal

Magnésio – 49,22mg
Ferro – 2,05mg
Gord. Trans. – 0,49g
Gord. Sat. – 2,18g

Sódio – 165,73 mg
Cálcio – 64,59mg
Fibra – 4,63g

Vit C – 21,32mg
Zinco – 1,71mg
Retinol – 19,48 mcg

Valor Nutricional semanal – 23/03 a 27/03

Calorias – 356,37 Kcal
Proteína – 43,12 Kcal
Lipídeos – 136,89 Kcal
Carboidratos – 176,36 Kcal

Magnésio – 15,34mg
Ferro – 1,57mg
Gord. Trans. - 0,07g
Gord. Sat. – 2,96g

Sódio – 113,16mg
Cálcio – 19,45mg
Fibra – 1,57g

Vit C – 11,15mg
Zinco – 0,99mg
Retinol – 1,59mcg



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

CARDÁPIO INSUFICIÊNCIA RENAL (RESTRIÇÃO AO POTÁSSIO) - MARÇO/2020

ESCOLA MUNICIPAL PROFESSORA MARIA FRANCISCA DOS SANTOS

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

SEGUNDA

02/03

POLENTA COM CARNE MOÍDA E COUVE REFOGADA

09/03

PÃO COM CARNE MOÍDA, ALFACE E SUCO DE MELANCIA

16/03

RISOTO E TOMATE

23/03

MACARRONADA E REPOLHO

TERÇA

03/03

SALADA DE FRUTAS

10/03

TORTA DE BOLACHA E BANANA

17/03

SUCO DE LARANJA E PÃO COM MEL

24/03

SAGU DE GELATINA E MAÇÃ

QUARTA

04/03

VIRADO DE FEIJÃO, COM OVOS, ABOBRINHA, CENOURA E SUCO DE LIMÃO

11/03

MANDIOCA COZIDA, FRANGO COM MOLHO E BROCOLIS

18/03

PURE DE BATATA, CARNE PICADA AO MOLHO E CENOURA

25/03

ARROZ, FRANGO COM CABUTIÁ E SALADA DE ALFACE

QUINTA

05/03

ARROZ, ESTROGONOFF DE FRANGO E ACELGA

12/03

ARROZ, FEIJÃO, PEIXE GRELHADO E REPOLHO

19/03

ARROZ, FEIJÃO, OVOS MEXIDOS E COUVE FLOR

26/03

QUIRERA COM CARNE DE PORCO E BETERRABA

SEXTA

06/03

CAFÉ COM LEITE E PALITO SALGADO

13/03

SUCO DE MANGA E BOLO DE CHOCOLATE

20/03

SMOOTHIE DE BANANA E BISCOITO DE COCO

27/03

ACHOCOLATADO E BISCOITO SALGADO



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 molho

CARDÁPIO INSUFICIENCIA RENAL (RESTRIÇÃO AO POTÁSSIO) - MARÇO/2020

ESCOLA MUNICIPAL PROFESSORA MARIA FRANCISCA DOS SANTOS

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



SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

Valor Nutricional semanal – 02/03 a 06/03

Calorias – 424,76 Kcal
Proteína – 43,88 Kcal
Lipídeos – 50,4 Kcal
Carboidratos – 330,48Kcal

Magnésio – 61,45 mg
Ferro – 2,28 mg
Gord. Trans. - 0,05g
Gord. Sat. – 1,54 g

Sódio – 101,16mg
Cálcio – 66,28mg
Fibra – 6,30g

Vit C - 37,76mg
Zinco - 1,53mg
Retinol – 12,20mcg

Valor Nutricional semanal – 09/03 a 13/03

Calorias – 406,99 Kcal
Proteína – 52,96Kcal
Lipídeos – 74,43Kcal
Carboidratos – 279,60 Kcal

Magnésio – 64,49mg
Ferro – 2,42mg
Gord. Trans. - 0,33g
Gord. Sat. – 1,65 g

Sódio – 69,96 mg
Cálcio – 65,20mg
Fibra – 5,53g

Vit C – 28,20mg
Zinco – 1,80mg
Retinol – 36,89 mcg

Valor Nutricional semanal – 16/03 a 20/03

Calorias – 337,42 Kcal
Proteína – 50,80Kcal
Lipídeos – 82,26 Kcal
Carboidratos – 204,36 Kcal

Magnésio – 49,18mg
Ferro – 2,65mg
Gord. Trans. – 0,50g
Gord. Sat. – 2,16g

Sódio – 113,24 mg
Cálcio – 81,83mg
Fibra – 4,72g

Vit C – 12,91mg
Zinco – 1,57mg
Retinol – 19,48 mcg

Valor Nutricional semanal – 23/03 a 27/03

Calorias – 356,61 Kcal
Proteína – 48,4 Kcal
Lipídeos – 119,61Kcal
Carboidratos – 188,60 Kcal

Magnésio – 24,64mg
Ferro – 1,17mg
Gord. Trans. - 0,07g
Gord. Sat. – 2,72g

Sódio – 197,35mg
Cálcio – 24,07mg
Fibra – 2,38g

Vit C – 11,15mg
Zinco – 1,25 mg
Retinol – 0,93mcg



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 INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN - MARÇO/2020
ESCOLA MUNICIPAL PROFESSORA MARIA FRANCISCA DOS SANTOS
Ensino fundamental- 6 a 9 anos (10h e 15h)

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

SEGUNDA

02/03

POLENTA COM
CARNE MOÍDA E
COUVE REFOGADA

09/03

PÃO COM CARNE
MOÍDA, ALFACE E
SUCO DE MELANCIA

16/03

RISOTO E TOMATE

23/03

MACARRONADA E
REPOLHO

TERÇA

03/03

SALADA DE FRUTAS

10/03

TORTA DE BOLACHA
E BANANA

17/03

SUCO DE LARANJA
E PÃO COM MEL

24/03

SAGU DE GELATINA
E MAÇÃ

QUARTA

04/03

VIRADO DE FEIJÃO, COM
OVOS, ABOBRINHA,
CENOURA E SUCO DE
LIMÃO

11/03

MANDIOCA COZIDA,
FRANGO COM
MOLHO E BROCOLIS

18/03

PURE DE BATATA,
CARNE PICADA AO
MOLHO E CENOURA

25/03

ARROZ, FRANGO
COM CABUTIÁ E
SALADA DE ALFACE

QUINTA

05/03

ARROZ,
ESTROGONOFF DE
FRANGO E ACELGA

12/03

ARROZ, FEIJÃO,
PEIXE GRELHADO E
REPOLHO

19/03

ARROZ, FEIJÃO,
OVOS MEXIDOS E
COUVE FLOR

26/03

QUIRERA COM
CARNE DE PORCO E
BETERRABA

SEXTA

06/03

CAFÉ COM LEITE E
PALITO SALGADO

13/03

SUCO DE MANGA E
BOLO DE
CHOCOLATE

20/03

SMOOTHIE DE
BANANA
E BISCOITO DE COCO

27/03

ACHOCOLATADO E
BISCOITO
SALGADO



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

CARDÁPIO INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN - MARÇO/2020
 ESCOLA MUNICIPAL PROFESSORA MARIA FRANCISCA DOS SANTOS
 Ensino fundamental- 6 a 9 anos (10h e 15h)

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



SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Valor Nutricional semanal – 02/03 a 06/03				
Calorias – 424,76 Kcal	Magnésio – 61,45 mg	Sódio – 101,16mg	Vit C – 37,76mg	
Proteína – 43,88 Kcal	Ferro – 2,28 mg	Cálcio – 66,28mg	Zinco – 1,53mg	
Lipídeos – 50,4 Kcal	Gord. Trans. - 0,06g	Fibra – 6,30g	Retinol – 12,20mcg	
Carboidratos – 330,48Kcal	Gord. Sat. – 1,54 g			
Valor Nutricional semanal – 09/03 a 13/03				
Calorias – 382,43 Kcal	Magnésio – 60,68mg	Sódio – 74,32 mg	Vit C – 34.76mg	
Proteína – 49,88 Kcal	Ferro – 3,18mg	Cálcio – 49,90mg	Zinco – 2,05mg	
Lipídeos – 74,79 Kcal	Gord. Trans. - 0,32g	Fibra – 5,17g	Retinol – 39,51 mcg	
Carboidratos – 257,76 Kcal	Gord. Sat. - 2,07 g			
Valor Nutricional semanal – 16/03 a 20/03				
Calorias – 374,16 Kcal	Magnésio – 49,22mg	Sódio – 165,73 mg	Vit C – 21,32mg	
Proteína – 47,88Kcal	Ferro – 2,05mg	Cálcio – 64,59mg	Zinco – 1,71mg	
Lipídeos – 81,72 Kcal	Gord. Trans. – 0,49g	Fibra – 4,63g	Retinol – 19,48 mcg	
Carboidratos – 244,56 Kcal	Gord. Sat. – 2,18g			
Valor Nutricional semanal – 23/03 a 27/03				
Calorias – 356,37 Kcal	Magnésio – 15,34mg	Sódio – 113,16mg	Vit C – 11,15mg	
Proteína – 43,12 Kcal	Ferro – 1,57mg	Cálcio – 19,45mg	Zinco – 0,99mg	
Lipídeos – 136,89 Kcal	Gord. Trans. – 0,07g	Fibra – 1,57g	Retinol – 1,59mcg	
Carboidratos – 176,36 Kcal	Gord. Sat. – 2,96g			



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