

CARDÁPIO B1 - SETEMBRO 2023

Juliana R. D. Guedes
Juliana Rodrigues Dias Guedes
Departamento de Logística
Matrícula 084452
Gerência de Alimentação Escolar

Jaqueline Stamato
Jaqueline Martins dos Santos Stamato
Matrícula 191822
Nutricionista/SME
CRN-8 6266



DIABÉTICO COM CONTAGEM DE CHO

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
				01/set Macarrão parafuso 100g Molho de frango e abobrinha 50g (1,8g CHO) Mamão fatiado 85g (17,8g CHO)
04/set Suco de polpa de uva diet 200ml (9,75g CHO) Sanduíche natural 100g (36,41g CHO)	05/set Arroz 100g (31,5g CHO)Carne com batata e cenoura refogados 50g (33,9g CHO) Maçã 100g (15,15g CHO)	06/set Sagu de uva diet 150g com creme de leite 20g diet (14,78g CHO) Banana 120g (28,62g CHO)	07/set	08/set
11/set Quirera 100g(4,46g CHO) Frango com batata e cenoura refogados 50g (7,55g CHO) Laranja 100g (8,95g CHO)	12/set Risoto de carne com abobrinha 150g (23,42g CHO) Banana 120g (28,62g CHO)	13/set Café com leite diet 190ml (9,93g CHO) Bolo de fubá 50g (24g CHO) Maçã 100g (15,15g CHO)	14/set Batata refogada 100g (23,75g CHO) Carne moída com cenoura 60g (1,5g CHO) Melão fatiado 125g (13,17g CHO)	15/set Suco de polpa de goiaba diet 200ml (1,3g CHO) Pão de aveia 50g (27,78g CHO) Frango refogado com cenoura para pão 60g (1,26g CHO)
18/set Chá mate gelado diet 190ml (0g CHO) Pizza de frango e queijo 65g (24,8g CHO)	19/set Polenta 100g (25,63g CHO) Carne com batata e cenoura refogados 50g (3,98g CHO) Maçã 100g (15,15g CHO)	20/set Suco de polpa de abacaxi diet 200ml (0,78g CHO) Pão de centeio 50g (24,73g CHO) Hambúrguer de frango assado 42g (2,33g CHO) Alface 10g (0,24g CHO) Tomate ródele	21/set Arroz integral 100g (31,89g CHO) Carne moída com cenoura 60g (1,5g CHO) Laranja 100g (8,95g CHO)	22/set Iogurte de coco 90ml (6,5g CHO) Flocos de milho sem açúcar 50g (42,4g CHO) Banana 120g (28,62g CHO)
25/set Suco de polpa de abacaxi diet 200ml (0,78g CHO) Pizza de apresuntado e queijo 60g (21,14g CHO)	26/set Macarrão parafuso integral 100g (30,65g CHO) Molho de carne com vagem 50g (1,61g CHO) Melancia fatiada 125g (20,34g CHO)	27/set Café com leite diet 190ml (9,93g CHO) Chineque de banana diet 60g (27,2g CHO) Maçã 100g (15,15g CHO)	28/set Risoto de frango com abóbora 150g (25,5g CHO) Banana 120g (28,62g CHO)	29/set Chá mate gelado diet 190ml (0g CHO) Pão de milho 50g (28,2g CHO) Frango refogado com tomate para pão 60g (1,26g CHO)Alface 10g (0,24g CHO)
<p>OBSERVAÇÕES: Aumente e varie o consumo de frutas, legumes e verduras. Elas são ricas em vitaminas, minerais e fibras. As vitaminas e minerais colaboram na manutenção e no bom funcionamento do organismo. E as fibras regulam o funcionamento intestinal, dão sensação de saciedade, e podem atuar prevenindo várias doenças. Este cardápio pertence as escolas de período regular. Para qualquer ocorrência entrar em contato pelos ramais 3654, 3658, 3005</p>				