



ESCOLA ENSINO ESPECIAL APAE – CARDÁPIO MAIO/2026



OBESIDADE

	SEGUNDA 18/05/2026	TERÇA 19/05/2026	QUARTA 20/05/2026	QUINTA 21/05/2026	SEXTA 22/05/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS	Vitamina de frutas (abacate + banana) com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet	Suco de manga com adoçante + Bolo diet + mamão	Suco de péssago integral + pão integral com leite de frango com queijo light + maçã	Ingrediente de morango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana	Latices desnatado com cacau (100%) e adoçante + pão integral com queijo light	KCAL 821 Kcal 9	KCAL 821 Kcal 9
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	Arroz integral, Feijão preto, Ovos Mexidos + abóbora relogada + melão	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (salsam) ao molho + salada de alface + melancia	Arroz integral, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada de acelga + punkan	Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (brocolis, cenoura e abobrinha) + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + caqui	CHO 115 Kcal 9	CHO 115 Kcal 9
Lanche 13:20H/3:40 HORAS	Vitamina de frutas (abacate + banana) com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet	Suco de manga com adoçante + Bolo diet + mamão	Suco de péssago integral + pão integral com leite de frango com queijo light + maçã	Ingrediente de morango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana	Latices desnatado com cacau (100%) e adoçante + pão integral com queijo light	PTN 20 Kcal 9	PTN 20 Kcal 9
MERENDA TARDE 16:30 HORAS	Arroz integral, Feijão preto, Ovos Mexidos + abóbora relogada + melão	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (salsam) ao molho + salada de alface + melancia	Arroz integral, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada de acelga + punkan	Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (brocolis, cenoura e abobrinha) + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + caqui	LIP 17 Kcal 9	LIP 17 Kcal 9
	SEGUNDA 25/05/2026	TERÇA 26/05/2026	QUARTA 27/05/2026	QUINTA 28/05/2026	SEXTA 29/05/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS	Café com leite desnatado e adoçante + biscoito doce/salgado integral diet + banana	Suco integral laranja, sanduíche de pão integral + queijo light + tomate + alface	Café com leite desnatado e adoçante + pão de queijo vegano	Suco de maracujá com adoçante + pão integral com queijo light	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo diet	KCAL 770 Kcal 9	KCAL 770 Kcal 9
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	Arroz integral, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura + salada de brocolis + caqui	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao alface	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (salsam) grelhado + salada de acelga + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Burreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Macarão integral parafuso + Frango ao molho com cenoura + salada de beterraba + melancia	CHO 124 Kcal 9	CHO 124 Kcal 9
Lanche 13:20H/3:40 HORAS	Café com leite desnatado e adoçante + biscoito doce/salgado integral diet + banana	Suco integral laranja, sanduíche de pão integral + queijo light + tomate + alface	Café com leite desnatado e adoçante + pão de queijo vegano	Suco de maracujá com adoçante + pão integral com queijo light	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo diet	PTN 24 Kcal 9	PTN 24 Kcal 9
MERENDA TARDE 16:30 HORAS	Arroz integral, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura + salada de brocolis + caqui	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao alface	Arroz integral, Feijão preto, Frango (salsam) grelhado + salada de acelga + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Burreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Macarão integral parafuso + Frango ao molho com cenoura + salada de beterraba + melancia	LIP 21 Kcal 9	LIP 21 Kcal 9

Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia, Margarina, requeijão e queijo light

ALUNO

Participa dos Sinos: Alvo Garcia
Ligam Mônica, Tássia Faria, Yvonne
Camile Consuano de Carvalho

Matr Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO N°781
Matr Funcional nº 1116 CRN 8º REGIÃO N°231
Matr Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO N°102

Unidade Escolar: Vila Santa Helena
CASA 4 B01
Cidade: São Paulo/SP
CEP: 05644-000

Unidade Escolar: Vila Santa Helena
CASA 4 B01
Cidade: São Paulo/SP
CEP: 05644-000