

ESCOLA ENSINO ESPECIAL APAE – CARDÁPIO SETEMBRO/2026

OBESIDADE

	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS	Café com leite desnatado e adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	Yogurte de morango desnatado diet + salada de frutas (banana, manga, morango) com azeite e adoçante	Suco de pêssago com adoçante + pão integral com leite de frango com requêijo light + mamão	Leite desnatado com morango e adoçante + Bolo diet	KCAL 843	Kcal 643
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	Arroz integral, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + purê de batata + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioquinha + salada de alface + melancia	Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (cenoura, batata e brócolis) + melão	CHO 132	CHO 132
Lanche 13:20H/13:40 HORAS	Café com leite desnatado e adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	Logurte de morango desnatado diet + salada de frutas (banana, manga, morango) com azeite e adoçante	Suco de pêssago com adoçante + pão integral com leite de frango com requêijo light + mamão	Leite desnatado com morango e adoçante + Bolo diet	PTN 25	PTN 25
MERENDA TARDE 15:30 HORAS	Arroz integral, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + purê de batata + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioquinha + salada de alface + melancia	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (cenoura, batata e brócolis) + melão	LIP 20	LIP 20
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS	7/9/2026	8/9/2026	9/9/2026	10/9/2026	11/9/2026	
	Leite desnatado com cacau (100%) e adoçante + biscoito doce/salgado integral diet + maçã	Café com leite desnatado e adoçante + pão de queijo vegano	Leite desnatado com banana e adoçante + biscoito de polvilho + melão	Suco de maracujá com adoçante, sanduíche de pão integral + queijo light + tomate + alface	KCAL 874	Kcal 874
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	Arroz integral, Feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + polenta	Arroz integral, Feijão preto, Peixe ao molho, Purê de milho de peixe, salada de alface	Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (chuchu e cenoura), salada de brócolis + melancia	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de beterraba + mandioquinha	CHO 132	CHO 132
Lanche 13:20H/13:40 HORAS	Leite desnatado com cacau (100%) e adoçante + biscoito doce/salgado integral diet + maçã	Café com leite desnatado e adoçante + pão de queijo	Leite desnatado com banana e adoçante + biscoito de polvilho + melão	Suco de maracujá com adoçante, sanduíche de pão integral + queijo light + tomate + alface	PTN 26	PTN 26
MERENDA TARDE 15:30 HORAS	Arroz integral, Feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + polenta	Arroz integral, Feijão preto, Peixe ao molho, Purê de milho de peixe, salada de alface	Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (chuchu e cenoura), salada de brócolis + melancia	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de beterraba + mandioquinha	LIP 19	LIP 19
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS	14/9/2026	15/9/2026	16/9/2026	17/9/2026	18/9/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	Suco de maracujá com adoçante + pão fatiado integral com requêijo light + banana	Café com leite desnatado e adoçante + bolo diet	Suco de morango com adoçante, sanduíche de pão integral + queijo light + tomate + alface	Vitamina de frutas (banana e morango) com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet	KCAL 856	Kcal 856
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	Arroz integral + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho), salada de tomate + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Cebola de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (saasam) ao molho, salada de alface + abóbora	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batatas + salada de brócolis	CHO 136	CHO 135
Lanche 13:20H/13:40 HORAS	Suco de maracujá com adoçante + pão fatiado integral com requêijo light + banana	Café com leite desnatado e adoçante + bolo diet	Suco de morango com adoçante, sanduíche de pão integral + queijo light + tomate + alface	Vitamina de frutas (banana e morango) com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet	PTN 25	PTN 25
MERENDA TARDE 15:30 HORAS	Arroz integral + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho), salada de tomate + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batatas + salada de brócolis	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batatas + salada de brócolis	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo + melão	LIP 15	LIP 15

Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia, Margarina, requêijo light, Sem suco integral de uva

ALUNO

Participa das Saneas Alvos Juvenis

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente

Carmel Consistino de Carvalho

Elaborado e assinado por: 

Vicente Luis Amatores Lda

Supervisionado por: 

Supervisionado por: 

Supervisionado por: 

Supervisionado por: 

Supervisionado por: 

Supervisionado por: 



ESCOLA ENSINO ESPECIAL APAE – CARDÁPIO SETEMBRO/2026



OBESIDADE									
	SEGUNDA 21/9/2026	TERÇA 22/9/2026	QUARTA 23/9/2026	QUINTA 24/9/2026	SEXTA 25/9/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS	logurite de morango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana	Suco de acerola com adoçante + bolo diet + maçã	Café com leite desnatado + biscoito doce/salgado integral diet + melão	Leite desnatado com cacau (100%) e adoçante + pão fatiado integral com requeijão light	Suco de maracujá com adoçante + Pão integral com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo diet	KCAL	821	Kcal	KCAL
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne + salada de beterraba + melão	Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salta + chuchu + cenoura) + portkan	Arroz integral colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz integral, Feijão carioca, Sóbrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + melancia	Macarrão integral com molho de carne moída + salada de acelga com tomate + manga	CHO	115	g	CHO
Lanche 13:20H/13:40 HORAS	logurite de morango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana	Suco de acerola com adoçante + bolo diet + maçã	Café com leite desnatado + biscoito doce/salgado integral diet + melão	Leite desnatado com cacau (70%) e adoçante + pão fatiado integral com requeijão light	Suco de maracujá com adoçante + Pão integral com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo diet	PTN	20	g	PTN
MERENDA TARDE 15:30 HORAS	Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne + salada de beterraba + melão	Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salta + chuchu + cenoura) + portkan	Arroz integral colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz integral, Feijão carioca, Sóbrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + melancia	Macarrão integral com molho de carne moída + salada de acelga com tomate + manga	LIP	17	g	LIP
SEGUNDA 28/9/2026						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS	Vitamina de frutas (banana e abacate) com leite desnatado + adoçante + biscoito doce integral diet	Café com leite desnatado e adoçante + pão integral + margarina light	Suco de manga com adoçante + Bauri de forno com pão integral e queijo light + banana			KCAL	770	Kcal	KCAL
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	Arroz integral, Feijão carioca, Omelete assado + legumes refogados (abobrinha e cenoura) + portkan	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (abobora e chuchu) + salada de alface + melão	Macarrão integral parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de beterraba + maçã			CHO	124	g	CHO
Lanche 13:20H/13:40 HORAS	Vitamina de frutas (banana e abacate) com leite desnatado + adoçante + biscoito doce integral diet	Café com leite desnatado e adoçante + pão integral + margarina light	Suco de manga com adoçante + Bauri de forno com pão integral e queijo light + banana			PTN	24	g	PTN
MERENDA TARDE 15:30 HORAS	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado + legumes refogados (abobrinha e cenoura) + portkan	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (abobora e chuchu) + salada de alface + melão	Macarrão integral parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de beterraba + maçã			LIP	21	g	LIP
Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia, Margarina, requeijão e queijo light. Sem suco integral de uva						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			
ESCOLA APAE						ALUNO			

Patrius dos Santos Alves Garcia
Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 781

Ligia Márcia Toledo Egua Vicente
Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321

Camille Consentino de Carvalho
Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 102

Zilene Cristina Costa Siqueira
Coordenadora Operacional
Viviane Lima Augusto Luz
Nutricionista Coordenadora Operacional
CRN 8 19220