



ESCOLA ENSINO ESPECIAL APAE – CARDÁPIO OUTUBRO/2026



OBESIDADE

				QUINTA	11/10/2026		SEXTA	21/10/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE				
				Suco de maracujá com adoçante, sanduíche de pão integral fatiado + queijo light + tomate + alicee			Lente desnatado com banana e adoçante + biscoito de polvilho + manga		KCAL	643	Kcal	KCAL	643	Kcal	
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS				Aroz integral, Feijão preto, Carne bovina cubos ao molho com mandioca + salada de alicee + melancia			Aroz integral, Feijão cariooca, Frango ao molho com legumes (brocolis e cenoura) + salada de tomate + mamão		CHO	132	9	CHO	132	9	
MERENDA MANHÃ 10 HORAS				Suco de maracujá com adoçante, sanduíche de pão integral fatiado + queijo light + tomate + alicee			Lente desnatado com banana e adoçante + biscoito de polvilho + manga		PTN	25	9	PTN	25	9	
Lanche 13:20H/13:40 HORAS				Aroz integral, Feijão preto, Carne bovina cubos ao molho com mandioca + salada de alicee + melancia			Aroz integral, Feijão cariooca, Frango ao molho com legumes (brocolis e cenoura) + salada de tomate + mamão		LIP	20	9	LIP	20	9	
MERENDA TARDE 15:30 HORAS															
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ								MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	6/10/2026	6/10/2026	7/10/2026	8/10/2026	9/10/2026										
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS	Lente desnatado com cacau (100%) e adoçante + biscoito doce/salgado integral diet + laranja	Café com leite desnatado e adoçante + pão de queijo vegano		Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo + melão	Suco de maracujá com adoçante + pão integral com carne moída, alicee, cenoura ralada + pipoca + bolo diet	KCAL	874	Kcal	KCAL	874	Kcal				
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	Aroz integral, Feijão preto, Omelete assado + legumes refogados (abobrinha e cenoura) + maçã	Aroz integral colorido, Feijão cariooca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicee	FERIADO	Aroz integral, Feijão cariooca, Carne moída ao molho, polenta + salada de beterraba + melancia	Macarrão integral parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de vagem + manga	CHO	132	9	CHO	132	9				
Lanche 13:20H/13:40 HORAS	Lente desnatado com cacau (100%) e adoçante + biscoito doce/salgado integral diet + laranja	Café com leite desnatado e adoçante + pão de queijo vegano		Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo + melão	Suco de maracujá com adoçante + pão integral com carne moída, alicee, cenoura ralada + pipoca + bolo diet	PTN	26	9	PTN	26	9				
MERENDA TARDE 15:30 HORAS	Aroz integral, Feijão preto, Omelete assado + legumes refogados (abobrinha e cenoura) + maçã	Aroz integral colorido, Feijão cariooca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicee		Aroz integral, Feijão cariooca, Carne moída ao molho, polenta + salada de beterraba + melancia	Macarrão integral parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de vagem + manga	LIP	19	9	LIP	19	9				
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ								MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	12/10/2026	13/10/2026	14/10/2026	15/10/2026	16/10/2026										
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS			Café com leite desnatado e adoçante + pão integral com margarina light	Suco de manga com adoçante + Bauri de lomo com pão integral e queijo light + maçã	logure de morango desnatado diet + salada de frutas (banana, mamão, morango) com aveia	KCAL	656	Kcal	KCAL	656	Kcal				
MERENDA MANHÃ 10 HORAS			Aroz integral, Feijão cariooca, Frango (saasani) ao molho, salada de alicee + melão	Aroz integral, Feijolada com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Aroz integral, Feijão cariooca, Frango ao molho, jardineira de legumes (cenoura, batata e brócolis) + melancia	CHO	135	9	CHO	135	9				
Lanche 13:20H/13:40 HORAS	FERIADO	RECESSO	Café com leite desnatado e adoçante + pão integral com margarina light	Suco de manga com adoçante + Bauri de lomo com pão integral e queijo light + maçã	logure de morango desnatado diet + salada de frutas (banana, mamão, morango) com aveia	PTN	25	9	PTN	25	9				
MERENDA TARDE 15:30 HORAS			Aroz integral, Feijão cariooca, Frango (saasani) ao molho, salada de alicee + melão	Aroz integral, Feijolada com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Aroz integral, Feijão cariooca, Frango ao molho, jardineira de legumes (cenoura, batata e brócolis) + melancia	LIP	15	9	LIP	15	9				
Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia, Margarina, requijão e queijo light. Sem suco integral de uva e biscoito polvilho															
ESCOLA APAE															
ALUNO															

Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia, Margarina, requeijão e queijo light. Sem suco integral de uva e biscoito polvilho

ESCOLA APAE

ALUNO


Patrícia dos Santos Alves Farias
Matr. Funcional nº 7901, CEN nº 1116 (IDA) N° 1781


Lígia Maria Fidele Faria Vaz
Matr. Funcional nº 1116, CEN nº 1116 (IDA) N° 2121


Camille Constantino de Carvalho
Matr. Funcional nº 7901, CEN nº 1116 (IDA) N° 1102


Jussara Costa Siqueira
Coordenadora de Apoio Nutricional


Vitoria Lima Alencastro Luz
Nutricionista Clínica e Dietista Especializada

GRUPO 19/20



ESCOLA ENSINO ESPECIAL APAE – CARDÁPIO OUTUBRO/2026



OBESIDADE									
	SEGUNDA 19/10/2026	TERÇA 20/10/2026	QUARTA 21/10/2026	QUINTA 22/10/2026	SEXTA 23/10/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS	Vitamina de frutas (banana + morango) com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet	Suco de acerola com adoçante + bolo diet + banana	Café com leite desnatado e adoçante + biscoito doce/salgado integral diet + mamão	Suco de maracujá com adoçante + pão integral fatiado com requeijão light	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo moído, alface, cenoura ralada + bolo diet	KCAL 821	Kcal 821	KCAL 821	Kcal 821
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne + salada de beterraba + melão diet	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (sassarim) grelhado, salada de azeitona + maçã	Arroz integral colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz integral, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + melancia	Macarrão integral com molho de carne moída + salada de tomate com pepino + manga	CHO 115	9	CHO 115	9
Lanche 13:20H/13:40 HORAS	Vitamina de frutas (banana + morango) com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet	Suco de acerola com adoçante + bolo diet + banana	Café com leite desnatado e adoçante + biscoito doce/salgado integral diet + mamão	Suco de maracujá com adoçante + pão integral fatiado com requeijão light	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo moído, alface, cenoura ralada + bolo diet	PTN 20	9	PTN 20	9
MERENDA TARDE 15:30 HORAS	Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne + salada de beterraba + melão	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (sassarim) grelhado, salada de azeitona + maçã	Arroz integral colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz integral, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + melancia	Macarrão integral com molho de carne moída + salada de tomate com pepino + manga	LIP 17	9	LIP 17	9
	SEGUNDA 26/10/2026	TERÇA 27/10/2026	QUARTA 28/10/2026	QUINTA 29/10/2026	SEXTA 30/10/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS	Suco de pêssego com adoçante + pão integral fatiado com patê de frango com requeijão light + melancia	Leite desnatado com morango e adoçante + Bolo diet	logure de morango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana	Café com leite desnatado e adoçante+ pão integral + queijo light/margarina light		KCAL 770	Kcal 770	KCAL 770	Kcal 770
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	Arroz integral, Feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + melão	Arroz integral, Feijão preto, Baurinho, fatia de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + purê de batata + melancia	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída com alface + maçã		CHO 124	9	CHO 124	9
Lanche 13:20H/13:40 HORAS	Suco de pêssego com adoçante + pão integral fatiado com patê de frango com requeijão light + melancia	Leite desnatado com morango e adoçante + Bolo diet	logure de morango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana	Café com leite desnatado e adoçante+ pão integral + queijo light/margarina light		PTN 24	9	PTN 24	9
MERENDA TARDE 15:30 HORAS	Arroz integral, Feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + melão	Arroz integral, Feijão preto, Baurinho, fatia de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída com alface + maçã			LIP 21	9	LIP 21	9
RECESSO									
OBS: Ação: Adoçante Sucrilose ou Stevia, Margarina, requeijão e queijo light. Sem suco integral de uva									
ESCOLA APAE									
ALUNO									

Patrícia dos Santos Alves (Coordenadora)
Matr. Funcional nº 7703 CEN e RDC (C) N 7381

Irgia Mingorcinho (Prof. Vitoria)
Matr. Funcional nº 11146 CEN e RDC (C) N 2321

Cíntia Cosentino de Carvalho
Matr. Funcional nº 7704 CEN e RDC (C) N 1102

Edineide Carlos Costa (Coordenadora)
CEN e RDC (C) N 2321

Vitoria Maria da Silva (Coordenadora)
CEN e RDC (C) N 2321