ESCOLA ENSINO ESPECIAL APAE – CARDÁPIO NOVEMBRO/2026

OBESIDADE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	2/11/2026	3/11/2026	4/11/2026	5/11/2026	6/11/2026						
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS	FERIADO	Suco de morango com adoçante, sanduiche de pão integral fatiado fatiado + queijo light + tomate + alface	Café com leite desnatado e adoçante + bolo diet	Suco de maracujá com adoçante + pão integral fatiado com requeijão light + melancia	Vitamina de banana e morango com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet	KCAL	843	Kcal	KCAL	843	Kcal
MERENDA MANHÃ 10 HORAS		Arroz integral, Feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + melão	Arroz colorido, Feijão preto, Almondegas bovina ao sugo, salada de repolho + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + manga	Arroz integral, Feijão preto, Carne moida ao molho, purê de batatas + salada de brócolis	CHO	132	g	CHO	132	g
Lanche 13:20H/13:40 HORAS		Suco de morango com adoçante, sanduiche de pão integral fatiado fatiado + queijo light + tomate + alface	Café com leite desnatado e adoçante + bolo diet	Suco de maracujá com adoçante + pão integral fatiado com requeijão light + melancia	Vitamina de banana e morango com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet	PTN	25	g	PTN	25	g
MERENDA TARDE 15:30 HORAS		Arroz integral, Feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + melão	Arroz colorido, Feijão preto, Almondegas bovina ao sugo, salada de repolho + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + manga	Arroz integral, Feijão preto, Carne moida ao molho, purê de batatas + salada de brócolis	LIP	20	g	LIP	20	g
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	9/11/2026	10/11/2026	11/11/2026	12/11/2026	13/11/2026						
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS	Suco de manga com adoçante + bauru de forno com pão integral fatiado e queijo light + banana	Leite desnatado com morango e adoçante + Bolo diet	Café com Leite desnatado e adoçante + pão integral fatiado + queijo light/margarina light	Iogurte de morango desnatado diet + salada de frutas (manga, melão e uva) com aveia	Leite desnatado com cacau (100%) e adoçante + biscoito salgado/doce integral diet + mamão	KCAL	874	Kcal	KCAL	874	Kcal
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + maçã	Macarrão integral com molho de carne moida, salada de vagem + melancia	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe + salada de alface	Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne, salada beterraba + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobrinha e cenoura) + salada de tomate + banana	CHO	132	g	CHO	132	g
Lanche 13:20H/13:40 HORAS	Suco de manga com adoçante + bauru de forno com pão integral fatiado e queijo light + banana	Leite desnatado com morango e adoçante + Bolo diet	Café com Leite desnatado e adoçante + pão integral fatiado + queijo light/margarina light	Iogurte de morango desnatado diet + salada de frutas (manga, melão e uva) com aveia	Leite desnatado com cacau (100%) e adoçante + biscoito salgado/doce integral diet + mamão	PTN	26	g	PTN	26	g
MERENDA TARDE 15:30 HORAS	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + maçã	Macarrão integral com molho de carne moida, salada de vagem + melancia	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe + salada de alface	Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne, salada beterraba + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobrinha e cenoura) + salada de tomate + banana	LIP	19	g	LIP	19	g
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	16/11/2026	17/11/2026	18/11/2026	19/11/2026	20/11/2026						
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS	Leite desnatado com cacau (100%) e adoçante + pão integral fatiado com margarina light + mamão	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral fatiado com ovo + melão	Café com Leite desnatado e adoçante + pão de queijo vegano	Leite desnatado com banana e adoçante + biscoito salgado integral	FERIADO	KCAL	856	Kcal	KCAL	856	Kcal
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	Arroz integral, Feijão preto, Omelete assado, legumes refogados (chuchu e cenoura) + melancia	Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata, cenoura, brócolis) + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + purê de batatas + manga		CHO	135	g	CHO	135	g
Lanche 13:20H/13:40 HORAS	Leite desnatado com cacau (100%) e adoçante + pão integral fatiado com margarina light + mamão	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral fatiado com ovo + melão	Café com Leite desnatado e adoçante + pão de queijo vegano	Leite desnatado com banana e adoçante + biscoito salgado integral		PTN	25	g	PTN	25	g
MERENDA TARDE 15:30 HORAS	Arroz integral, Feijão preto, Omelete assado, legumes refogados (chuchu e cenoura) + melancia	Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata, cenoura, brócolis) + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + purê de batatas + manga		LIP	15	g	LIP	15	g

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 Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8ª REGIÃO Nº1781

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8ª REGIÃO Nº2321

Camile Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8ª REGIÃO Nº1102

Luliana Correia Costa Botelho
CRN 8 6903
Coordenação Operacional

Vitoria Lima Anacleto Luz
Nutricionista Controlar Operacional
CRN 8 19746

PARANAVAÍ

ESCOLA ENSINO ESPECIAL APAE – CARDÁPIO NOVEMBRO/2026

OBESIDADE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		
	23/11/2026	24/11/2026	25/11/2026	26/11/2026	27/11/2026						
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS	Vitamina de frutas (banana + abacate) com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet	Suco de pêssego com adoçante + pão integral fatiado com patê de frango com requeijão light + manga	Suco de acerola com adoçante + bolo diet + melancia	Iogurte de morango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana	Suco de maracujá com adoçante + pão integral com carne moida, alface,cenoura ralada + bolo diet	KCAL	821	Kcal	KCAL	821	Kcal
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	Arroz integral, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + maçã	Arroz integral, Feijoada com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz integral, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada de acelga + melão	Macarrão integral parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de beterraba + pêssego	CHO	115	g	CHO	115	g
Lanche 13:20H/13:40 HORAS	Vitamina de frutas (banana + abacate) com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet	Suco de pêssego com adoçante + pão integral fatiado com patê de frango com requeijão light + manga	Suco de acerola com adoçante + bolo diet + melancia	Iogurte de morango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana	Suco de maracujá com adoçante + pão integral com carne moida, alface,cenoura ralada + bolo diet	PTN	20	g	PTN	20	g
MERENDA TARDE 15:30 HORAS	Arroz integral, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + maçã	Arroz integral, Feijoada com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz integral, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada de acelga + melão	Macarrão integral parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de beterraba + pêssego	LIP	17	g	LIP	17	g
	SEGUNDA					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		
	30/11/2026										
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS	Café com leite desnatado e adoçante + pão integral fatiado com margarina light					KCAL	770	Kcal	KCAL	770	Kcal
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina cubos ao molho com mandioca, salada de alface + laranja					CHO	124	g	CHO	124	g
Lanche 13:20H/13:40 HORAS	Café com leite desnatado e adoçante + pão integral fatiado com manteiga					PTN	24	g	PTN	24	g
MERENDA TARDE 15:30 HORAS	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina cubos ao molho com mandioca, salada de alface + laranja					LIP	21	g	LIP	21	g

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

ESCOLA APAE	ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8ª REGIÃO Nº1781

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8ª REGIÃO Nº2321

Camile Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8ª REGIÃO Nº1102

Adriana Correa Costa Simões
CRN 8 6365
Coordenação Operacional

Vitoria Lima Anacleto Luz
Nutricionista Controller Operacional
CRN 8 19760