

ESCOLA ENSINO ESPECIAL APAE – CARDÁPIO SETEMBRO/2024

DIETA PASTOSA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
DESJEJUM 7:30H/8:00H	Sopa de carne + mandioca + macarrão alho + abóbora + chuchu + caldo de feijão + brocolis + portkan	Sopa de frango + mandioca + mandioquinha + beterraba + cenoura + chuchu + espinafre + maçã	Sopa de carne com batata inglesa + inhame + couve-flor + cenoura + couve + manga	Sopa de frango + mandioca + macarrão alho + abóbora + chuchu + caldo de feijão + agrião + melancia	Sopa de carne + mandioca + mandioquinha + beterraba + cenoura + chuchu + escarola + banana	KCAL 485 Kcal CHO 57 g PTN 29 g LIP 15 g	KCAL 485 Kcal CHO 57 g PTN 29 g LIP 15 g
MERENDA MANHÃ 10H MERENDA TARDE 15H	Sopa de carne + mandioca + macarrão alho + abóbora + chuchu + caldo de feijão + brocolis + portkan	Sopa de frango + mandioca + mandioquinha + beterraba + cenoura + chuchu + espinafre + maçã	Sopa de carne com batata inglesa + inhame + couve-flor + cenoura + couve + manga	Sopa de carne + mandioca + macarrão alho + abóbora + chuchu + caldo de feijão + agrião + melancia	Sopa de carne + mandioca + mandioquinha + beterraba + cenoura + chuchu + escarola + banana	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA		
	9/9/2024	10/9/2024	11/9/2024	12/9/2024	13/9/2024		
DESJEJUM 7:30H/8:00H	Sopa de frango + mandioca + macarrão alho + abóbora + chuchu + caldo de feijão + agrião + maçã	Sopa de carne + mandioca + mandioquinha + beterraba + cenoura + chuchu + escarola + melão	Sopa de frango + batata inglesa + inhame + brocolis + cenoura + couve + banana	Sopa de carne + mandioca + macarrão alho + abóbora + chuchu + caldo de feijão + brocolis + mamão	Sopa de carne + mandioca + macarrão alho + abóbora + chuchu + caldo de feijão + brocolis + mamão	KCAL 347 Kcal CHO 55 g PTN 24 g LIP 12 g	KCAL 347 Kcal CHO 55 g PTN 24 g LIP 12 g
MERENDA MANHÃ 10H MERENDA TARDE 15H	Sopa de frango + mandioca + macarrão alho + abóbora + chuchu + caldo de feijão + agrião + maçã	Sopa de carne + mandioca + mandioquinha + beterraba + cenoura + chuchu + escarola + melão	Sopa de frango + batata inglesa + inhame + couve-flor + cenoura + couve + banana	Sopa de carne + mandioca + macarrão alho + abóbora + chuchu + caldo de feijão + brocolis + mamão	Sopa de carne + mandioca + macarrão alho + abóbora + chuchu + caldo de feijão + brocolis + mamão	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA		
	18/9/2024	17/9/2024	18/9/2024	19/9/2024	20/9/2024		
DESJEJUM 7:30H/8:00H	Sopa de carne + mandioca + macarrão alho + abóbora + chuchu + caldo de feijão + brocolis + banana	Sopa de frango + mandioca + mandioquinha + beterraba + cenoura + chuchu + espinafre + maçã	Sopa de carne com batata inglesa + inhame + couve-flor + cenoura + couve + mamão	Sopa de frango + mandioca + macarrão alho + abóbora + chuchu + caldo de feijão + agrião + maçã	Sopa de carne + mandioca + macarrão alho + abóbora + chuchu + caldo de feijão + brocolis + banana	KCAL 482 Kcal CHO 71 g PTN 12 g LIP 7 g	KCAL 482 Kcal CHO 71 g PTN 12 g LIP 7 g
MERENDA MANHÃ 10H MERENDA TARDE 15H	Sopa de carne + mandioca + macarrão alho + abóbora + chuchu + caldo de feijão + brocolis + banana	Sopa de frango + mandioca + mandioquinha + beterraba + cenoura + chuchu + espinafre + maçã	Sopa de carne com batata inglesa + inhame + couve-flor + cenoura + couve + mamão	Sopa de frango + mandioca + macarrão alho + abóbora + chuchu + caldo de feijão + agrião + maçã	Sopa de carne + mandioca + macarrão alho + abóbora + chuchu + caldo de feijão + brocolis + banana	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA		
	23/9/2024	24/9/2024	25/9/2024	28/9/2024	27/9/2024		
DESJEJUM 7:30H/8:00H	Sopa de frango + mandioca + macarrão alho + abóbora + chuchu + caldo de feijão + agrião + maçã	Sopa de carne + mandioca + mandioquinha + beterraba + cenoura + chuchu + escarola + banana	Sopa de frango + batata inglesa + inhame + couve-flor + cenoura + couve + banana	Sopa de carne + mandioca + macarrão alho + abóbora + chuchu + caldo de feijão + brocolis + melão	Sopa de frango + mandioca + macarrão alho + abóbora + chuchu + caldo de feijão + brocolis + melão	KCAL 418 Kcal CHO 45 g PTN 21 g LIP 7 g	KCAL 418 Kcal CHO 45 g PTN 21 g LIP 7 g
MERENDA MANHÃ 10H MERENDA TARDE 15H	Sopa de frango + mandioca + macarrão alho + abóbora + chuchu + caldo de feijão + agrião + maçã	Sopa de carne + mandioca + mandioquinha + beterraba + cenoura + chuchu + escarola + banana	Sopa de frango + batata inglesa + inhame + couve-flor + cenoura + couve + banana	Sopa de carne + mandioca + macarrão alho + abóbora + chuchu + caldo de feijão + brocolis + melão	Sopa de frango + mandioca + macarrão alho + abóbora + chuchu + caldo de feijão + brocolis + melão	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA		
	30/9/2024						
DESJEJUM 7:30H/8:00H	Sopa de carne + mandioca + macarrão alho + abóbora + chuchu + caldo de feijão + brocolis + banana	Sopa de carne + mandioca + macarrão alho + abóbora + chuchu + caldo de feijão + brocolis + banana	Sopa de carne + mandioca + macarrão alho + abóbora + chuchu + caldo de feijão + brocolis + banana	Sopa de carne + mandioca + macarrão alho + abóbora + chuchu + caldo de feijão + brocolis + banana	Sopa de carne + mandioca + macarrão alho + abóbora + chuchu + caldo de feijão + brocolis + banana	KCAL 432 Kcal CHO 38 g PTN 21 g LIP 8 g	KCAL 432 Kcal CHO 38 g PTN 21 g LIP 8 g
MERENDA MANHÃ 10H MERENDA TARDE 15H	Sopa de carne + mandioca + macarrão alho + abóbora + chuchu + caldo de feijão + brocolis + banana	Sopa de carne + mandioca + macarrão alho + abóbora + chuchu + caldo de feijão + brocolis + banana	Sopa de carne + mandioca + macarrão alho + abóbora + chuchu + caldo de feijão + brocolis + banana	Sopa de carne + mandioca + macarrão alho + abóbora + chuchu + caldo de feijão + brocolis + banana	Sopa de carne + mandioca + macarrão alho + abóbora + chuchu + caldo de feijão + brocolis + banana	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA		
	30/9/2024						

Observações: A canja deve ser preparada com arroz branco na consistência de papa. As frutas: maçã, pera, caqui devem ser cozidas e servidas sem a casca

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

Ligia Marcia Toledo Faria Viçente  
Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º  
REGIÃO Nº2321

Camille Consentino do Carvalho  
Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º  
REGIÃO Nº1102

Edileide Bonina Costa Sáfida  
CRN 8 11901  
Especialização Operacional

Amália Galvão  
CRN 8 11101  
Nutricionista Colaboradora Operacional

Figura 1

MERCADORIA	DATA	RECEITA	VALOR	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
				KCAL	CHO	PTN	KCAL	CHO	PTN
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	2/9/2024	SEGUNDA	Suco maracujá + pão frito integral com requeijo	KCAL	485	Kcal	KCAL	485	Kcal
				CHO	57	9	CHO	57	9
				PTN	29	9	PTN	29	9
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	3/9/2024	TERÇA	Lente com manjão + Bolo cenoura sem cobertura	KCAL	485	Kcal	KCAL	485	Kcal
				CHO	57	9	CHO	57	9
				PTN	29	9	PTN	29	9
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	4/9/2024	QUARTA	Vitaminas de frutas (banana e morango) + biscoito doce integral	KCAL	485	Kcal	KCAL	485	Kcal
				CHO	57	9	CHO	57	9
				PTN	29	9	PTN	29	9
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	5/9/2024	QUINTA	Suco integral uva, sanduíche de pão frito + queijo + tomate + alicace	KCAL	485	Kcal	KCAL	485	Kcal
				CHO	57	9	CHO	57	9
				PTN	29	9	PTN	29	9
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	6/9/2024	SEXTA	Café com leite + pão de queijo	KCAL	485	Kcal	KCAL	485	Kcal
				CHO	57	9	CHO	57	9
				PTN	29	9	PTN	29	9
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	7/9/2024	SABADO	Suco de abacaxi natural + pão de milho com ovo + melão	KCAL	485	Kcal	KCAL	485	Kcal
				CHO	55	9	CHO	55	9
				PTN	24	9	PTN	24	9
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	8/9/2024	SEGUNDA	Chia com leite + pão de cenoura + manteiga	KCAL	347	Kcal	KCAL	347	Kcal
				CHO	55	9	CHO	55	9
				PTN	24	9	PTN	24	9
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	9/9/2024	TERÇA	Suco de morango + torta frango com legumes + manjão	KCAL	482	Kcal	KCAL	482	Kcal
				CHO	71	9	CHO	71	9
				PTN	12	9	PTN	12	9
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	10/9/2024	QUARTA	Suco integral, Feijão preto, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + banana	KCAL	482	Kcal	KCAL	482	Kcal
				CHO	71	9	CHO	71	9
				PTN	12	9	PTN	12	9
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	11/9/2024	QUINTA	Suco integral de maçã + bolo de fubá + manjão	KCAL	482	Kcal	KCAL	482	Kcal
				CHO	71	9	CHO	71	9
				PTN	12	9	PTN	12	9
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	12/9/2024	SEXTA	Chá com leite + biscoito salgado integral + maçã	KCAL	482	Kcal	KCAL	482	Kcal
				CHO	71	9	CHO	71	9
				PTN	12	9	PTN	12	9
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	13/9/2024	SABADO	Suco de morango + torta frango com legumes + banana	KCAL	482	Kcal	KCAL	482	Kcal
				CHO	71	9	CHO	71	9
				PTN	12	9	PTN	12	9
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	14/9/2024	DOMINGO	Mascarrão com molho de carne moída, salada de cenoura + manga	KCAL	482	Kcal	KCAL	482	Kcal
				CHO	71	9	CHO	71	9
				PTN	12	9	PTN	12	9
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	15/9/2024	SEGUNDA	Suco integral uva, sanduíche de pão frito + queijo + tomate + alicace	KCAL	418	Kcal	KCAL	418	Kcal
				CHO	45	9	CHO	45	9
				PTN	21	9	PTN	21	9
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	16/9/2024	TERÇA	Café com leite+bolo de laranja	KCAL	418	Kcal	KCAL	418	Kcal
				CHO	45	9	CHO	45	9
				PTN	21	9	PTN	21	9
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	17/9/2024	QUARTA	Iogurte de morango + biscoito doce integral + banana	KCAL	418	Kcal	KCAL	418	Kcal
				CHO	45	9	CHO	45	9
				PTN	21	9	PTN	21	9
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	18/9/2024	QUINTA	Suco maracujá + pão frito integral com requeijo	KCAL	418	Kcal	KCAL	418	Kcal
				CHO	45	9	CHO	45	9
				PTN	21	9	PTN	21	9
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	19/9/2024	SEXTA	Vitaminas de frutas (banana e abacaxi) + biscoito doce integral	KCAL	418	Kcal	KCAL	418	Kcal
				CHO	45	9	CHO	45	9
				PTN	21	9	PTN	21	9
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	20/9/2024	SABADO	Suco de abacaxi natural + Pão de leite com ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo de cenoura	KCAL	418	Kcal	KCAL	418	Kcal
				CHO	45	9	CHO	45	9
				PTN	21	9	PTN	21	9
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	21/9/2024	DOMINGO	Suco de morango + torta frango com legumes + manjão	KCAL	418	Kcal	KCAL	418	Kcal
				CHO	45	9	CHO	45	9
				PTN	21	9	PTN	21	9
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	22/9/2024	SEGUNDA	Café com leite + pão frito integral + queijo+manjão	KCAL	418	Kcal	KCAL	418	Kcal
				CHO	45	9	CHO	45	9
				PTN	21	9	PTN	21	9
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	23/9/2024	TERÇA	Arroz, Feijão caraca, Frango assado (sossam) grelhado, salada de acelga + maçã	KCAL	418	Kcal	KCAL	418	Kcal
				CHO	45	9	CHO	45	9
				PTN	21	9	PTN	21	9
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	24/9/2024	QUARTA	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (abobrinha e cenoura), salada de repolho com tomate + maçã	KCAL	418	Kcal	KCAL	418	Kcal
				CHO	45	9	CHO	45	9
				PTN	21	9	PTN	21	9
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	25/9/2024	QUINTA	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batatas + salada de brócolis	KCAL	418	Kcal	KCAL	418	Kcal
				CHO	45	9	CHO	45	9
				PTN	21	9	PTN	21	9
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	26/9/2024	SEXTA	Arroz integral, Feijão caraca, Frango assado (sossam) ao molho, salada de alicace+ manjão	KCAL	418	Kcal	KCAL	418	Kcal
				CHO	45	9	CHO	45	9
				PTN	21	9	PTN	21	9
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	27/9/2024	SABADO	Mascarrão com molho de carne moída, salada de cenoura + manga	KCAL	418	Kcal	KCAL	418	Kcal
				CHO	45	9	CHO	45	9
				PTN	21	9	PTN	21	9
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	28/9/2024	DOMINGO	Suco integral uva, sanduíche de pão frito + queijo + tomate + alicace	KCAL	418	Kcal	KCAL	418	Kcal
				CHO	45	9	CHO	45	9
				PTN	21	9	PTN	21	9
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	29/9/2024	SEGUNDA	Café com leite + pão frito integral + queijo+manjão	KCAL	418	Kcal	KCAL	418	Kcal
				CHO	45	9	CHO	45	9
				PTN	21	9	PTN	21	9
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	30/9/2024	TERÇA	Arroz, Feijão preto, Barrado, Farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	KCAL	418	Kcal	KCAL	418	Kcal
				CHO	45	9	CHO	45	9
				PTN	21	9	PTN	21	9
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	1/10/2024	QUARTA	Arroz colorido, Feijão caraca, Peixe ao molho, Pão de milho de peixe, salada de alicace	KCAL	418	Kcal	KCAL	418	Kcal
				CHO	45	9	CHO	45	9
				PTN	21	9	PTN	21	9
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	2/10/2024	QUINTA	Suco de morango + torta frango com legumes + manjão	KCAL	418	Kcal	KCAL	418	Kcal
				CHO	45	9	CHO	45	9
				PTN	21	9	PTN	21	9
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	3/10/2024	SEXTA	Vitaminas de frutas (banana e abacaxi) + biscoito doce integral	KCAL	418	Kcal	KCAL	418	Kcal
				CHO	45	9	CHO	45	9
				PTN	21	9	PTN	21	9
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	4/10/2024	SABADO	Suco de abacaxi natural + Pão de leite com ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo de cenoura	KCAL	418	Kcal	KCAL	418	Kcal
				CHO	45	9	CHO	45	9
				PTN	21	9	PTN	21	9
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	5/10/2024	DOMINGO	Suco de morango + torta frango com legumes + banana	KCAL	418	Kcal	KCAL	418	Kcal
				CHO	45	9	CHO	45	9
				PTN	21	9	PTN	21	9
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	6/10/2024	SEGUNDA	Café com leite + pão frito integral + queijo+manjão	KCAL	418	Kcal	KCAL	418	Kcal
				CHO	45	9	CHO	45	9
				PTN	21	9	PTN	21	9
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	7/10/2024	TERÇA	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batatas + salada de brócolis	KCAL	418	Kcal	KCAL	418	Kcal
				CHO	45	9	CHO	45	9
				PTN	21	9	PTN	21	9
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	8/10/2024	QUARTA	Arroz integral, Feijão caraca, Frango assado (sossam) ao molho, salada de alicace+ manjão	KCAL	418	Kcal	KCAL	418	Kcal
				CHO	45	9	CHO	45	9
				PTN	21	9	PTN	21	9
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	9/10/2024	QUINTA	Mascarrão com molho de carne moída, salada de cenoura + manga	KCAL	418	Kcal	KCAL	418	Kcal
				CHO	45	9	CHO	45	9
				PTN	21	9	PTN	21	9
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	10/10/2024	SEXTA	Suco integral uva, sanduíche de pão frito + queijo + tomate + alicace	KCAL	418	Kcal	KCAL	418	Kcal
				CHO	45	9	CHO	45	9
				PTN	21	9	PTN	21	9
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	11/10/2024	SABADO	Suco de abacaxi natural + Pão de leite com ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo de cenoura	KCAL	418	Kcal	KCAL	418	Kcal
				CHO	45	9	CHO	45	9
				PTN	21	9	PTN	21	9
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	12/10/2024	DOMINGO	Suco de morango + torta frango com legumes + banana	KCAL	418	Kcal	KCAL	418	Kcal
				CHO	45	9	CHO	45	9
				PTN	21	9	PTN	21	9
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	13/10/2024	SEGUNDA	Café com leite + pão frito integral + queijo+manjão	KCAL	418	Kcal	KCAL	418	Kcal
				CHO	45	9	CHO	45	9
				PTN	21	9	PTN	21	9
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	14/10/2024	TERÇA	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batatas + salada de brócolis	KCAL	418	Kcal	KCAL	418	Kcal
				CHO	45	9	CHO	45	9
				PTN	21	9	PTN	21	9
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	15/10/2024	QUARTA	Arroz integral, Feijão caraca, Frango assado (sossam) ao molho, salada de alicace+ manjão	KCAL	418	Kcal	KCAL	418	Kcal
				CHO	45	9	CHO	45	9
				PTN	21	9	PTN	21	9
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	16/10/2024	QUINTA	Mascarrão com molho de carne moída, salada de cenoura + manga	KCAL	418	Kcal	KCAL	418	Kcal
				CHO	45	9	CHO	45	9
				PTN	21	9	PTN	21	9
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	17/10/2024	SEXTA	Suco integral uva, sanduíche de pão frito + queijo + tomate + alicace	KCAL	418	Kcal	KCAL	418	Kcal
				CHO	45	9	CHO	45	9
				PTN	21	9	PTN	21	9
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	18/10/2024	SABADO	Suco de abacaxi natural + Pão de leite com ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo de cenoura	KCAL	418	Kcal	KCAL	418	Kcal
				CHO	45	9	CHO	45	9
				PTN	21	9	PTN	21	9
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	19/10/2024	DOMINGO	Suco de morango + torta frango com legumes + banana	KCAL	418	Kcal	KCAL	418	Kcal
				CHO	45	9	CHO	45	9
				PTN	21	9	PTN	21	9
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	20/10/2024	SEGUNDA	Café com leite + pão frito integral + queijo+manjão	KCAL	418	Kcal	KCAL	418	Kcal
				CHO	45	9	CHO	45	9
				PTN	21	9	PTN	21	9
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	21/10/2024	TERÇA	Arroz, Feij						