

			QUARTA 11/7/2026	QUINTA 21/7/2026	SEXTA 31/7/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS			Vitamina de banana e abacate + biscoito doce integral	Suco de maracujá + pão frito integral com requeijão + MAMÃO	Leite com morango + Bolo cenoura sem cobertura	808		808	
MERENDA MANHÃ 10 HORAS			Aroz integral, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + maçã	Aroz, Feijão catioca, Frango (salsami) grelhado, salada de azeitona + melão	Aroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de azeitona + portaca	136	9	136	9
Lanche 13:20H/13:40 HORAS			Vitamina de banana e abacate + biscoito doce integral	Suco de maracujá + pão frito integral com requeijão + MAMÃO	Leite com morango + Bolo cenoura sem cobertura	PTN	9	PTN	9
MERENDA TARDE 15:30 HORAS			Aroz integral, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + maçã	Aroz, Feijão catioca, Frango (salsami) grelhado, salada de azeitona + melão	Aroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de azeitona + portaca	LIP	20	LIP	20
	SEGUNDA 6/7/2026	TERÇA 7/7/2026	QUARTA 8/7/2026	QUINTA 9/7/2026	SEXTA 10/7/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS	logurte de morango + salada de frutas (manga, melão e morango) com aveia	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + banana	Suco integral uva, sanduíche de pão frito + queijo + tomate + azeitona	Café com leite + pão de queijo	Chá com leite + pão de melão + manteiga	KCAL	862	KCAL	862
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	Aroz, Feijão catioca, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + maçã	Risoto de carne (bataia, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de pepino com tomate + caqui	Aroz colorido, Feijão catioca, Peixe ao molho, Pão de melão de peixe + salada de azeitona	Aroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho, Pão de carne + salada de beterraba + portaca	Aroz, Feijão catioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, cenoura e bataia) + melancia	CHO	139	CHO	139
Lanche 13:20H/13:40 HORAS	logurte de morango + salada de frutas (manga, melão e morango) com aveia	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + banana	Suco integral uva, sanduíche de pão frito + queijo + tomate + azeitona	Café com leite + pão de queijo	Chá com leite + pão de melão + manteiga	PTN	27	PTN	27
MERENDA TARDE 15:30 HORAS	Aroz, Feijão catioca, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + maçã	Risoto de carne (bataia, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de pepino com tomate + caqui	Aroz colorido, Feijão catioca, Peixe ao molho, Pão de melão de peixe + salada de azeitona	Aroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho, Pão de carne + salada de beterraba + portaca	Aroz, Feijão catioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, cenoura e bataia) + melancia	LIP	19	LIP	19
	SEGUNDA 13/7/2026	TERÇA 14/7/2026	QUARTA 15/7/2026	QUINTA 16/7/2026	SEXTA 17/7/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
MERENDA MANHÃ 10 HORAS						CHO	9	CHO	9
Lanche 13:20H/13:40 HORAS						PTN	9	PTN	9
MERENDA TARDE 15:30 HORAS						LIP		LIP	9

Observações:

ALUNO

Parteira dos Santos Alves Ferreira
Matr. Funcional nº 7893 CEN 8º REGIÃO Nº 1781

Ligia Mariana Toledo Faria Vicente
Matr. Funcional nº 11146 CEN 8º REGIÃO Nº 2321

Camille Consuelino de Carvalho
Matr. Funcional nº 7894 CEN 8º REGIÃO Nº 1102

Estimada Família e comunidade,
OBS: 1 e 2023
Especialidade de Educação Infantil

Estabelecimento de Educação Infantil
RUA 15544

ESCOLA ENSINO ESPECIAL APAE – CARDÁPIO JULHO/2026

	SEGUNDA 20/7/2026	TERÇA 21/7/2026	QUARTA 22/7/2026	QUINTA 23/7/2026	SEXTA 24/7/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS	RECESSO	Lleite com cacau 70% + pão fatiado com manteiga + BANANA	Vitamina de banana e mamão + biscoito doce integral	Suco de pêssego + bauri de forno + maçã	Suco de uva integral + Pão de leite com ovo mexido, alicia, cenoura ralada + Bolo de laranja	KCAL 841	Kcal 841
MERENDA MANHÃ 10 HORAS		Aroz, Feijão com cubos de carne bovina + farofa de cenoura + laranja	Aroz, Feijão catioca, Frango (assado) ao molho, salada de alicia + mamão	Aroz colorido, Feijão preto, Almondegas bovina ao suco, salada repolho + banana	Macarrão parafuso + Frango ao molho destiçado + salada de cenoura + melão	CHO 121	CHO 121
Lanche 13:20H/13:40 HORAS		Lleite com cacau 70% + pão fatiado com manteiga + BANANA	Vitamina de banana e mamão + biscoito doce integral	Suco de pêssego + bauri de forno + maçã	Suco de uva integral + Pão de leite com ovo mexido, alicia, cenoura ralada + Bolo de laranja	PTN 23	PTN 23
MERENDA TARDE 15:30 HORAS		Aroz, Feijão com cubos de carne bovina + farofa de cenoura + laranja	Aroz, Feijão catioca, Frango (assado) ao molho, salada de alicia + mamão	Aroz colorido, Feijão preto, Almondegas bovina ao suco, salada repolho + banana	Macarrão parafuso + Frango ao molho destiçado + salada de cenoura + melão	LIP 15	LIP 15
	SEGUNDA 27/7/2026	TERÇA 28/7/2026	QUARTA 29/7/2026	QUINTA 30/7/2026	SEXTA 31/7/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS	Café com leite + pão de cenoura + queijo/margarina	logurite de morango + biscoito doce integral + banana		Suco de manga + pão com patê de frango com requeijão + melancia	Suco de acerola + bolo de fubá + ponkan	KCAL 703	Kcal 703
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	Aroz, Feijão preto, Burreado, Farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Aroz colorido, Feijão catioca, Peixe ao molho, Pão do molho de peixe + salada de alicia	FERIADO	Aroz, Feijão catioca, Frango assado (sobrexcoxa) + purê de batata + maçã	Macarrão com molho de carne moída + salada de beterraba + caqui	CHO 115	CHO 115
Lanche 13:20H/13:40 HORAS	Café com leite + pão de cenoura + queijo/margarina	logurite de morango + biscoito doce integral + banana		Suco de manga + pão com patê de frango com requeijão + melancia	Suco de acerola + bolo de fubá + ponkan	PTN 27	PTN 27
MERENDA TARDE 15:30 HORAS	Aroz, Feijão preto, Burreado, Farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Aroz colorido, Feijão catioca, Peixe ao molho, Pão do molho de peixe + salada de alicia		Aroz, Feijão catioca, Frango assado (sobrexcoxa) + purê de batata + maçã	Macarrão com molho de carne moída + salada de beterraba + caqui	LIP 14	LIP 14
ESCOLA APAE							
Observações:							
ALUNO							

ESCOLA APAE

Observações:

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia
Matr Funcional nº 7893 CEN 8º REGIÃO N°1781

Ligia Maria Toledo Faria Vicente
Matr Funcional nº 7894 CEN 8º REGIÃO N°2321

Camille Consolino de Carvalho
Matr Funcional nº 7894 CEN 8º REGIÃO N°1102

Letícia Caroline Costa de Almeida
Especialista em Nutrição

Use de 100g de alimentos
para 100g de alimentos
com 100g de alimentos