

ESCOLA ENSINO ESPECIAL - APAE – CARDÁPIO DEZEMBRO/2023

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA 11/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
DEJEIUM 7:30H/8:00H					Café com leite + pão de queijo	KCAL 325 Kcal 377 Kcal	KCAL 325 Kcal 377 Kcal
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h					Arroz, Feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca, salada de alface + maçã	CHO 51 PTN 10 LIP 9	CHO 55 PTN 19 LIP 9
	SEGUNDA 4/12/2023	TERÇA 5/12/2023	QUARTA 6/12/2023	QUINTA 7/12/2023	SEXTA 8/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
DEJEIUM 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas mamão e maçã + biscoito doce integral	Suco maracujá + pão frito integral com requeijão + maçã	Café com leite + bolo de laranja + melão	Suco natural de abacaxi + pão com ovo + melancia	Leite com maçã + biscoito de polvilho	KCAL 454 Kcal 545 Kcal	KCAL 454 Kcal 545 Kcal
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa), creme de milho + maçã	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina, farofa cenoura + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (vegem e cenoura), salada de beterraba + ameixa	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Prato do molho de peixe, salada de alface	Suco de maracujá + Pão de leite com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate	CHO 72 PTN 19 LIP 10	CHO 87 PTN 23 LIP 12
	SEGUNDA 11/12/2023	TERÇA 12/12/2023	QUARTA 13/12/2023	QUINTA 14/12/2023	SEXTA 15/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
DEJEIUM 7:30H/8:00H	lorgote de morango + salada de frutas (melão, mamão e laranja) com aveia	Leite mamão + Bolo cenoura sem cobertura + melão	Suco de morango + torta de legumes com aveia + maçã	Chá com leite + pão integral + manteiga	lorgote morango+ biscoito doce integral + banana	KCAL 503 Kcal 618 Kcal	KCAL 503 Kcal 618 Kcal
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Barreado, farofa de banana da terra + salada lornate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brocolis + melancia	Arroz, Feijão carioca, Carne moída com legumes (chuchu e cenoura), salada de alface + mamão	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, couve flor e cenoura) + maçã	Arroz, Feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, salada acelga + manga	PTN 20 LIP 11	PTN 23 LIP 18
	SEGUNDA 18/12/2023	TERÇA 19/12/2023	QUARTA 20/12/2023	QUINTA 21/12/2023	SEXTA 22/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
DEJEIUM 7:30H/8:00H	Café com leite + biscoito polvilho + melancia	Suco integral de uva + sanduiche de pão fritoado c/ queijo + lornate + alface	Café com leite + pão integral + queijomargarina			KCAL 467 Kcal 559 Kcal	KCAL 467 Kcal 559 Kcal
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão preto, Frango (sassam) grelhado, salada de acelga + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Carne moída ao molho, polenta, salada de pepino c/ lornate + melão	Arroz, Feijão preto, Frango (sassam) ao molho, salada de alface + laranja			PTN 18 LIP 11	PTN 21 LIP 15
	SEGUNDA 25/12/2023	TERÇA 26/12/2023	QUARTA 27/12/2023	QUINTA 28/12/2023	SEXTA 29/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
DEJEIUM 7:30H/8:00H						KCAL 454 Kcal 545 Kcal	KCAL 454 Kcal 545 Kcal
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h						CHO 72 PTN 19 LIP 10	CHO 87 PTN 23 LIP 12

PR

DE

DE

DE

Patrícia dos Santos Alves Garcia

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente

Camile Consentino de Carvalho

Lidiane Correa Costa Simplicio
CRN 8 6303
Coordenação Operacional

Amenda Galvão
CRN 8 11501
Nutricionista Especialista Operacional

Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102