

ESCOLA ENSINO ESPECIAL - APAE - CARDÁPIO DEZEMBRO/2023

SEMI LACTOSE



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
DESEJUM 7:30H/8:00H					11/12/2023	KCAL 317 Kcal CHO 50 9 PTN 9 9	KCAL 377 Kcal CHO 55 9 PTN 19 9
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h						LP 9 9	LP 9 9
	SEGUNDA 4/12/2023	TERÇA 6/12/2023	QUARTA 6/12/2023	QUINTA 7/12/2023	SEXTA 8/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ KCAL 433 Kcal CHO 70 9 PTN 18 9	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE KCAL 514 Kcal CHO 85 9 PTN 21 9
DESEJUM 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas mamão e maçã com leite s/lactose + biscoito doce integral s/lactose	Suco maracujá + pão frito integral s/lactose com requêijo s/lactose + maçã	Café com leite s/lactose + bolo de laranja s/lactose + melão	Suco natural de abacaxi + pão s/lactose com ovo + melancia	Leite s/lactose com maçã + biscoito de polvilho s/lactose	LP 9 9	LP 9 9
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca), cenoura e milho refogados + maçã	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, farofa cenoura + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (vagem e cenoura), salada de beterraba + ameixa	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicace	Suco de maracujá + Pão de leite s/lactose com carne moída, alicace, cenoura ralada + bolo de chocolate s/lactose	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ KCAL 478 Kcal CHO 79 9 PTN 18 9	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE KCAL 618 Kcal CHO 91 9 PTN 23 9
	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 KCAL 446 Kcal CHO 72 9 PTN 17 9	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE KCAL 599 Kcal CHO 95 9 PTN 21 9
DESEJUM 7:30H/8:00H	Logure de morango s/lactose + salada de frutas (melão, mamão e laranja) com aveia	Leite s/lactose com mamão + Bolo cenoura sem cobertura s/lactose + melão	Suco de morango + torta de legumes com aveia s/lactose + maçã	Chá com leite s/lactose + pão integral s/lactose + manteiga s/lactose	Logure morango s/lactose + biscoito doce integral s/lactose + banana	LP 10 9	LP 18 9
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + melancia	Arroz, Feijão carioca, Carne moída com legumes (chuchu e cenoura), salada de alicace + 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 acedja + manga		
	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 KCAL 446 Kcal CHO 72 9 PTN 17 9	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE KCAL 599 Kcal CHO 95 9 PTN 21 9
DESEJUM 7:30H/8:00H	Café com leite s/lactose + biscoito polvilho s/lactose + melancia	Suco integral de uva + sanduiche de pão frito s/lactose c/ queijo s/lactose + tomate + alicace	Café com leite s/lactose + pão integral s/lactose + queijo s/lactose /margarina s/lactose	Café com leite s/lactose + pão integral s/lactose + queijo s/lactose /margarina s/lactose			
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão preto, Frango (sossam) grelhado, salada de alicace + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Carne moída ao molho, polenta, salada de pepino c/ tomate + melão	Arroz, Feijão preto, Frango (sossam) ao molho, salada de alicace + laranja				
	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 KCAL 446 Kcal CHO 72 9 PTN 17 9	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE KCAL 599 Kcal CHO 95 9 PTN 21 9
DESEJUM 7:30H/8:00H						KCAL 446 Kcal CHO 72 9 PTN 17 9	KCAL 599 Kcal CHO 95 9 PTN 21 9
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h						LP 9 9	LP 9 9

ESCOLA

ALUNO

Patrícia dos Santos Alves Garcia

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente

Camille Consentinio de Carvalho

Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Mat Funcional nº 1146 CRN 8º REGIÃO Nº2221

Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Leiliane Gomes Costa Budek
CRN 8 6303
Coordenação Operacional

Amara Garcia
CRN 8 11301
Nutricionista Coordenadora Operacional