



ESCOLA ENSINO ESPECIAL - APAE – CARDÁPIO DEZEMBRO/2023



APLV + SEM SOJA + SEM GLÚTEN

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
DESEJUM 7:30H/8:00H						KCAL 255 CHO 46 PTN 9 LIP 7	KCAL 377 CHO 55 PTN 19 LIP 9
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h					Arroz, Feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca, salada de alface + maçã		
	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
DESEJUM 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas mamão e maçã com leite vegetal s/ soja + biscoito doce integral s/ leite s/ soja s/ glúten	Suco maracujá + pão fatiado integral s/ leite s/ soja s/ glúten com creme vegetal s/ soja + maçã	Café com leite vegetal s/ soja + bolo de laranja s/ leite s/ soja s/ glúten + melão	Suco natural de abacaxi + pão s/ leite s/ soja s/ glúten com ovo + melancia	Leite vegetal s/ soja com maçã + biscoito de polvilho s/ leite s/ soja s/ glúten	KCAL 429 CHO 69 PTN 18 LIP 9	KCAL 518 CHO 85 PTN 22 LIP 10
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) cenoura e milho refogados + maçã	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, alpin refogado + salada de 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, abobrinha e cenoura refogados, salada de alface	Suco de maracujá + Pão s/ leite s/ soja s/ glúten com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate s/ leite s/ soja s/ glúten		
	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
DESEJUM 7:30H/8:00H	logurte vegano sabor coco s/ soja + salada de frutas (melão, mamão e laranja)	Leite vegetal s/ soja com mamão + Bolo cenoura sem cobertura s/ leite s/ soja s/ glúten+ melão	Suco de morango + tortá de legumes com aveia s/ leite s/ soja s/ glúten+ maçã	Chá com leite vegetal s/ soja + pão integral s/ leite s/ soja s/ glúten+ creme vegetal s/ soja	logurte vegano sabor coco s/ soja+ biscoito doce integral s/ leite s/ soja s/ glúten + banana	KCAL 469 CHO 78 PTN 19 LIP 9	KCAL 618 CHO 91 PTN 23 LIP 18
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Burreado, alpin refogado, banana da terra cozida + 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 alface + mamão	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, couve flor e cenoura) + maçã	Arroz, Feijão carioca, carne moída refogada, salada acalga + 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	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
DESEJUM 7:30H/8:00H	Café com leite vegetal + biscoito polvilho s/ leite s/ soja s/ glúten + melancia	Suco integral de uva + sanduiche de pão fatiado s/ leite s/ soja s/ glúten c/ frango desfiado + tomate + alface	Café com leite vegetal s/ soja + pão integral s/ leite s/ soja s/ glúten + carne desfiada			KCAL 438 CHO 70 PTN 17 LIP 10	KCAL 569 CHO 96 PTN 21 LIP 15
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão preto, Frango (saassam) grelhado, salada de acelga + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Carne moída ao molho, batata refogada, salada de pepino c/ tomate + melão	Arroz, Feijão preto, Frango (saassam) ao molho, salada de alface + 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	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
DESEJUM 7:30H/8:00H						KCAL 429 CHO 69 PTN 18 LIP 9	KCAL 518 CHO 85 PTN 22 LIP 10
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h							

Observações: Utilizar Leite de Cedo (não aceitar outro leite vegetal). Observações: Biscoito s/ glúten, pães e bolos s/ glúten não devem conter traços de soja. Não utilizar óleo de soja.

ESCOLA APAE ALUNO JULIA C. O. ROQUELOMONT

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

Lúcia Márcia Toledo Faria Vicente  
Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Camille Consentino de Carvalho  
Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Lidiane Carreira Costa Seidita  
CRN 8 803  
Coordenadora Operacional

Assunção Guisado  
CRN 8 11501  
Monitora de Qualidade Operacional