

ESCOLA ENSINO ESPECIAL - APAE - CARDÁPIO DE DEZEMBRO/2023

SEM OVOS

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
DESEJUEM 7:30H/8:00H							
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h					Arroz, Feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandiocca, salada de alface + maçã	KCAL 295 Kcal 48 CHO 9 PTN 9 LIP 7	KCAL 317 Kcal 55 CHO 18 PTN 9 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
DESEJUEM 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas mamão e maçã + biscoito doce integral s/ ovo	Suco maracujá + pão frito integral s/ ovo com requeijão + maçã	Café com leite + bolo de laranja s/ ovo + melão	Suco natural de abacaxi + pão s/ ovo com carne desfiada + melancia	Leite com maçã + biscoito de polvilho s/ ovo	KCAL 429 Kcal 69 CHO 9 PTN 18 LIP 9	KCAL 518 Kcal 85 CHO 22 PTN 10 LIP 9
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca), creme de milho + maçã	Arroz, Feijão 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 alface	Suco de maracujá + Pão de leite s/ ovo com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate s/ ovo	KCAL 469 Kcal 78 CHO 9 PTN 19 LIP 9	KCAL 618 Kcal 91 CHO 23 PTN 18 LIP 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	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
DESEJUEM 7:30H/8:00H	logurite de morango + salada de frutas (melão, mamão e laranja) com aveia	Leite mamão + Bolo cenoura sem cobertura s/ ovo + melão	Suco de morango + torta de legumes com aveia s/ ovo + maçã	Chá com leite + pão integral s/ ovo + manteiga	logurite morango+ biscoito doce integral s/ ovo + banana	KCAL 469 Kcal 78 CHO 9 PTN 19 LIP 9	KCAL 618 Kcal 91 CHO 23 PTN 18 LIP 9
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Bandedo, 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 alface + mamão	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, couve flor e cenoura) + maçã	Arroz, Feijão carioca, Bolo de carne ao molho s/ ovo, salada acalga + manga	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	SEGUNDA 18/12/2023	TERÇA 19/12/2023	QUARTA 20/12/2023	QUINTA 21/12/2023	SEXTA 22/12/2023	KCAL 429 Kcal 70 CHO 9 PTN 17 LIP 10	KCAL 559 Kcal 55 CHO 21 PTN 15 LIP 9
DESEJUEM 7:30H/8:00H	Café com leite + biscoito polvilho s/ ovo+ melancia	Suco integral de uva + sanduíche de pão frito s/ ovo c/ queijo + tomate + alface	Café com leite + pão integral s/ ovo + queijo/margarina	Café com leite + pão integral s/ ovo + melancia			
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão preto, Frango (sassam) grelhado, salada de açaí + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Carne moída ao molho, polenta, salada de pepino c/ tomate + melão	Arroz, Feijão preto, Frango (sassam) 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
DESEJUEM 7:30H/8:00H						KCAL 429 Kcal 69 CHO 9 PTN 18 LIP 9	KCAL 518 Kcal 85 CHO 22 PTN 10 LIP 9
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h							

ESCOLA
APAE

ALUNO
ISADORA ARAÚJO

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

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

Camile Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO
Nº1102

Ediane Cristina Costa Siqueira
CRN 8º REGIÃO
Coordenadora Operacional

Assimilação
CRN 8º REGIÃO
Mantenedora Operacional