

ESCOLA ENSINO ESPECIAL - EVA CAVANANI – CARDÁPIO DEZEMBRO/2023

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
DESJEIUM 7:30H/8:00H					Café com leite + pão de queijo	KCAL 325 Kcal 51 CHO 9 PTN 10 LP 9	KCAL 377 Kcal 55 CHO 9 PTN 19 LP 9
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h					Arroz, Feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca, salada de alicace + maçã		
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	4/12/2023	5/12/2023	6/12/2023	7/12/2023	8/12/2023	KCAL 454 Kcal 72 CHO 9 PTN 19 LP 10	KCAL 548 Kcal 87 CHO 23 LP 12
DESJEIUM 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		
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca), creme de milho + maçã	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina, pirão de feijão + salada de cenoura + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (vegana 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 com carne moída, alicace, cenoura ralada + bolo de chocolate		
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	11/12/2023	12/12/2023	13/12/2023	14/12/2023	15/12/2023	KCAL 503 Kcal 81 CHO 20 PTN 11 LP 11	KCAL 618 Kcal 81 CHO 23 LP 18
DESJEIUM 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		
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Bandedo, pirão de carne + 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 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 aceleia + manga		
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	18/12/2023	19/12/2023	20/12/2023	21/12/2023	22/12/2023	KCAL 467 Kcal 74 CHO 18 PTN 11 LP 11	KCAL 559 Kcal 95 CHO 21 LP 15
DESJEIUM 7:30H/8:00H	Café com leite + biscoito polvilho + melancia	Suco integral de uva + sanduiche de pão frito c/ queijo + tomate + alicace	Café com leite + pão integral + queijo/margarina				
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão preto, Frango (salsami) grelhado, salada de acelga + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Carne moída ao molho, polenta, salada de pepino c/ tomate + melão	Arroz, Feijão preto, Frango (salsami) ao molho, salada de alicace + laranja				
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	25/12/2023	26/12/2023	27/12/2023	28/12/2023	29/12/2023	KCAL 467 Kcal 74 CHO 18 PTN 11 LP 11	KCAL 559 Kcal 95 CHO 21 LP 15
DESJEIUM 7:30H/8:00H							
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h							

Patricia dos Santos Alves Garcia

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente

Camile Consentino de Carvalho

Leiliane Correa Costa Sottila
CRN 8 6303
Coordenação Operacional

Amanda Gabito
CRN 8 11501
Nutricionista Especialista Operacional

Mat. Funcional nº 7893 CRN 8ª REGIÃO Nº1781

Nº2321

Mat. Funcional nº 7894 CRN 8ª REGIÃO Nº1102