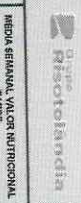




ESCOLA ENSINO ESPECIAL APAE/EVA CAVANI – CARDÁPIO OUTUBRO/2023



APLV + SEM SOJA + SEM GLÚTEN

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	21/10/2023	31/10/2023	4/10/2023	6/10/2023	6/10/2023	KCAL 359,58 Kcal 61,42 CHO 8 PTN 10,52 LP 7,98	KCAL 600,73 Kcal 98,15 CHO 21,28 PTN 17,01 LP 9
DEJEIUM 7:30H/8:00H	Chá com leite de vegetal + biscoito salgado integral s/ leite s/ soja s/ glúten + melancia	Café com leite vegetal + bolo de laranja s/ leite s/ soja s/ glúten	Ingente vegano sem soja sabor morango + biscoito doce integral s/ leite s/ soja s/ glúten + banana	Suco integral de maçã + bolo de cenoura s/ leite s/ soja s/ glúten + laranja	Vitamina de mamão e maçã com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite s/ soja s/ glúten		
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Aroz, Feijão carioca, Carne ao molho + purê de batata s/ leite + salada beterraba + maçã	Aroz, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (abóbora e vagem) + salada de azeite + laranja	Aroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho, purê de batatas + salada de brócolis	Aroz, Feijão preto, Omelete assado, cenoura e couve flor refogados + manga	Aroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, abóbora e cenoura refogados, salada de alface		
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	9/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023	KCAL 323,50 Kcal 59,14 CHO 8,92 PTN 9,64 LP 6,14	KCAL 609,45 Kcal 94,58 CHO 19,02 PTN 17,05 LP 9
DEJEIUM 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural+ pão s/ leite s/ soja s/ glúten com ovo + melancia	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano s/ leite s/ glúten e s/ soja	Leite vegetal com mamão + biscoito de polvilho salgado s/ leite s/ soja s/ glúten	FERIADO	RECESSO		
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Aroz, Feijão carioca, Frango (sassam) grelhado, salada de azeite + maçã	Aroz, Feijão preto, Batedado, mandioca refogada + abóbora e cenoura + salada tomate e cebola + laranja	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado s/ leite s/ soja s/ glúten c/ frango desfiado, tomate, pipoca + Bolo de chocolate s/ leite s/ soja s/ glúten				
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023	KCAL 420,02 Kcal 75,26 CHO 11,45 PTN 9,02 LP 9	KCAL 592,03 Kcal 99,14 CHO 20,45 PTN 12,63 LP 9
DEJEIUM 7:30H/8:00H	Suco maracujá + pão integral s/ soja, s/ glúten s/ leite com creme vegetal	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano s/ leite s/ glúten e s/ soja	Suco morango + torta de legumes com aveia s/ leite, s/ soja e s/ glúten+ laranja	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado s/ glúten, s/ soja e s/ leite + queijo vegetal, tomate, alface	Leite vegetal com maçã + Bolo cenoura sem cobertura s/ soja e s/ glúten e s/ leite		
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Aroz, Feijão com cubos de carne bovina c/ cenoura + mandioca refogada+ laranja	Aroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + cenoura e milho refogados+ maçã	Aroz, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + mamão	Aroz colorido, Feijão carioca, carne moída refogada + salada de repolho + manga	Aroz integral, Feijão preto, Frango ao molho, palmito de legumes (brócolis, couve flor, cenoura) + melancia		
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023	KCAL 428,52 Kcal 68,12 CHO 16,87 PTN 9,84 LP 9	KCAL 603,17 Kcal 105,23 CHO 20,45 PTN 13,05 LP 9
DEJEIUM 7:30H/8:00H	Chá com leite vegetal + pão fatiado s/ leite s/ soja s/ glúten com creme vegetal	Café com leite vegetal + biscoito polvilho s/ leite s/ soja s/ glúten + laranja	Ingente vegano sem soja sabor coco + salada de frutas (melão, mamão e morango)	Vitamina de abacaxi e banana com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite s/ soja s/ glúten	Chá com leite vegetal + biscoito salgado integral s/ leite s/ soja s/ glúten + maçã		
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Aroz, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + laranja	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída) + salada repolho com tomate + melão	Aroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, chuchu com cenoura refogados, salada de alface	Aroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de beterraba + melancia	Suco de Maracujá + Pão s/ leite s/ soja s/ glúten c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/ leite s/ soja s/ glúten		
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	30/10/2023	31/10/2023				KCAL 502,90 Kcal 74,15 CHO 16,32 PTN 14,78 LP 9	KCAL 670,10 Kcal 115,02 CHO 21,05 PTN 13,96 LP 9
DEJEIUM 7:30H/8:00H	Leite vegetal com cacau (70%) + pão fatiado s/ leite s/ soja s/ glúten com creme vegetal	Café com leite vegetal + pão s/ leite s/ soja s/ glúten com creme vegetal					
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Aroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata s/ leite + salada de cenoura + melão	Aroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho, salada de alface + laranja					

Observações: Utilizar Leite de Côco (não aceita 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. ROUGE MONT

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

Lígia Márcia Roldão Faria Vicente  
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

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

Ludimara Correa Costa Siqueira  
Coordenação Operacional

Amanda Gualdo  
CRN 8 11701  
Nutricionista Especialista Operacional