

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

DIABETES E DISLIPIDEMIA EVA CAVANI

DIABETES E OBESIDADE									
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	21/10/2023	31/10/2023	4/10/2023	5/10/2023	6/10/2023	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
DESEJUM 7:30H/8:00H	Chá com leite desnatado com adoçante+ biscoito salgado integral + melancia	Café com leite desnatado com adoçante+ bolo de laranja diet	Iogurte morango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana	Suco integral de maçã + bolo de fubá diet + laranja	Vitamina de mamão e maçã com leite desnatado + biscoito doce integral diet	394,21	9	646,45	9
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz integral, Feijão carioca, Carne ao molho + quinoa + salada de beterraba + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (abóbora e vagem) + salada de azeite + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Carne moída ao molho, purê de batatas + salada de brócolis	Arroz integral, Feijão preto, Omelete assado, cenoura e couve flor refogados + manga	Arroz colorido integral, Feijão carioca, Peixe ao molho, Purê do milho de peixe, salada de alface	11,63	9	22,47	9
MERENDA TARDE 15h						LIP	8,45	LIP	17,45
SEGUNDA-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	Kcal	KCAL	Kcal
DESEJUM 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo + melancia	Café com leite desnatado e adoçante + pão de queijo	Leite desnatado com mamão + biscoito de polvilho salgado		RECESSO	351,61	9	627,10	9
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado, salada de azeite + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Batedado, purê do milho com carne + banana da terra cozida+ salada de tomate e cebola + laranja	Suco integral de uva + Sanduíche de pão fatiado integral c/ queijo light, tomate, alface + Pipoca + Bolo de chocolate diet			61,25	9	95,78	9
MERENDA TARDE 15h						PTN	9,89	PTN	20,45
						LIP	7,45	LIP	16,02
SEGUNDA-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	Kcal	KCAL	Kcal
DESEJUM 7:30H/8:00H	Suco maracujá com adoçante + pão integral com requeijão light	Café com leite desnatado com adoçante+ pão de queijo	Suco morango com adoçante + torta de legumes com aveia + laranja	Suco integral de uva + Sanduíche de pão fatiado integral c/ queijo light, tomate, alface	Leite desnatado com maçã + Bolo cenoura sem cobertura diet	452,30	9	614,93	9
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz integral, Feijão carioca, Cebola, carne bovina, purê de feijão + salada de cenoura + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + creme de milho + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + mamão	Arroz colorido integral, Feijão carioca, Quibe assado + salada de repolho + manga	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, couve flor, cenoura) + melancia	78,54	9	101,45	9
MERENDA TARDE 15h						PTN	12,88	PTN	22,02
						LIP	9,59	LIP	13,45
SEGUNDA-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	Kcal	KCAL	Kcal
DESEJUM 7:30H/8:00H	Chá com leite desnatado com adoçante + pão fatiado integral com margarina light	Café com leite desnatado com adoçante + biscoito polvilho + laranja	Iogurte de coco desnatado diet + salada de frutas (melão, mamão e morango) com aveia	Vitamina de abacaxi e banana com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet	Chá com leite desnatado com adoçante + biscoito salgado integral+ maçã	444,73	9	654,57	9
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz integral, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + laranja	Risoto de carne c/ arroz integral (batata, cenoura, carne moída) + salada de repolho com tomate + melão	Arroz colorido integral, Feijão carioca, Peixe ao molho, Purê do milho de peixe, salada de alface	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de beterraba + melancia	Suco de Maracujá com adoçante + Pão integral c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja diet	70,15	9	110,45	9
MERENDA TARDE 15h						PTN	17,52	PTN	21,59
						LIP	10,45	LIP	14,05
SEGUNDA-FEIRA						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	30/10/2023	31/10/2023				KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
DESEJUM 7:30H/8:00H	Leite desnatado com cacau (70%) com adoçante+ pão fatiado integral com margarina light	Café com Leite desnatado e adoçante + pão integral com margarina light e queijo light				516,66	9	700,42	9
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de cenoura + melão	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (salsami) ao molho, salada de alface + laranja				76,12	9	119,25	9
MERENDA TARDE 15h						PTN	19,25	PTN	23,05
						LIP	15,02	LIP	14,58
Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia									

Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia

PA

DE

DECS

PA

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

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

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

Liliane Correa Costa Sistiola
CRN 8 6301
Coordenação Operacional

Amanda Galvão
CRN 8 11501
Nutricionista Coordenadora Operacional