



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



APLV + SEM CORANTE

	SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
	21/10/2023		31/10/2023		4/10/2023		5/10/2023		6/10/2023		MANHÃ		TARDE	
DESEJUM 7:30H/8:00H	Chá com leite vegetal + biscoito salgado integral s/ leite + melancia		Café com leite vegetal + bolo de laranja s/ leite		logure vegano sabor coco+ biscoito doce integral s/ leite + banana		Suco integral de maçã+ bolo de tubá s/ leite + laranja		Vitamina de mamão e maçã com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite		KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão carioca, Carne ao molho + quinoa + salada beterraba + maçã		Arroz, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (abóbora e vagem) + salada de açaí + laranja		Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho, purê de batatas s/ leite + salada de brócolis		Arroz, Feijão preto, Omelete assado, cenoura e couve flor refogados + manga		Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de açaí		PTN	g	PTN	g
MERENDA TARDE 15h											LIP	g	LIP	g
											MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
DESEJUM 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural+ pão s/ leite com ovo + melancia		Café com leite vegetal + pão de queijo vegano		Leite vegetal com mamão + biscoito de polvilho salgado s/ leite		FÉRIADO				RECESSO			
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) grelhado, salada de açaí + maçã		Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja		Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado s/ leite c/ Frango desfiado, tomate, açaí + Pipoca + Bolo de chocolate s/ leite									
MERENDA TARDE 15h											MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
DESEJUM 7:30H/8:00H	Suco maracujá + pão integral s/ leite com creme vegetal		Café com leite vegetal + pão de queijo vegano		Suco morango + torta de legumes com aveia s/ leite + laranja		Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado s/ leite c/ Frango desfiado, tomate, açaí		Leite vegetal com maçã + Bolo cenoura sem cobertura s/ leite		KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijoad com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja		Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + cenoura e milho refogados + maçã		Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + mamão		Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado + salada de repolho + manga		Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, couve flor, cenoura) + melancia		CHO	g	CHO	g
MERENDA TARDE 15h											PTN	g	PTN	g
											LIP	g	LIP	g
DESEJUM 7:30H/8:00H	Chá com leite vegetal + pão fatiado s/ leite com creme vegetal		Café com leite vegetal + biscoito polvilho s/ leite + laranja		logure vegano sabor coco + salada de frutas (melão, mamão e morango) com aveia		Vitamina de abacate e banana com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite		Suco de Maracujá + Pão s/ leite c/ frango desfiado ao molho, açaí, cenoura ralada + bolo de laranja s/ leite		444.73	Kcal	654.57	Kcal
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + laranja		Risco de carne (bataia, cenoura, carne moída) + salada repolho com tomate + melão		Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de açaí		Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de beterraba + melancia				70.15	g	110.45	g
MERENDA TARDE 15h											PTN	g	PTN	g
											LIP	g	LIP	g
											MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
DESEJUM 7:30H/8:00H	Leite vegetal com cacau (70%) + pão fatiado s/ leite com creme vegetal		Café com Leite vegetal + pão s/ leite com creme vegetal								KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de cenoura + melão		Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) ao molho, salada de açaí + laranja								CHO	g	CHO	g
MERENDA TARDE 15h											PTN	g	PTN	g
											LIP	g	LIP	g

Observações: Não utilizar molhioextrato de tomate. Somente tomate in natura.

ALUNO

ESCOLA	APAE	MARIA ISABEL DOS SANTOS VAZ
--------	------	-----------------------------

Handwritten signature

Handwritten signature

Handwritten signature

Handwritten signature

Handwritten signature

Patrícia 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

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

Lidiane Garcia Costa Siqueira
CRN 8 6303
Coordenação Operacional

Ananda Gabito
CRN 8 11501
Nutricionista Coordenadora Operacional