

ESCOLA ENSINO ESPECIAL APAE – CARDÁPIO OUTUBRO/2023

						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
						MANHÃ		TARDE	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA					
21/10/2023	31/10/2023	4/10/2023	5/10/2023	6/10/2023					
DEJEIUM 7:30H/8:00H	Chá com leite + biscoito salgado integral + melancia	Café com leite + bolo de laranja	Yogurte morango+ biscoito doce integral + banana	Suco integral de maçã+ bolo de lúã+ laranja	Vitamina de mamão e maçã + biscoito doce integral	KCAL	423,80	KCAL	697,34
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 azeite + laranja	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho, purê de batatas + 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 alface	CHO	71,65	CHO	104,52
MERENDA TARDE 15h						PTN	12,52	PTN	23,41
						LIP	9,68	LIP	20,58
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA					
9/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023					
DEJEIUM 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural+ pão com ovo + melancia	Café com leite + pão de queijo	Leite com mamão + biscoito de polvilho salgado		RECESSO	KCAL	395,31	KCAL	679,14
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) grelhado, salada de azeite + maçã	Arroz, Feijão preto, Batedado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado c/ queijo, tomate, alface + Pipoca + Bolo de chocolate			CHO	65,85	CHO	98,25
MERENDA TARDE 15h						PTN	10,25	PTN	22,99
						LIP	8,59	LIP	21,59
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA					
18/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023					
DEJEIUM 7:30H/8:00H	Suco maracujá + pão integral com requeijão	Café com leite + pão de queijo	Suco morango + torta de legumes com aveia + laranja	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado c/ queijo, tomate, alface	Leite com maçã + Bolo cenoura sem cobertura	KCAL	472,04	KCAL	679,09
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + creme de milho + 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	80,55	CHO	106,25
MERENDA TARDE 15h						PTN	13,35	PTN	25,61
						LIP	10,68	LIP	16,85
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA					
23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023					
DEJEIUM 7:30H/8:00H	Chá com leite + pão fatiado manteiga	Café com leite + biscoito polvilho + laranja	Yogurte de coco + salada de frutas (melão, mamão e morango) com aveia	Vitamina de abacate e banana + biscoito doce integral	Chá com leite + biscoito salgado/ integral+ maçã	KCAL	472,63	KCAL	710,13
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + laranja	Risoto 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 alface	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de beterraba + melancia	Suco de Maracujá + Pão de leite c/ Frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja	CHO	74,59	CHO	120,64
MERENDA TARDE 15h						PTN	18,02	PTN	22,58
						LIP	11,47	LIP	15,25
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA					
30/10/2023	31/10/2023								
DEJEIUM 7:30H/8:00H	Leite com cacau (70%) + pão fatiado com manteiga	Café com Leite+ pão com margarina e queijo				KCAL	557,89	KCAL	746,83
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, potente + salada de cenoura + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho, salada de alface + laranja				CHO	80,64	CHO	125,74
MERENDA TARDE 15h						PTN	20,47	PTN	29,01
						LIP	17,05	LIP	15,67

PA

Patrícia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º
REGIÃO Nº1/81

CE

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º
REGIÃO Nº2/321

BCS

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

BCS

Lidiane Garcia Costa Siqueira
CRN 8 6303
Coordenação Operacional

BCS

Amadora Galvão
CRN 8 11301
Nutricionista Coordenadora Operacional