

ESCOLA ENSINO ESPECIAL EVA CAVANI – CARDÁPIO OUTUBRO/2023

GLICOGENOSE

	SEGUNDA 21/10/2023	TERÇA 31/10/2023	QUARTA 4/10/2023	QUINTA 5/10/2023	SEXTA 6/10/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
DESJEJUM 7:30H/8:00H	Chá ervã doce/ cidreira c/ adoçante+ biscoito saído integral s/ leite + melancia	Leite vegetal com maçã e adoçante + bolo de laranja diet s/ leite	loqure vegano diet sabor morango + biscoito doce integral diet s/ leite + ½ banana	Suco integral de maçã + bolo diet s/ leite + laranja baia (umbigo)	Vitamina de banana e maçã com leite vegetal e adoçante + biscoito doce integral diet s/ leite	KCAL 367,12 CHO 62,05 PTN 11,46 LP 8,12	KCAL 651,66 CHO 99,71 PTN 20,46 LP 19,02
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Arroz integral, Feijão carioca, Carne refogada + quireira + salada de abobrinha + 1/2 maçã com casca	Arroz integral, Feijão preto, Frango refogado com legumes (abobora e vagem) + salada de acelga + laranja baia (umbigo)	Arroz integral, Feijão carioca, Carne moída refogada, purê de batatas s/ leite + salada de brócolis	Arroz integral, Feijão preto, Omelete assado, cenoura e couve flor refogados + melão	Arroz colorido integral, Feijão carioca, Peixe grelhado, abobrinha refogada, salada de alface	PTN 11,46 LP 8,12	PTN 20,46 LP 19,02
	SEGUNDA-FEIRA 9/10/2023	TERÇA-FEIRA 10/10/2023	QUARTA-FEIRA 11/10/2023	QUINTA-FEIRA 12/10/2023	SEXTA-FEIRA 13/10/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
DESJEJUM 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral diet s/ leite com ovo + melancia	Chá ervã doce/ cidreira c/ adoçante+ + pão de queijo vegano	Leite vegetal com maçã e adoçante + biscoito de polvilho saído	FÉRIADO		KCAL 357,78 CHO 61,25 PTN 9,88 LP 8,04	KCAL 641,01 CHO 96,48 PTN 20,46 LP 19,25
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (sassam) grelhado, salada de acelga + 1/2 maçã com casca	Arroz integral, Feijão preto, Carne refogada, pitão com molho da carne + salada pepino + laranja baia (umbigo)	Suco integral de maçã + Sanduiche de pão fatiado integral s/ leite c/ frango destiádo, tomate, alface + Pipoca + Bolo de chocolate diet s/ leite	RECESSO		PTN 9,88 LP 8,04	PTN 20,46 LP 19,25
	SEGUNDA-FEIRA 16/10/2023	TERÇA-FEIRA 17/10/2023	QUARTA-FEIRA 18/10/2023	QUINTA-FEIRA 19/10/2023	SEXTA-FEIRA 20/10/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
DESJEJUM 7:30H/8:00H	Suco maracujã com adoçante + pão integral s/ leite com creme vegetal	Leite vegetal com banana e adoçante + pão de queijo vegano	Suco de morango com adoçante + torta de legumes com aveia + laranja baia (umbigo)	Suco integral de maçã + Sanduiche de pão fatiado integral s/ leite c/ frango destiádo, alface	Leite vegetal com maçã com adoçante + Bolo diet s/ leite	KCAL 446,23 CHO 76,14 PTN 12,86 LP 9,87	KCAL 644,53 CHO 102,45 PTN 23,56 LP 15,61
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Arroz integral, Feijoadã com cubos de carne bovina, pitão de feijão + salada de abobrinha + laranja baia (umbigo)	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + chuchu e milho refogados + 1/2 maçã com casca	Arroz integral, Feijão preto, Ovos mexidos, Abobora refogada + mamão	Arroz colorido integral, Feijão carioca, Quibe assado + salada de repolho + ½ banana	Arroz integral, Feijão preto, Frango grelhado, jardineira de legumes (brócolis, couve flor, cenoura) + melancia	PTN 12,86 LP 9,87	PTN 23,56 LP 15,61
	SEGUNDA-FEIRA 23/10/2023	TERÇA-FEIRA 24/10/2023	QUARTA-FEIRA 25/10/2023	QUINTA-FEIRA 26/10/2023	SEXTA-FEIRA 27/10/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
DESJEJUM 7:30H/8:00H	Chá ervã doce/ cidreira c/ adoçante + pão fatiado integral s/ leite com creme vegetal	Leite vegetal com banana c/ adoçante + biscoito polvilho + laranja baia (umbigo)	loqure vegano diet sabor coco + salada de frutas (melão, maçã e morango) com aveia	Vitamina de abacate e banana com leite vegetal e adoçante + biscoito doce integral diet s/leite	Chá ervã doce/ cidreira c/ adoçante + biscoito saído integral+ 1/2 maçã com casca	KCAL 455,80 CHO 72,06 PTN 17,95 LP 10,64	KCAL 655,32 CHO 117,21 PTN 20,46 LP 14,98
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Arroz integral, Feijão carioca, Sobrecoca assada, salada de brócolis + laranja baia (umbigo)	Risoto de carne integral (batata, cenoura, carne moída) + salada repolho + melão	Arroz colorido integral, Feijão carioca, Peixe grelhado, abobrinha refogada, salada de alface	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina refogada com mandioca + salada de pepino + melancia	Suco de Maracujã com adoçante + Pão integral s/ leite c/ frango destiádo, alface, cenoura ralada + bolo de laranja diet s/ leite	PTN 17,95 LP 10,64	PTN 20,46 LP 14,98
	SEGUNDA-FEIRA 30/10/2023	TERÇA-FEIRA 31/10/2023	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
DESJEJUM 7:30H/8:00H	Leite vegetal com cacau (70%) c/ adoçante + pão fatiado integral s/ leite com creme vegetal	Chá ervã doce/ cidreira c/ adoçante + pão integral s/ leite com creme vegetal				KCAL 525,73 CHO 78,15 PTN 19,42 LP 15,05	KCAL 720,53 CHO 118,02 PTN 24,15 LP 14,65
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída refogada, polenta + salada de pepino + melão	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (sassam) grelhado, salada de alface + laranja baia (umbigo)				PTN 19,42 LP 15,05	PTN 24,15 LP 14,65
ESCOLA EVA CAVANI							
Observações: Frutas in natura e legumes somente de baixo índice glicêmico. Arroz integral + feijão. Não utilizar molho de tomate e tomate. APL V							
ALUNO GABRIEL MAYA							

ESCOLA
EVA CAVANI

Observações: Frutas in natura e legumes somente de baixo índice glicêmico. Arroz integral + feijão. Não utilizar molho de tomate e tomate. APLV

ALUNO
GABRIEL MATA

PS

[Assinatura]

CE

CCS

[Assinatura]

Patrícia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO
NE1781

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
NE2321

Camille Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO
NE1102

Isabella Correia Costa Siqueira
CRN 8 6503
Coordenação Operacional

Amadeu Gahão
CRN 8 11291
Nutricionista, Coordenação Operacional