

ESCOLA ENSINO ESPECIAL EVA CAVANI – CARDÁPIO NOVEMBRO/2023

DIABETES

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
MERENDA MANHÃ 10h			11/11/2023	21/11/2023	31/11/2023	KCAL 200 CHO 50 PTN 9 LIP 6	KCAL 391 CHO 63 PTN 10 LIP 7
MERENDA TARDE 15h				FERIADO	RECESSO		
	SEGUNDA 6/11/2023	TERÇA 7/11/2023	QUARTA 8/11/2023	QUINTA 9/11/2023	SEXTA 10/11/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ KCAL 209 CHO 47 PTN 9 LIP 5	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE KCAL 408 CHO 58 PTN 21 LIP 10
MERENDA MANHÃ 10h	Leite desnatado com cacau (70%) e adoçante + pão integral com requeijão light	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo + melão	Café com leite desnatado com adoçante + bolo de laranja diet	Vitamina de frutas (abacaxi + banana) com leite desnatado com adoçante + biscoito doce integral diet	Suco integral de maçã + bolo de fubá diet + melancia		
MERENDA TARDE 15h	Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (cenoura e abóbora), salada de repolho + melancia	Arroz integral, Feijão preto, Barreado, pirão de milho de carne, banana da terra cozida + salada tomate e cebola + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (salsam) grelhado, salada de acelga + mamão	Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho + quinoa + salada de beterraba + manga	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do milho de peixe, salada alicia	PTN 9 LIP 5	PTN 9 LIP 10
	SEGUNDA 13/11/2023	TERÇA 14/11/2023	QUARTA 16/11/2023	QUINTA 16/11/2023	SEXTA 17/11/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ KCAL 277 CHO 48 PTN 10 LIP 5	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE KCAL 456 CHO 63 PTN 24 LIP 12
MERENDA MANHÃ 10h	Chá com leite desnatado com adoçante + pão integral com margarina light	Suco polpa de morango com adoçante + lora de legumes com aveia + laranja	FERIADO	logure morango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana	Café com leite desnatado com adoçante + queijo light + maçã		
MERENDA TARDE 15h	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alicia + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + melão		Arroz integral, Feijão preto, Omelete assado, legumes refogados (cenoura e vagem) + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (salsam) ao molho, salada de alicia + melancia	PTN 9 LIP 9	PTN 9 LIP 9
	SEGUNDA 20/11/2023	TERÇA 21/11/2023	QUARTA 22/11/2023	QUINTA 23/11/2023	SEXTA 24/11/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ KCAL 309 CHO 46 PTN 11 LIP 9	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE KCAL 472 CHO 71 PTN 20 LIP 12
MERENDA MANHÃ 10h	Suco integral uva, sanduiche de pão fatiado integral + queijo light + tomate + alicia	Suco de morango com adoçante + lora de legumes com aveia + melão	Café com leite desnatado com adoçante + pão de queijo light + melancia	Leite desnatado com banana e adoçante + biscoito de polvilho	Chá com leite desnatado com adoçante + pão integral com margarina light		
MERENDA TARDE 15h	Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (couve flor, brócolis e cenoura) + maçã	Arroz integral, Feijoada com cubos de carne bovina, pirão de feijão, salada de cenoura + laranja	Arroz colorido (vagem, cenoura), Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do milho de peixe, salada de alicia	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída com legumes (cenoura e batata salada), salada alicia + péssago	Suco de maracujá com adoçante + Pão integral c/ ovo mexido, alicia, cenoura ralada + bolo de cenoura diet + melancia	PTN 9 LIP 9	PTN 9 LIP 9
	SEGUNDA 27/11/2023	TERÇA 28/11/2023	QUARTA 29/11/2023	QUINTA 30/11/2023	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ KCAL 293 CHO 50 PTN 12 LIP 5	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE KCAL 486 CHO 80 PTN 19 LIP 10
MERENDA MANHÃ 10h	Café com leite desnatado com adoçante + biscoito saigado integral + maçã	Leite desnatado com mamão com adoçante + Bolo cenoura sem cobertura diet	Suco de maracujá com adoçante + pão fatiado integral com requeijão light + laranja	Vitamina de banana e mamão com leite desnatado com adoçante + biscoito doce integral diet + melancia			
MERENDA TARDE 15h	Arroz integral, Feijão carioca, Carne moída ao molho, purê de batatas + salada de brócolis	Arroz integral, Feijão preto, Frango assado (sobrecoca) + creme de milho + melão	Arroz integral, Feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, salada acelga + melancia	Arroz integral, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + manga			

ESCOLA

Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia

ALUNO

PM

CE

CCS

CCS

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

Lígia Maria Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
Nº2321

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

Lidiane Carreira Costa Silveira
CRN 8 6503
Coordenadora Operacional

Amadeu Galvão
CRN 8 11201
Nutricionista Coordenadora Operacional