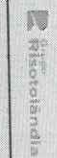


ESCOLA ENSINO ESPECIAL EVA CAVANI – CARDÁPIO NOVEMBRO/2023



DIETA GLICOGENOSE									
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
			11/11/2023	21/11/2023	31/11/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
MERENDA MANHÃ 10h			lofure vegano diet sabor morango + salada de frutas (maçã laranja e mamão) com aveia	FERIADO	RECESSO	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
						KCAL	295	Kcal	301
						CHO	50	g	63
						PTN	8	g	19
						LP	7	g	7
MERENDA TARDE 15h			Arroz integral, Feijão carioca, quibe assado + salada repolho + laranja bata			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
						KCAL	248	Kcal	355
						CHO	45	g	56
						PTN	8	g	20
						LP	4	g	9
MERENDA MANHÃ 10h	SEGUNDA 8/11/2023	TERÇA 7/11/2023	QUARTA 8/11/2023	QUINTA 8/11/2023	SEXTA 10/11/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
						KCAL	248	Kcal	355
						CHO	45	g	56
						PTN	8	g	20
						LP	4	g	9
MERENDA TARDE 15h	SEGUNDA 13/11/2023	TERÇA 14/11/2023	QUARTA 15/11/2023	QUINTA 16/11/2023	SEXTA 17/11/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
						KCAL	269	Kcal	439
						CHO	46	g	61
						PTN	9	g	24
						LP	6	g	11
MERENDA MANHÃ 10h	Chá erva doce/cidreira com adoçante + com adoçante + pão integral s/ leite com creme vegetal	Suco polpa de morango com adoçante + torta de legumes com aveia s/ leite + laranja bata	FERIADO	Arroz integral, Feijão preto, Omelete assado, legumes refogados (cenoura e vagem) + laranja bata	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de alface + melancia	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
						KCAL	269	Kcal	439
						CHO	46	g	61
						PTN	9	g	24
						LP	6	g	11
MERENDA TARDE 15h	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina refogada com mandioca + salada alface + 1/2 maçã com casca	Arroz integral, Feijão carioca, Sobrecoxa assada, salada de brócolis + melão				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
						KCAL	269	Kcal	439
						CHO	46	g	61
						PTN	9	g	24
						LP	6	g	11
MERENDA MANHÃ 10h	SEGUNDA 20/11/2023	TERÇA 21/11/2023	QUARTA 22/11/2023	QUINTA 23/11/2023	SEXTA 24/11/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
						KCAL	269	Kcal	439
						CHO	46	g	61
						PTN	9	g	24
						LP	6	g	11
MERENDA TARDE 15h	Suco integral de maçã, sanduíche de pão fatiado integral s/ leite + carne desfiada + alface	Suco de morango com adoçante + torta de legumes com aveia s/ leite + melão	Chá erva doce/cidreira com adoçante + pão de queijo vegano + melancia	Leite vegetal com banana com adoçante + biscoito de polvilho s/ leite	Chá erva doce/cidreira com adoçante + pão integral s/ leite com creme vegetal	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
						KCAL	269	Kcal	439
						CHO	46	g	61
						PTN	9	g	24
						LP	6	g	11
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz integral, Feijão carioca, Frango refogado, jardineira de legumes (couve flor e brócolis) + 1/2 maçã com casca	Arroz integral, Feijoad com cubos de carne bovina, pirão de feijão + salada de pepino + laranja bata	Arroz colorido (vagem, cenoura), Feijão carioca, Peixe grelhado, abobrinha e brócolis refogados, salada de alface	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída com legumes (chuchu e batata salada) + salada alface + banana pequena	Suco de maracujá com adoçante + Pão integral s/ leite c/ ovo mexido, alface + bolo diet s/ leite + melancia	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
						KCAL	269	Kcal	439
						CHO	46	g	61
						PTN	9	g	24
						LP	6	g	11
MERENDA TARDE 15h	SEGUNDA 27/11/2023	TERÇA 28/11/2023	QUARTA 29/11/2023	QUINTA 30/11/2023	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
						KCAL	269	Kcal	439
						CHO	46	g	61
						PTN	9	g	24
						LP	6	g	11
MERENDA MANHÃ 10h	Chá erva doce/cidreira com adoçante + biscoito salgado integral s/ leite + ½ maçã com casca	Leite vegetal com mamão com adoçante + Bolo diet s/ leite	Suco maracujá com adoçante + pão integral s/ leite com creme vegetal + laranja bata	Vitamina de banana e mamão com leite vegetal + biscoito doce integral diet s/ leite + melancia	Arroz integral, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + laranja bata	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
						KCAL	269	Kcal	439
						CHO	46	g	61
						PTN	9	g	24
						LP	6	g	11
MERENDA TARDE 15h	Arroz integral, Feijão carioca, Carne moída refogada, purê de batatas s/ leite + salada de brócolis	Arroz integral, Feijão preto, Frango assado (sobrecoxa) + cenoura e milho refogados + melão	Arroz integral, Feijão carioca, Carne moída refogada, salada acelga + melancia	Arroz integral, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + laranja bata		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
						KCAL	269	Kcal	439
						CHO	46	g	61
						PTN	9	g	24
						LP	6	g	11

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

ALUNO
GABRIEL MAA

PM

PM

PM

PM

PM

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

Lígia Maria Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
NE231

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

Edilene Ferreira Costa Saldanha
CRN 5 698
Nutricionista Especialista Operacional

Ananda Gali-Ba
CRN 3 1120
Nutricionista Especialista Operacional