

ESCOLA ENSINO ESPECIAL APAE – CARDÁPIO NOVEMBRO/2023

ALERGIA A PEIXES E FRUTOS DO MAR

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
MERENDA MANHÃ 10h			logurte de morango+ salada de frutas (maçã manga e mamão) com aveia	FERIADO	RECESSO	KCAL 307 Kcal 9 CHO 52 9 CHO 63 9 PTN 9 9 PTN 19 9 LIP 7 9 LIP 7 9	KCAL 391 Kcal 9 CHO 63 9 CHO 63 9 PTN 19 9 PTN 19 9 LIP 7 9 LIP 7 9
MERENDA TARDE 15h			Arroz colorido, Feijão carioca, quibe assado + salada repolho + laranja				
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	6/11/2023	7/11/2023	8/11/2023	9/11/2023	10/11/2023	KCAL 273 Kcal 9 CHO 49 9 CHO 62 9 PTN 8 9 PTN 20 9 LIP 5 9 LIP 11 9	KCAL 427 Kcal 9 CHO 62 9 CHO 62 9 PTN 20 9 PTN 20 9 LIP 11 9 LIP 11 9
MERENDA MANHÃ 10h	Leite com cacau (70%) + pão com requeijão	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + melão	Café com leite + bolo de laranja	Vitamina de frutas (abacate + banana) + biscoito doce integral	Suco integral de maçã + bolo de fubá + melancia		
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (cenoura e abóbora), salada de repolho + melancia	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado, salada de açaí + mamão	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho + quireira + salada de beterraba + manga	Arroz colorido, Feijão carioca, Frango ao molho, chuchu e cenoura refogados, salada alface		
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023	KCAL 294,00 Kcal 9 CHO 51,00 9 CHO 63 9 PTN 9,00 9 PTN 24 9 LIP 6,00 9 LIP 12 9	KCAL 498 Kcal 9 CHO 63 9 CHO 63 9 PTN 24 9 PTN 24 9 LIP 12 9 LIP 12 9
MERENDA MANHÃ 10h	Chá com leite + pão com manteiga	Suco polpa de morango + torta de legumes com aveia + laranja	FERIADO	logurte morango+ biscoito doce integral + banana	Café com leite + pão + queijo/margarina + maçã		
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alface + maçã	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + melão		Arroz integral, Feijão preto, Omelete assado, legumes refogados (cenoura e vagem) + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) ao molho, salada de alface + melancia		
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023	KCAL 304,00 Kcal 9 CHO 48,00 9 CHO 78 9 PTN 10,00 9 PTN 21 9 LIP 8,00 9 LIP 13 9	KCAL 513 Kcal 9 CHO 78 9 CHO 78 9 PTN 21 9 PTN 21 9 LIP 13 9 LIP 13 9
MERENDA MANHÃ 10h	Suco integral uva, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate+ alface	Suco de morango + torta de legumes com aveia + melão	Café com leite + pão de queijo + melancia	Leite com banana + biscoito de polvilho	Chá com leite + pão com manteiga		
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (couve flor, brócolis e cenoura) + maçã	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz colorido(vagem, cenoura), Feijão carioca, Frango grelhado, abóbora e cenoura refogados, salada de alface	Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (cenoura e batata salsa) , salada alface + péssago	Suco de maracujá +Pão de leite c/ ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura + melancia		
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023		KCAL 323,00 Kcal 9 CHO 52,00 9 CHO 82 9 PTN 13,00 9 PTN 19 9 LIP 7,00 9 LIP 10 9	KCAL 494 Kcal 9 CHO 82 9 CHO 82 9 PTN 19 9 PTN 19 9 LIP 10 9 LIP 10 9
MERENDA MANHÃ 10h	Café com leite + biscoito salgado + maçã	Leite com mamão + Bolo cenoura sem cobertura	Suco maracujá + pão fatiado integral com requeijão + laranja	Vitamina de banana e mamão + biscoito doce integral + melancia			
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho, purê de batatas + salada de brócolis	Arroz integral, Feijão preto, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + melão	Arroz, Feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, salada açaí + melancia	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + manga			

Observação:

ALUNO

ESCOLA

APAE

GEOVANA MAYSA GONÇALVES

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

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
Nº2321

Camile Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO
Nº1782

Lailany Carina Costa Siqueira
CRN 8 6803
Coordenadora Operacional

Ana Paula Galvão
CRN 8 11501
Nutricionista Coordenadora Operacional