


ESCOLA ENSINO ESPECIAL APAE – CARDÁPIO NOVEMBRO/2023

ESCOLA ENSINO EM FOMENTO											
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
			11/11/2023	21/11/2023	31/11/2023	KCAL	307	Kcal	KCAL	463	Kcal
MERENDA MANHÃ 10h			logurte de morango + salada de frutas (maçã manga e mamão) com aveia	FERIADO	RECESSO	CHO	52	g	CHO	71	g
			Arroz colorido, Feijão carioca, quibe assado + salada repolho + laranja			PTN	9	g	PTN	20	g
						LP	7	g	LP	11	g
MERENDA TARDE 15h	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		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
						KCAL	273	Kcal	KCAL	410	Kcal
MERENDA MANHÃ 10h	Leite com cacau (70%) + pão com requeijo	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 tubá + melancia	CHO	49	g	CHO	59	g
						PTN	8	g	PTN	21	g
						LP	5	g	LP	10	g
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (cenoura e abobrinha), salada de repolho + melancia	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de alface + mamão	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho + quinoa + salada de beterraba + manga	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada alface	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
	SEGUNDA 13/11/2023	TERÇA 14/11/2023	QUARTA 15/11/2023	QUINTA 16/11/2023	SEXTA 17/11/2023	KCAL	294,00	Kcal	KCAL	456	Kcal
						CHO	51,00	g	CHO	63	g
MERENDA MANHÃ 10h	Chá com leite + pão com manteiga	Suco polpa de morango + torta de legumes com aveia + laranja	FERIADO	Arroz integral, Feijão preto, Omelete assado, legumes refogados (cenoura e vagem) + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + melancia	PTN	9,00	g	PTN	24	g
						LP	6,00	g	LP	12	g
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alface + maçã	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + melão				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
	SEGUNDA 20/11/2023	TERÇA 21/11/2023	QUARTA 22/11/2023	QUINTA 23/11/2023	SEXTA 24/11/2023	KCAL	304,00	Kcal	KCAL	513	Kcal
						CHO	49,00	g	CHO	78	g
MERENDA MANHÃ 10h	Suco integral uva, sanduiche de pão frito + 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	PTN	10,00	g	PTN	21	g
						LP	8,00	g	LP	13	g
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (couve flor, brócolis e cenoura) + maçã	Arroz, Feijoad com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz colorido(vagem, cenoura), Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (cenoura e batata salsa), salada alface + pêssego	Suco de maracujá +Pão de leite c/ ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura + melancia	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
	SEGUNDA 27/11/2023	TERÇA 28/11/2023	QUARTA 29/11/2023	QUINTA 30/11/2023	SEXTA	KCAL	323,00	Kcal	KCAL	494	Kcal
						CHO	52,00	g	CHO	82	g
MERENDA MANHÃ 10h	Café com leite + biscoito salgado + maçã	Leite com mamão + Bolo cenoura sem cobertura	Suco maracujá + pão frito integral com requeijo + laranja	Vitamina de banana e mamão + biscoito doce integral + melancia	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + manga	PTN	13,00	g	PTN	19	g
						LP	7,00	g	LP	10	g
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho, purê de batatas + salada de brócolis	Arroz integral, Feijão preto, Frango assado(sobrecoca) + creme de milho + melão	Arroz, Feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, salada alface + melancia								


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


 Ligia Marcha Toranzo Faria Vicente
 Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321


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


 Lilianara Correia Costa Sordilha
 CRN 9 6300
 Coordenadora Operacional


 Amanda Galvão
 CRN 8 11301
 Nutricionista Coordenadora Operacional