ESCOLA ENSINO ESPECIAL APAE/EVA CAVANI - CARDAPIO MAIO/2023
DIABETES + DISLIPIDEMIA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	01/mai	02/mai	03/mai	04/mai	05/mai
Desjejum 7:30H/8:00H	FERIADO	Leite desnatado com maçã + biscoito polvilho salgado	Café com leite desnatado + pão integral +queijo light e margarina light	Salada de frutas (maçã, mamão, laranja) com aveia	Suco integral de maçã+ bolo diet + ponkan
Merenda manhã 10:00h Merenda tarde 15:00H		Arroz integral, feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de beterraba + pêra	Arroz integral, feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + mamão	Arroz integral, feijão carioca, Carne moída com legumes (chuchu e cenoura) , salada alface + laranja	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) salada de repolho + maçã

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL	965,21	Kcal	KCAL	691,32	Kcal
CHO	134,21	g	CHO	101,32	g
PTN	35,20	g	PTN	28,64	g
LIP	20,32	g	LIP	14,26	g

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	08/mai	09/mai	10/mai	11/mai	12/mai
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite desnatado + pão integral + margarina light	suco de abacaxi natural c/adoçante+ pão integral+ c/ovo + laranja	Iogurte de morango desnatado diet+ biscoito doce integral diet + banana	Café com leite desnatado + biscoito polvilho + ponkan	Leite desnatado com mamão + bolo diet
Merenda manhã 10:00h Merenda tarde 15:00H	Arroz integral, feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de couve-flor + abacaxi	Arroz integral, feijão carioca, quibe assado , salada repolho + maçã	Arroz integral, feijão preto, Frango (sassami) grelhado, salada de chuchu e cenoura+mamão	Arroz integral, feijão carioca, Carne moída ao molho, purê de batatas, salada tomate	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, cenoura, abobrinha) + laranja

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL	884,21	Kcal	KCAL	698,54	Kcal
CHO	124,53	g	CHO	115,23	g
PTN	34,21	g	PTN	27,84	g
LIP	21,34	g	LIP	15,32	g

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	15/mai	16/mai	17/mai	18/mai	19/mai
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral de uva + pão integral com requeijão light	Leite desnatado com banana + bolo diet	Café com leite desnatado + biscoito salgado integral + banana	Vitamina de frutas (c/leite desnatado) (banana+abacate) + biscoito doce integral diet	Chá com leite desnatado + pão integral + margarina light
Merenda manhã 10:00h Merenda tarde 15:00H	Macarrão integral com molho de carne moida, salada de beterraba + caqui	Arroz integral, feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de tomate	Arroz integral, feijão preto, Carne moída ao molho, Polenta, salada de repolho com cenoura + mamão	Arroz integral/ feijão carioca, Frango ao molho com legumes (cenoura com abobrinha), salada de acelga + pêra	Arroz integral,feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alface + banana

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL	865,23	Kcal	KCAL	725,32	Kcal
CHO	142,31	g	CHO	83,21	g
PTN	17,52	g	PTN	33,26	g
LIP	24,15	g	LIP	24,32	g

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	22/mai	23/mai	24/mai	25/mai	26/mai
Desjejum 7:30H/8:00H	suco de abacaxi natural c/adoçante+ pão integral+ c/ovo + laranja	Suco integral de maçã+ bolo diet + ponkan	Iogurte de morango desnatado diet+ biscoito doce integral diet + banana	Chá com leite desnatado + biscoito de polvilho + mamão	Café com leite desnatado + biscoito salgado integral + banana
Merenda manhã 10:00h Merenda tarde 15:00H	Arroz integral, feijão preto, Omelete assado, legumes refogados(chuchu e cenoura) + maçã	Arroz integral, feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, salada acelga + caqui	Arroz integral, feijão preto, Frango assado(sobrecoxa) creme de milho + laranja	Arroz integral, feijão carioca, Barreado, farinha mandioca + salada tomate e cebola+ banana	Suco integral de uva, pão integral c/ frango desfiado, alface, cenoura ralada + bolo diet

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL	854,52	Kcal	KCAL	706,25	Kcal
CHO	142,30	g	CHO	104,32	g
PTN	17,52	g	PTN	29,65	g
LIP	22,30	g	LIP	15,23	g

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	29/mai	30/mai	31/mai		
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite desnatado + pão integral + margarina light	Suco integral uva, sanduiche de pão integral fatiado + queijo light + tomate+ alface	Salada de frutas (maçã, kiwi e mamão) com aveia		
Merenda manhã 10:00h Merenda tarde 15:00H	Arroz integral, Feijoada com cubos de carne bovina, Farinha de mandioca + laranja	Arroz integral, feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de chuchu e cenoura + pêra	Arroz integral, feijão preto, Carne ao molho, purê de batata, salada beterraba		

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL	751,36	Kcal	KCAL	615,20	Kcal
CHO	134,20	g	CHO	94,12	g
PTN	15,62	g	PTN	26,34	g
LIP	19,62	g	LIP	15,23	g

Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia

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

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

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

Lidianne Correia Costa Stofella
CRN 8º REGIÃO 6303 Coordenadora
Operacional

Marianna Revoltino Gonçalves
CRN 8 14920 P
Nutricionista
Grupo Risotolândia