

ESCOLA ENSINO ESPECIAL APAE/EVA CAVANI - CARDÁPIO SETEMBRO/2023

SEM PEIXE



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
DESEJUM 7:30H/8:00H					12/9/2023		
MERENDA MANHÃ 10h					Suco polpa morango + torti de legumes com aveia + maçã	KCAL 442,20 Kcal 9 CHO 72,45 9 PTN 16,41 9 LP 9,64 9	KCAL 724,72 Kcal 9 CHO 115,64 9 PTN 32,87 9 LP 14,52 9
MERENDA TARDE 15h					Aroz + feijão carioca + omelete assado + cenoura e couve flor refogadas + laranja	KCAL 442,20 Kcal 9 CHO 72,45 9 PTN 16,41 9 LP 9,64 9	KCAL 724,72 Kcal 9 CHO 115,64 9 PTN 32,87 9 LP 14,52 9
SEGUNDA	4/9/2023	5/9/2023	6/9/2023	7/9/2023	8/9/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
DESEJUM 7:30H/8:00H	Café com leite + pão + queijo + margarina	Leite com mamão + bolo de cenoura sem cobertura	Ingrediente morango + biscoito doce integral + banana		RECESSO	KCAL 423,50 Kcal 9 CHO 69,53 9 PTN 12,63 9 LP 10,54 9	KCAL 690,58 Kcal 9 CHO 103,92 9 PTN 29,53 9 LP 17,42 9
MERENDA MANHÃ 10h	Aroz + feijão preto + carne bovina ao molho + quinoa + salada de beterraba	Aroz + feijão carioca + frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + tangerina	Aroz + feijão preto + bolinho de carne ao molho + abobrinha e cenoura refogadas + salada de alface			KCAL 423,50 Kcal 9 CHO 69,53 9 PTN 12,63 9 LP 10,54 9	KCAL 690,58 Kcal 9 CHO 103,92 9 PTN 29,53 9 LP 17,42 9
MERENDA TARDE 15h	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
DESEJUM 7:30H/8:00H	11/9/2023	12/9/2023	13/9/2023	14/9/2023	15/9/2023	KCAL 516,24 Kcal 9 CHO 88,96 9 PTN 11,47 9 LP 11,69 9	KCAL 780,14 Kcal 9 CHO 120,45 9 PTN 24,01 9 LP 22,13 9
MERENDA MANHÃ 10h	Ciã com leite + biscoito salgado integral + maçã	Suco polpa mamão + pão com requêijo	Café com leite + biscoito salgado integral + melão	Suco integral de maçã + bolo de fubá + mamão	Suco integral de uva + sanduíche de pão fatiado + queijo + alface + tomate	KCAL 516,24 Kcal 9 CHO 88,96 9 PTN 11,47 9 LP 11,69 9	KCAL 780,14 Kcal 9 CHO 120,45 9 PTN 24,01 9 LP 22,13 9
MERENDA TARDE 15h	Aroz + feijão carioca + frango assado grelhado + salada de azeitona + manga	Aroz + feijão preto + batido + farofa de banana + salada de tomate e cebola + laranja	Aroz colorido + feijão carioca + frango ao molho + abobrinha e cenoura refogadas + salada de alface	Aroz + feijão preto + carne moída com legumes (cenoura e chuchu) + salada de alface + melancia	Aroz + feijão carioca + frango ao molho + purê de batatas + salada de couve	KCAL 516,24 Kcal 9 CHO 88,96 9 PTN 11,47 9 LP 11,69 9	KCAL 780,14 Kcal 9 CHO 120,45 9 PTN 24,01 9 LP 22,13 9
SEGUNDA	18/9/2023	19/9/2023	20/9/2023	21/9/2023	22/9/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
DESEJUM 7:30H/8:00H	Leite com cacau 70% + pão integral com requêijo	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + laranja	Ingrediente de coco + salada de frutas (mamão, banana, morango) com aveia	Suco polpa morango + torta de legumes com aveia + maçã	Café com leite + bolo de laranja	KCAL 429,61 Kcal 9 CHO 73,09 9 PTN 13,52 9 LP 11,46 9	KCAL 723,16 Kcal 9 CHO 138,12 9 PTN 25,99 9 LP 20,45 9
MERENDA MANHÃ 10h	Aroz + feijão com cubos de carne bovina + farofa de cenoura + laranja	Aroz + feijão carioca + frango ao molho com legumes (cenoura e abobrinha) + salada de beterraba + maçã	Aroz + feijão preto + ovos mexidos + abóbora refogada + melancia	Aroz colorido + feijão carioca + frango grelhado + chuchu e cenoura refogadas + salada de alface	Aroz + feijão preto + carne moída no molho + purê de batatas + salada de brócolis + banana	KCAL 429,61 Kcal 9 CHO 73,09 9 PTN 13,52 9 LP 11,46 9	KCAL 723,16 Kcal 9 CHO 138,12 9 PTN 25,99 9 LP 20,45 9
MERENDA TARDE 15h	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
DESEJUM 7:30H/8:00H	25/9/2023	26/9/2023	27/9/2023	28/9/2023	29/9/2023	KCAL 434,10 Kcal 9 CHO 75,43 9 PTN 10,64 9 LP 9,98 9	KCAL 793,25 Kcal 9 CHO 129,51 9 PTN 23,51 9 LP 20,13 9
MERENDA MANHÃ 10h	Suco polpa mamão + pão fatiado integral com requêijo	Ciã com leite + pão integral + manteiga	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + melão	Vitamina de abacaxi e banana + biscoito doce integral	Café com leite + biscoito salgado integral + banana	KCAL 434,10 Kcal 9 CHO 75,43 9 PTN 10,64 9 LP 9,98 9	KCAL 793,25 Kcal 9 CHO 129,51 9 PTN 23,51 9 LP 20,13 9
MERENDA TARDE 15h	Aroz + feijão carioca + frango assado ao molho + salada de azeitona + melão	Aroz colorido + feijão preto + quibe assado + salada de tomate + laranja	Aroz integral + feijão carioca + sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + maçã	Aroz + feijão preto + carne moída ao molho + polenta + salada de tomate + manga	Suco integral de uva + pão de leite com carne moída + alface + cenoura + bolo de chocolate	KCAL 434,10 Kcal 9 CHO 75,43 9 PTN 10,64 9 LP 9,98 9	KCAL 793,25 Kcal 9 CHO 129,51 9 PTN 23,51 9 LP 20,13 9

ESCOLA APAE

ALUNO

GEOVANA MARISA GONÇALVES

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 Nº3521

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

Ediane Ferreira Costa Soares
CRN nº 80134747
Coordenadora Operacional

Mariana Revolino Gonçalves
CRN nº 80134747
Nutricionista Coordenadora Operacional