



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

APLV + SEM CORANTE



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
DESJEJUM 7:30H/8:00H					1/9/2023		
MERENDA MANHÃ 10h					Suco de maçã + laranja com aveia s/ leite + maçã	KCAL 413,52 Kcal	KCAL 724,17 Kcal
MERENDA TARDE 15h					Arroz + feijão carica + onetele assado + cenoura e couve por refogados + laranja	CHO 68,12 9	CHO 115,64 9
						PTN 15,62 9	PTN 32,87 9
						LIP 10,23 9	LIP 14,52 9
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
4/9/2023	5/9/2023	6/9/2023	7/9/2023	8/9/2023			
DESJEJUM 7:30H/8:00H	Café com leite vegetal + pão s/ leite + creme vegetal	Leite vegetal com mamão e bolo de cenoura sem cobertura s/ leite	Ingurite vegano coco + biscoito doce integral s/ leite + banana				
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz + feijão preto + carne bovina ao molho + queros + salada de beterraba	Arroz + feijão carica + frango assado (sobrecoca) + milho e cenoura refogados + laranja	Arroz + feijão preto + bolinho de carne ao molho + salada de azeite + melão				
MERENDA TARDE 15h				RECESSO			
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA		
11/9/2023	12/9/2023	13/9/2023	14/9/2023	15/9/2023		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
DESJEJUM 7:30H/8:00H	Chá com leite vegetal + biscoito salgado integral s/ leite + maçã	Suco polpa maracujá + pão s/ leite com creme vegetal	Café com leite vegetal + biscoito salgado integral s/ leite + melão	Suco integral de maçã + bolo de lula s/ leite + mamão	Suco integral de uva + sanduíche de pão fatiado s/ leite + creme vegetal + alicia + tomate	KCAL 524,86 Kcal	KCAL 773,69 Kcal
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz + feijão carica + frango assado grelhado + salada de azeite + manga	Arroz + feijão preto + brendo + farofa de banana + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz colorido + feijão carica + peixe ao molho + pão de melão de peixe + salada de alicia	Arroz + feijão preto + carne moída com legumes (cenoura e chuchu) + salada de alicia + melancia	Arroz + feijão carica + frango ao molho + farinha de legumes (cenoura, couve flor e brócolis) + mamão	CHO 91,35 9	CHO 123,51 9
MERENDA TARDE 15h						PTN 10,63 9	PTN 23,54 9
						LIP 11,02 9	LIP 20,61 9
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
18/9/2023	19/9/2023	20/9/2023	21/9/2023	22/9/2023			
DESJEJUM 7:30H/8:00H	Leite vegetal com cacau 70% + pão integral s/ leite com creme vegetal	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite com ovo + laranja	Ingurite vegano coco + salada de frutas (mamão, banana, morango) com aveia	Suco integral de maçã + laranja com legumes com aveia s/ leite + maçã	Café com leite vegetal + bolo de laranja s/ leite	KCAL 429,85 Kcal	KCAL 823,56 Kcal
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz + feijão com cubos de carne bovina + farofa de cenoura + laranja	Arroz + feijão carica + frango ao molho com legumes (cenoura e abobrinha) + salada de beterraba + maçã	Arroz + feijão preto + ovos mexidos + abobrinha refogada + melancia	Arroz colorido + feijão carica + peixe ao molho + pão de melão de peixe + salada de alicia	Arroz + feijão preto + carne moída ao molho + pão de melão de peixe + salada de brócolis + banana	CHO 70,63 9	CHO 136,74 9
MERENDA TARDE 15h						PTN 13,06 9	PTN 28,13 9
						LIP 12,05 9	LIP 19,12 9
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
25/9/2023	26/9/2023	27/9/2023	28/9/2023	29/9/2023			
DESJEJUM 7:30H/8:00H	Suco integral de maçã + pão fatiado integral s/ leite com creme vegetal	Chá com leite vegetal + pão integral s/ leite + creme vegetal	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite com ovo + melão	Vitamina de abacate e banana com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite	Café com leite vegetal + biscoito salgado integral s/ leite + banana	KCAL 423,12 Kcal	KCAL 793,25 Kcal
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz + feijão carica + frango assado ao molho + salada de azeite + melão	Arroz colorido + feijão preto + quibe assado + salada de repolho + laranja	Arroz integral + feijão carica + sobrecoca ao molho com cenoura + salada de brócolis + maçã	Arroz + feijão preto + carne moída ao molho + polenta + salada de tomate + manga	Suco integral de uva + pão s/ leite com chocolate + alicia + cenoura + bolo de chocolate s/ leite	CHO 74,36 9	CHO 129,51 9
MERENDA TARDE 15h						PTN 10,47 9	PTN 23,51 9
						LIP 10,63 9	LIP 20,13 9

Observações: Não utilizar molhoxtrato de tomate. Somente tomate in natura.

ESCOLA
APAE

ALUNO
MARIA ISABELY DOS SANTOS VAZ

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

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional nº 11346 CRN 8º
REGIÃO Nº2321

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

Eliziane, Camila, Tereza, Sueli, etc.
CRN 8º Nº1234 CRN 8º
Coordenadora de Atendimento

Maria Isabely dos Santos Vaz
CRN 8º Nº1234 CRN 8º
Nutricionista e Controlador de Qualidade