

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

INTOLERÂNCIA A LACTOSE



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
					12/9/2023		
DESJEJUM 7:30H/8:00H					Suco polpa morango + torta de legumes com aveia s/ lactose + maçã	KCAL 437,25 CHO 70,26 PTN 13,96 LIP 10,45	KCAL 724,72 CHO 115,64 PTN 32,87 LIP 14,52
MERENDA MANHÃ 10h					Arroz + feijão caraca + couve flor refogados + laranja	PTN 15,96 LIP 10,45	PTN 32,87 LIP 14,52
MERENDA TARDE 15h						9	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 s/ lactose + pão s/ lactose + queijo s/ lactose + margarina s/ lactose	Leite s/ lactose com mamão + bolo de cenoura sem cobertura s/ lactose	legume morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose + banana			KCAL 418,26 CHO 70,45 PTN 11,26 LIP 10,16	KCAL 690,58 CHO 103,92 PTN 28,53 LIP 17,42
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz + feijão preto + carne bovina ao molho + quinoa + salada de beterraba	Arroz + feijão caraca + frango assado (sobrecoca) + milho e cenoura refogados + tangerina	Arroz + feijão preto + bolinho de carne ao molho + salada de azeitona + melão			9	9
MERENDA TARDE 15h							
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	11/9/2023	12/9/2023	13/9/2023	14/9/2023	15/9/2023		
DESJEJUM 7:30H/8:00H	Chá com leite s/ lactose + biscoito salgado integral s/ lactose + maçã	Suco polpa maracujá + pão s/ lactose com requeijão s/ lactose	Café com leite s/ lactose + biscoito salgado integral s/ lactose + melão	Suco integral de maçã + bolo de fubá s/ lactose + mamão	Suco integral de uva + sanduíche de pão integral s/ lactose + queijo s/ lactose + azeitona + tomate	KCAL 501,36 CHO 86,15 PTN 12,47 LIP 11,05	KCAL 773,69 CHO 123,51 PTN 23,54 LIP 20,61
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz + feijão caraca + frango assado grelhado + salada de azeitona + manga	Arroz + feijão preto + barrado + farofa de banana + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz colorido + feijão caraca + peixe ao molho + pitão do molho de peixe + salada de azeitona	Arroz + feijão preto + carne moída com legumes (cenoura e chuchu) + salada de azeitona + melancia	Arroz + feijão caraca + frango ao molho + salada de legumes (cenoura, couve flor e brócolis) + mamão	9	9
MERENDA TARDE 15h							
	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 s/ lactose com cacau 70% + pão integral s/ lactose com requeijão s/ lactose	Suco de abacaxi natural + pão s/ lactose com ovo + laranja	legume de coco s/ lactose + salada de frutas (mamão, banana, morango) com aveia	Suco polpa morango + torta de legumes com aveia s/ lactose + maçã	Café com leite s/ lactose + bolo de laranja s/ lactose	KCAL 487,26 CHO 70,26 PTN 13,65 LIP 12,02	KCAL 823,56 CHO 136,74 PTN 28,13 LIP 19,12
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz + feijão com cubos de carne bovina + farofa de cenoura + laranja	Arroz + feijão caraca + frango ao molho com legumes (cenoura e abobrinha) + salada de beterraba + maçã	Arroz + feijão preto + ovos mexidos + abobrinha refogada + melancia	Arroz colorido + feijão caraca + peixe ao molho + pitão do molho de peixe + salada de azeitona	Arroz + feijão preto + carne moída ao molho + purê de batatas s/ leite + salada de brócolis + banana	9	9
MERENDA TARDE 15h							
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	23/9/2023	26/9/2023	27/9/2023	28/9/2023	29/9/2023		
DESJEJUM 7:30H/8:00H	Suco polpa maracujá + pão integral integral s/ lactose com requeijão s/ lactose	Chá com leite s/ lactose + pão integral s/ lactose + manteiga s/ lactose	Suco de abacaxi natural + pão s/ lactose com ovo + melão	Vitamina de abacate e banana com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose	Café com leite s/ lactose + biscoito salgado integral s/ lactose + banana	KCAL 430,05 CHO 74,15 PTN 9,96 LIP 10,45	KCAL 793,25 CHO 129,51 PTN 23,51 LIP 20,13
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz + feijão caraca + frango assado ao molho + salada de azeitona + melão	Arroz colorido + feijão preto + quibe assado + salada de repolho + laranja	Arroz integral + feijão caraca + 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/ lactose com carne moída + azeitona + cenoura + bolo de chocolate s/ lactose	9	9
MERENDA TARDE 15h							

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

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

Carmine Consenso de Cavalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º
REGIÃO Nº1102

Ediane Curcio Costa Sueli
CRN nº 14146 CRN 8º
Coordenadora e Supervisor

Márcia Recalva dos Santos
CRN nº 14146 CRN 8º
Supervisor e Coordenadora