

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

GLYCOGENOSE

| | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|---|---|---|-----------|---------------------------------------|--------|---------------------------------------|------|--------|------|
| | | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE | | | |
| DESJEJUM 7:30H/8:00H | | | | | | 12/9/2023 | KCAL | 440,12 | Kcal | KCAL | 718,26 | Kcal |
| MERENDA MANHÃ 10h | | | | | | | CHO | 71,02 | g | CHO | 111,26 | g |
| | | | | | | | PTN | 16,40 | g | PTN | 30,12 | g |
| MERENDA TARDE 15h | | | | | | | LP | 9,23 | g | LP | 13,96 | g |
| | | 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 | KCAL | 421,36 | Kcal | KCAL | 653,24 | Kcal |
| DESJEJUM 7:30H/8:00H | Cháerva doce/cidreira + pão integral s/ leite + creme vegetal | Leite vegetal com maçã + bolo diet s/ leite | Ingrediente moído vegetal diet + biscoito de polvilho + banana pequena | | RECESSO | | CHO | 68,02 | g | CHO | 99,63 | g |
| MERENDA MANHÃ 10h | Arroz integral + feijão preto + carne bovina refogada + quinoa + salada de pepino | Arroz integral + feijão caraca + frango assado (cobrecoca) + milho e cenoura refogados + tangerina | Arroz integral + feijão preto + bolinho de carne + salada de aipo + melão | | | | PTN | 11,96 | g | PTN | 22,84 | g |
| | | | | | | | LP | 9,98 | g | LP | 16,25 | g |
| 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 | KCAL | 516,23 | Kcal | KCAL | 741,25 | Kcal |
| DESJEJUM 7:30H/8:00H | Cháerva doce/cidreira + biscoito salgado integral s/ leite + 1/2 maçã c/ casca | Suco de polpa maracujá com adoçante + pão integral s/ leite com creme vegetal | Cháerva doce/cidreira + biscoito salgado integral + melão | Suco integral de maçã + bolo diet s/ leite + tangerina | Suco de limão com adoçante + sanduíche vegetal | | CHO | 87,26 | g | CHO | 119,02 | g |
| MERENDA MANHÃ 10h | Arroz integral + feijão caraca + frango assado (cobrecoca) + salada de aipo + abacaxi | Arroz integral + feijão preto + barreado + farofa + salada de repolho + tangerina | Arroz integral + feijão caraca + peixe grelhado + abobrinha refogada + salada de aipo | Arroz integral + feijão preto + carne moída refogada com legumes (cenoura e chuchu) + salada de aipo + melancia | Arroz integral + feijão caraca + frango refogado + jardineira de legumes (cenoura, couve flor e brócolis) + abacaxi | | PTN | 11,02 | g | PTN | 21,56 | g |
| | | | | | | | LP | 12,06 | g | LP | 18,64 | g |
| 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 | KCAL | 510,62 | Kcal | KCAL | 793,36 | Kcal |
| DESJEJUM 7:30H/8:00H | Leite vegetal com cacau 70 % com adoçante + pão integral s/ leite com creme vegetal | Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral s/ leite com ovo + tangerina | Ingrediente vegano coco diet + salada de frutas (laranja, banana, morango) com aipo | Suco de polpa maracujá com adoçante + torta de legumes (cenoura + 1/2 maçã c/ casca | Cháerva doce/cidreira + bolo diet s/ leite | | CHO | 70,15 | g | CHO | 120,25 | g |
| MERENDA MANHÃ 10h | Arroz integral + feijão caraca + frango assado (cobrecoca) + salada de aipo + melancia | Arroz integral + feijão caraca + frango assado (cobrecoca) + salada de couve + 1/2 maçã c/ casca | Arroz integral + feijão preto + ovos mexidos + abobrinha refogada + melancia | Arroz integral corido + feijão caraca + peixe grelhado + abobrinha refogada + salada de aipo | Arroz integral + feijão preto + carne moída refogada + purê de batatas s/ leite + salada de brócolis + banana pequena | | PTN | 12,63 | g | PTN | 23,14 | g |
| | | | | | | | LP | 10,64 | g | LP | 18,02 | g |
| MERENDA TARDE 15h | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 | KCAL | 430,60 | Kcal | KCAL | 772,41 | Kcal |
| DESJEJUM 7:30H/8:00H | Suco de polpa maracujá com adoçante + pão integral s/ leite com creme vegetal | Cháerva doce/cidreira + pão integral s/ leite + creme vegetal | Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral s/ leite com ovo + tangerina | Vitamina de abacate e banana com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite | Cháerva doce/cidreira + biscoito salgado integral s/ leite + banana pequena | | CHO | 74,15 | g | CHO | 122,02 | g |
| MERENDA MANHÃ 10h | Arroz integral + feijão caraca + frango assado (cobrecoca) + salada de aipo + melão | Arroz integral corido + feijão preto + quibe assado + salada de repolho + tangerina | Arroz integral + feijão caraca + sobrecoca s/ leite + salada de repolho + 1/2 maçã c/ casca | Arroz integral + feijão preto + carne moída refogada + peixe + salada de aipo + abacaxi | Suco de limão com adoçante + pão integral s/ leite com carne moída + aipo + bolo de chocolate diet s/ leite | | PTN | 11,16 | g | PTN | 20,63 | g |
| | | | | | | | LP | 9,06 | g | LP | 19,25 | g |
| MERENDA TARDE 15h | | | | | | | | | | | | |
| Observações: Frutas in natura e legumes somente de baixo índice glicêmico. Arroz integral + feijão. Não utilizar molho de tomate e tomate. AP.V | | | | | | | | | | | | |
| ESCOLA | | | | | | | | | | | | |
| EVA CAMANI | | | | | | | | | | | | |
| ALUNO | | | | | | | | | | | | |
| GABRIEL LYMA | | | | | | | | | | | | |