

# ESCOLA APAE/EVA CAVANI – CARDÁPIO JUNHO/2023

## SEM OVO

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
				16/6/2023		26/6/2023		KCAL	Kcal	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H				Café com leite + biscoito de polvilho s/ ovos+ mamão		Leite com maçã+ Bolo de laranja s/ ovos		CHO	125,31	CHO	102,63	CHO	96,36
Merenda manhã 10:00H				Arroz, feijão carioca, Barrado, farinha mandioca + salada tomate e cebola+ banana		Arroz, feijão preto, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + ponkan		PTN	34,51	PTN	24,85	PTN	23,21
Merenda tarde 15:00H								LIP	23,61	LIP	12,34	LIP	14,27
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	5/6/2023	6/6/2023	7/6/2023	8/6/2023	9/6/2023			KCAL	Kcal	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + pão integral s/ ovos + queijo e margarina	Logure de morango+ biscoito doce integral s/ ovos + banana	Vitamina de frutas (banana+abacate) + biscoito doce integral s/ ovos	FERIADO	RECESSO			CHO	123,64	CHO	113,62	CHO	96,36
Merenda manhã 10:00H	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina + Farinha de mandioca + laranja	Arroz, feijão carioca, Frango assado(sobrecoca), creme de milho + ponkan	Arroz, feijão preto, Carne ao molho, purê de batatas, salada de beterraba					PTN	35,29	PTN	26,95	PTN	23,21
Merenda tarde 15:00H								LIP	23,61	LIP	13,24	LIP	14,27
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	12/6/2023	13/6/2023	14/6/2023	15/6/2023	16/6/2023			KCAL	Kcal	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + biscoito salgado integral s/ ovos + laranja	Leite com mamão+Bolo cenoura sem cobertura s/ ovos	Suco de abacaxi natural + pão s/ ovos com carne desfiada + caqui	Salada de frutas, maçã, mamão, carambola) com aveia	Chá com leite + pão s/ ovos+ manteiga			CHO	123,62	CHO	85,63	CHO	96,36
Merenda manhã 10:00H	Arroz integral, feijão preto, Frango (salsami) ao molho, salada de chuchu com cenoura + caqui	Arroz, feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + maçã	Arroz, feijão preto, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + banana	Arroz, feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de couve flor	Arroz, feijão preto, Quibe assado s/ ovos, salada de repolho + ponkan			PTN	15,64	PTN	32,62	PTN	23,21
Merenda tarde 15:00H								LIP	23,21	LIP	24,31	LIP	14,27
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	19/6/2023	20/6/2023	21/6/2023	22/6/2023	23/6/2023			KCAL	Kcal	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + pão integral s/ ovos + queijo e margarina	Suco integral de uva, sanduiche de pão fatiado s/ ovos + queijo+ limate + alface	Logure morango+ biscoito doce integral s/ ovos + banana	Chá com leite+ biscoito salgado s/ ovos + maçã	Vitamina de frutas (maçã + mamão) + Biscoito doce integral s/ ovos			CHO	152,34	CHO	102,30	CHO	96,36
Merenda manhã 10:00H	Arroz, feijão preto, Carne moída com legumes (abobrinha e cenoura), salada de alface + maçã	Arroz, feijão carioca, Frango grelhado, Abóbora refogada + laranja	Arroz, feijão preto, Frango ao molho com legumes (batata e abobrinha), salada de pepino c/limate + caqui	Arroz, feijão carioca, Bolinho de carne ao molho s/ ovos, salada de alface + ponkan	Suco integral de uva+ cachorro quente c/ pão s/ ovos + pinhão + pipoca + bolo de milho s/ ovos			PTN	16,62	PTN	26,34	PTN	23,21
Merenda tarde 15:00H								LIP	24,31	LIP	17,65	LIP	14,27
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	26/6/2023	27/6/2023	28/6/2023	29/6/2023	30/6/2023			KCAL	Kcal	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural + pão s/ ovos com carne desfiada + maçã	Vitamina de frutas (banana+mamão) + biscoito doce integral s/ ovos	Suco integral de uva, pão integral s/ ovos com queijo	Café com leite + biscoito salgado integral s/ ovos + banana	Leite com banana + Biscoito de Polvilho Salgado s/ ovos			CHO	136,62	CHO	96,36	CHO	96,36
Merenda manhã 10:00H	Arroz, feijão preto, Frango (salsami) grelhado, salada de alface + caqui	Arroz integral, feijão carioca, Carne moída ao molho, Polenta, salada de cenoura + banana	Arroz, feijão preto, Frango grelhado, cenoura e abobrinha refogados + ponkan	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, cenoura e couve flor) + maçã	Suco integral de uva, pão hot dog sem ovos c/ carne desfiada, alface, cenoura ralada + bolo de laranja sem ovos			PTN	14,61	PTN	23,21	PTN	23,21
Merenda tarde 15:00H								LIP	23,61	LIP	14,27	LIP	14,27

ALUNO

ISADORA ARAUJO DE PAULO

Patricia dos Santos Alves Garcia  
Matr. Funcional nº 7893 CEN 8º REGIÃO  
Nº 1781

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente  
Matr. Funcional nº 11146 CEN 8º REGIÃO  
Nº 171

Carmine Conceição de Carvalho  
Matr. Funcional nº 7994 CEN 8º REGIÃO  
Nº 1100

Eliziane Correa Costa Sáfadi  
CEN 8º REGIÃO nº 6403  
Coordenadora Operacional

Mariana Revellina Gonçalves  
CEN 8º REGIÃO nº 1420  
Nutricionista Coordenadora Operacional