

ESCOLA APAE/EVA CAVANI – CARDÁPIO JUNHO/2023

SEM PEIXE

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
				16/6/2023		26/6/2023		MANHÃ		MANHÃ	
Desjejum 7:30H/8:00H				Café com leite + biscoito de polvilho+ mamão		Leite com maçã+ Bolo de laranja		KCAL	651,32	Kcal	721,51
								CHO	136,94	g	103,62
								PTN	35,67	g	26,31
								LIP	24,67	g	14,28
Merenda manhã 10:00H Merenda tarde 15:00H				Arroz, feijão carioca, Barreado, farinha mandioca + salada tomate e cebola+ banana		Arroz, feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + ponkan		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		MANHÃ		TARDE	
	5/6/2023	6/6/2023	7/6/2023	8/6/2023		9/6/2023		KCAL	756,94	Kcal	695,56
								CHO	126,34	g	112,34
								PTN	34,91	g	28,56
								LIP	24,51	g	14,52
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + pão integral +queijo e margarina	logurte de morango+ biscoito doce integral + banana	Vitamina de frutas (banana+abacaxi) + biscoito doce integral	FERIADO		RECESSO		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
								MANHÃ		TARDE	
								KCAL	754,62	Kcal	758,94
								CHO	125,64	g	84,62
								PTN	17,84	g	33,23
								LIP	24,66	g	21,37
Merenda manhã 10:00H Merenda tarde 15:00H	Arroz integral, feijão preto, Frango (sassami) ao molho, salada de chuchu com cenoura + caqui	Arroz, feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + maçã	Arroz, feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + banana	Arroz, feijão carioca, Frango grelhado, abobrinha e cenoura refogada, salada de couve flor		Arroz, feijão preto, Quibe assado, salada de repolho + ponkan		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		MANHÃ		TARDE	
	19/6/2023	20/6/2023	21/6/2023	22/6/2023		23/6/2023		KCAL	769,94	Kcal	705,34
								CHO	142,34	g	105,64
								PTN	18,51	g	25,37
								LIP	23,21	g	18,53
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + pão integral +queijo e margarina	Suco integral de lva, sanduiche de pão frito+queijo+ tomate + alface	logurte morango+ biscoito doce integral + banana	Chá com leite+ biscoito salgado + maçã		Vitamina de frutas (maçã + mamão) + Biscoito doce integral		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
								KCAL	736,51	Kcal	654,32
								CHO	134,95	g	95,61
								PTN	17,62	g	24,37
								LIP	22,34	g	15,62
Merenda manhã 10:00H Merenda tarde 15:00H	Arroz, feijão preto, Carne moída com legumes (abobrinha e cenoura), salada de alface + maçã	Arroz, feijão carioca, Ovos mexidos, Abobora refogada + laranja	Arroz, feijão preto, Frango ao molho com legumes ( batata e abobrinha), salada de pepino c/ tomate + caqui	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, Jardineira de legumes (brócolis, cenoura e couve flor) + maçã		Suco integral de lva+ cachorro quente + pinhão + pipoca + bolo de milho		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		MANHÃ		TARDE	
	26/6/2023	27/6/2023	28/6/2023	29/6/2023		30/6/2023		KCAL	736,51	Kcal	654,32
								CHO	134,95	g	95,61
								PTN	17,62	g	24,37
								LIP	22,34	g	15,62
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + maçã	Vitamina de frutas (banana+mamão) + biscoito doce integral	Suco integral de lva, pão integral com requieijo	Café com leite + biscoito salgado integral + banana		Leite com banana + Biscoito de Polvilho Salgado		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
								KCAL	736,51	Kcal	654,32
								CHO	134,95	g	95,61
								PTN	17,62	g	24,37
								LIP	22,34	g	15,62
Merenda manhã 10:00H Merenda tarde 15:00H	Arroz, feijão preto, Frango (sassami) grelhado, salada de aceija + caqui	Arroz integral, feijão carioca, Carne moída ao molho, Polenta, salada de cenoura + banana	Arroz, feijão preto, Omelete assado, cenoura e abobrinha refogados + ponkan	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, Jardineira de legumes (brócolis, cenoura e couve flor) + maçã		Suco integral de lva, pão hot dog c/ ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de laranja		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
								KCAL	736,51	Kcal	654,32
								CHO	134,95	g	95,61
								PTN	17,62	g	24,37
								LIP	22,34	g	15,62

ALUNO GEOVANA MAYS GONÇALVES

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

Ligia Magda Toledo Faria Vicente  
Matr. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO  
Nº 2321

Camille Consistentino de Carvalho  
Matr. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO  
Nº 1102

Lidiane Correa Costa Siqueira  
CRN 8º REGIÃO nº 6403  
Coordenadora Operacional

Mariana Rescollato Gonçalves  
CRN 8º REGIÃO nº 14920  
Bárbara Lima (Coordenadora Operacional)