

ESCOLA APAE/EVA CAVANI – CARDÁPIO JUNHO/2023

DIABETES/DISLIPIDEMIA

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
					16/6/2023	21/6/2023	KCAL	695,62	Kcal	KCAL	726,35	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H					Café com leite desnatado + biscoito de polvilho + mamão	Leite desnatado com maçã+ Bolo diet	CHO	132,51	9	CHO	102,31	9
							PTN	34,21	9	PTN	24,65	9
Merenda manhã 10:00H					Arroz integral, feijão carioca, Barreado, farinha mandioca + salada tomate e cebola+ banana	Arroz integral, feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + ponkan	LIP	23,62	9	LIP	13,24	9
Merenda tarde 15:00H												
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
	6/6/2023	6/6/2023	7/6/2023	8/6/2023	9/6/2023		KCAL	786,95	Kcal	KCAL	699,94	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite desnatado + pão integral +queijo light e margarina light	iogurte morango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana	Vitamina de frutas (banana+abacate) com leite desnatado + biscoito doce integral diet	FERIADO	RECESSO	CHO	124,61	9	CHO	113,69	9	9
						PTN	33,62	9	PTN	25,64	9	9
						LIP	23,61	9	LIP	13,24	9	9
Merenda manhã 10:00H	Arroz integral, Feijoadá com cubos de carne bovina + Farinha de mandioca + laranja	Arroz integral, feijão carioca, Frango assado(sobrecoxa), creme de milho c/ leite desnatado + ponkan	Arroz integral, feijão preto, Carne ao molho, purê de batatas, salada de beterraba			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE				
Merenda tarde 15:00H				16/6/2023	16/6/2023	KCAL	769,94	Kcal	KCAL	759,94	Kcal	
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	CHO	123,67	9	CHO	65,62	9	9
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite desnatado + biscoito salgado integral + laranja	Leite desnatado com mamão+Bolo diet	Suco de abacaxi natural com ovo + adoçante + pão integral com ovo + caqui	Salada de frutas(maçã, mamão, carambola) com aveia	Chá com leite desnatado + pão integral + manteiga light	PTN	16,95	9	PTN	33,62	9	9
						LIP	23,61	9	LIP	24,32	9	9
Merenda manhã 10:00H	Arroz integral, feijão preto, Frango (salsam) ao molho, salada de chuchu com cenoura + caqui	Arroz integral, feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + maçã	Arroz integral, feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + banana	Arroz integral, feijão carioca, Peixe ao molho, Pão do molho de peixe, salada de couve flor	Arroz integral, feijão preto, Quibe assado, salada de repolho + ponkan	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE				
Merenda tarde 15:00H				22/6/2023	23/6/2023	KCAL	759,94	Kcal	KCAL	702,31	Kcal	
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	CHO	124,32	9	CHO	102,34	9	9
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite desnatado + pão integral +queijo light e margarina light	Suco integral de uva, sanduiche de pão integral fatiado+ queijo light + lornale + alface	iogurte morango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana	Chá com leite desnatado + biscoito salgado integral + maçã	Vitamina de frutas (maçã + mamão) com leite desnatado + Biscoito doce integral diet	PTN	16,62	9	PTN	23,61	9	9
						LIP	24,31	9	LIP	17,54	9	9
Merenda manhã 10:00H	Arroz integral, feijão preto, Carne moída com legumes (abobrinha e cenoura), salada de alface + maçã	Arroz integral, feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + laranja	Arroz integral, feijão preto, Frango ao molho com legumes (batata e abobrinha), salada de pepino c/ lornale + caqui	Arroz integral, feijão carioca, Boloího de carne ao molho, salada de acorda + ponkan	Suco integral de uva+ cachorro quente + pinhão + pipoca + bolo diet	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE				
Merenda tarde 15:00H				29/6/2023	30/6/2023	KCAL	759,94	Kcal	KCAL	654,58	Kcal	
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	CHO	136,62	9	CHO	96,32	9	9
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo + maçã	Vitamina de frutas (banana+mamão) com leite desnatado + biscoito doce integral diet	Suco integral de uva, pão integral com requeijão light	Café com leite desnatado + biscoito salgado integral + banana	Leite desnatado com banana + Biscoito de Polvilho Salgado	PTN	18,94	9	PTN	23,61	9	9
						LIP	21,32	9	LIP	14,62	9	9
Merenda manhã 10:00H	Arroz integral, feijão preto, Frango (salsam) grelhado, salada de acelga + caqui	Arroz integral, feijão carioca, Carne moída ao molho, Polenta, salada de cenoura + banana	Arroz integral, feijão preto, Omelete assado, cenoura e abobrinha refogados + ponkan	Arroz integral, feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, cenoura e couve flor) + maçã	Suco integral de uva, pão integral c/ ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo diet	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE				
Merenda tarde 15:00H						KCAL	759,94	Kcal	KCAL	654,58	Kcal	

ESCOLA			ALUNO		
Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia					

Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia

ESCOLA

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia
Matr. Funcional nº 7803 CEN. 8º REGIÃO N° 7781

Lidia Pereira, Mabel Jara, Vicente
Matr. Funcional nº 1146 CEN. 8º REGIÃO N° 2321

Carmila Consuelo de Carvalho
Matr. Funcional nº 7891 CEN. 8º REGIÃO N° 7102

Helaine Ferreira Costa Sestini
CEN. 8º REGIÃO N° 5381
Página 1 de 1 (Impressão)

Mariana Rocha Gonçalves
CEN. 8º REGIÃO N° 14920
Núcleo de Apoio Administrativo