



# ESCOLA PARCIAL ESPECIAL – CARDÁPIO AGOSTO/2023



## APLV + S/OVO+ S/OLEAGINOSAS + S/TOMATE + S/PEIXE + S/BANANA

	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	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
MERENDA MANHÃ 10h		Aroz + feijão carioca + carne moída ao molho + pure de batatas s/ leite + salada de brócolis	Leite vegetal com mamão + bolo de laranja s/ leite s/ ovos	Aroz + feijão carioca + carne bovina ao molho de mandioca + salada de alface + mamão	Aroz+ feijão preto + frango grelhado + abóbora refogada + maçã	KCAL 734,29 CHO 105,21 PTN 21,36 LIP 12,34	Kcal 9 CHO 9 PTN 9 LIP 9	KCAL 736,69 CHO 106,24 PTN 21,37 LIP 11,28	Kcal 9 CHO 9 PTN 9 LIP 9
MERENDA TARDE 15h		Aroz + feijão carioca + carne moída ao molho + pure de batatas s/ leite + salada de brócolis	Leite vegetal com mamão + bolo de laranja s/ leite s/ ovos	Aroz + feijão carioca + carne bovina ao molho de mandioca + salada de alface + mamão	Iogurte vegano morango + biscoito doce integral s/ leite s/ ovo + mamão	PTN 21,36 LIP 12,34	9 9	PTN 21,37 LIP 11,28	9 9
	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	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	7/8/2023	8/8/2023	9/8/2023	10/8/2023	11/8/2023				
MERENDA MANHÃ 10h	Aroz + feijolada com cubos de carne bovina + mandioca refogada + laranja	Aroz + feijão carioca + frango ao molho com legumes (abobrinha e cenoura) + salada de alface + maçã	Salada de frutas (mamão, maçã, kiwi) com aveia s/ traços de oleaginosas	Aroz + feijão carioca + frango sassami ao molho + salada de alface + pontkan	Aroz + feijão preto + carne moída ao molho + salada de repolho + mamão	KCAL 742,31 CHO 85,23 PTN 14,21 LIP 8,22	Kcal 9 9 9 9	KCAL 739,39 CHO 85,24 PTN 14,21 LIP 8,57	Kcal 9 9 9 9
MERENDA TARDE 15h	Aroz + feijolada com cubos de carne bovina + mandioca refogada + laranja	Aroz + feijão carioca + frango ao molho com legumes (abobrinha e cenoura) + salada de alface + maçã	Salada de frutas (mamão, maçã, kiwi) com aveia s/ traços de oleaginosas	Aroz + feijão carioca + frango sassami ao molho + salada de alface + pontkan	Café com leite vegetal + pão fritoado s/ leite s/ ovos com creme vegetal	PTN 14,21 LIP 8,22	9 9	PTN 14,21 LIP 8,57	9 9
	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	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	14/8/2023	15/8/2023	16/8/2023	17/8/2023	18/8/2023				
MERENDA MANHÃ 10h	Aroz + feijão preto + frango sassami grelhado + salada de acelga + laranja	Aroz + feijão carioca + carne ao molho + pure de batatas s/ leite + salada de beterraba	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite s/ ovo com frango desfiado + maçã	Aroz + feijão carioca, barreado + mandioca refogada + salada de cenoura + laranja	Aroz + feijão preto + sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de repolho + maçã	KCAL 735,94 CHO 83,62 PTN 12,08 LIP 7,65	Kcal 9 9 9 9	KCAL 736,25 CHO 84,61 PTN 11,27 LIP 8,52	Kcal 9 9 9 9
MERENDA TARDE 15h	Aroz + feijão preto + frango sassami grelhado + salada de acelga + laranja	Aroz + feijão carioca + carne ao molho + pure de batatas s/ leite + salada de beterraba	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite s/ ovo com frango desfiado + maçã	Aroz + feijão carioca, barreado + mandioca refogada + salada de cenoura + laranja	Chá com leite vegetal + pão integral s/ leite s/ ovos com creme vegetal	LIP 7,65	9	LIP 8,52	9
	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	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	21/8/2023	22/8/2023	23/8/2023	24/8/2023	25/8/2023				
MERENDA MANHÃ 10h	Aroz integral + feijão preto + carne moída ao molho com legumes (cenoura e batata salsa) + salada de repolho + maçã	Aroz + feijão carioca + sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + laranja	Iogurte vegano morango+ biscoito doce integral s/ leite s/ ovos + mamão	Aroz + feijão carioca + carne ao molho + abobrinha e cenoura refogada + salada de alface	Suco integral de uva + pão s/ leite s/ ovos com frango desfiado + alface + cenoura + bolo de laranja s/ leite s/ ovos	KCAL 732,21 CHO 74,26 PTN 11,34 LIP 8,51	Kcal 9 9 9 9	KCAL 732,21 CHO 74,26 PTN 11,34 LIP 8,51	Kcal 9 9 9 9
MERENDA TARDE 15h	Aroz integral + feijão preto + carne moída ao molho com legumes (cenoura e batata salsa) + salada de repolho + maçã	Aroz + feijão carioca + sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + laranja	Iogurte vegano morango+ biscoito doce integral s/ leite s/ ovos + mamão	Aroz + feijão carioca + carne ao molho + abobrinha e cenoura refogada + salada de alface	Suco integral de uva + pão s/ leite s/ ovos com frango desfiado + alface + cenoura + bolo de laranja s/ leite s/ ovos	PTN 11,34 LIP 8,51	9 9	PTN 11,34 LIP 8,51	9 9
	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	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	28/8/2023	29/8/2023	30/8/2023	31/8/2023					
MERENDA MANHÃ 10h	Risco de frango (frango, cenoura, batata, milho) + salada de pepino + laranja	Aroz integral + feijão carioca + carne ao molho + pure de batatas s/ leite + salada de beterraba	Suco integral de liva + Sanduiche de pão fritoado s/ leite s/ ovos + creme vegetal	Aroz + feijão preto + bolinho de carne ao molho s/ ovos + salada de acelga + pontkan		KCAL 736,36 CHO 74,21 PTN 11,08 LIP 8,24	Kcal 9 9 9 9	KCAL 736,36 CHO 74,21 PTN 11,08 LIP 8,24	Kcal 9 9 9 9
MERENDA TARDE 15h	Risco de frango (frango, cenoura, batata, milho) + salada de pepino + laranja	Aroz integral + feijão carioca + carne ao molho + pure de batatas s/ leite + salada de beterraba	Suco integral de liva + Sanduiche de pão fritoado s/ leite s/ ovos + creme vegetal	Aroz + feijão preto + bolinho de carne ao molho s/ ovos + salada de acelga + pontkan		PTN 11,08 LIP 8,24	9 9	PTN 11,08 LIP 8,24	9 9

Observações: Dieta: APLV, Ovo, Castanha, Nozes, Tomate, Peixe e Banana. Substituir molho de tomate por molho de cenoura com beterraba. Biscoitos, pães e massas sem traços de oleaginosas

ESCOLA

LUIZ VAZ DE CAMÕES

ALUNO

MARIA LUIZA CORDEIRO DE SOUZA

Parência dos Santos Alves Garcia  
Mat. Funcional nº 7893 CBN 8º REGIÃO  
Nº1781

Ligia Marchi Tadeo Faria Visente  
Mat. Funcional nº 11146 CBN 8º REGIÃO  
Nº2321

Camile Consolino de Carvalho  
Mat. Funcional nº 7894 CBN 8º REGIÃO  
Nº1102

Lidiane Caralis Costa Strohla  
CEN 8º REGIÃO nº 6003  
Coordenadora Operacional

Adriana Revellim Gonçalves  
CEN 8º REGIÃO nº 14926  
Núcleo de Apoio Operacional