

ESCOLA ENSINO ESPECIAL APAE – CARDÁPIO MARÇO/2025

Risotolandia

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
DESEJUM 7:30H/8:00H				6/3/2025	7/3/2025		
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h				logurte de morango + salada de frutas (kiwi, maçã e mamão) com aveia	Lata com banana + Bolo cenoura sem cobertura	KCAL 929 CHO 118 PTN 44 LIP 73	Kcal 453 CHO 67 PTN 28 LIP 8
DESEJUM 7:30H/8:00H	SEGUNDA 10/3/2025	TERÇA 11/3/2025	QUARTA 12/3/2025	QUINTA 13/3/2025	SEXTA 14/3/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Chá com leite + biscoito salgado integral + laranja	Suco de abacaxi natural + pão de leite hot dog com ovo + maçã	Café com leite + pão de queijo	Suco maracujá + pão frito integral com requeijão + mamão	Café com leite + bolo de laranja	KCAL 813 CHO 130 PTN 36 LIP 16	Kcal 398 CHO 66 PTN 25 LIP 4
DESEJUM 7:30H/8:00H	SEGUNDA 17/3/2025	TERÇA 18/3/2025	QUARTA 19/3/2025	QUINTA 20/3/2025	SEXTA 21/3/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Macarrão parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de tomate + maçã	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho + polenta + salada de cenoura + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado + espinafre + salada repolho + pêra	Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + abacaxi	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos + abóbora refogados (abóbora e chuchu) + melancia	KCAL 719 CHO 109 PTN 35 LIP 14	Kcal 369 CHO 67 PTN 23 LIP 5
DESEJUM 7:30H/8:00H	SEGUNDA 24/3/2024	TERÇA 25/3/2024	QUARTA 26/3/2024	QUINTA 27/3/2024	SEXTA 28/3/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, pirão de carne + salada de beterraba + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) ao molho + salada de alface + melão	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata + salada de brócolis + golaia	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho + purê de molho de peixe + salada de alface	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos + abóbora refogada + melancia	KCAL 828 CHO 109 PTN 35 LIP 14	Kcal 369 CHO 67 PTN 23 LIP 5
DESEJUM 7:30H/8:00H	SEGUNDA 31/3/2025	TERÇA 1/4/2025	QUARTA 2/4/2025	QUINTA 3/4/2025	SEXTA 4/4/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Café com leite + biscoito de polvilho + laranja	Suco de morango + torta de frango com legumes + maçã	Chá com leite + pão fritado + manteiga	Café com leite + biscoito salgado integral + banana	Leite com farinha de milho com requeijão	KCAL 828 CHO 124 PTN 36 LIP 21	Kcal 475 CHO 74 PTN 25 LIP 9
DESEJUM 7:30H/8:00H	SEGUNDA 31/3/2025	TERÇA 1/4/2025	QUARTA 2/4/2025	QUINTA 3/4/2025	SEXTA 4/4/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) gelhado + salada de acelga + melancia	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída com legumes (batata e cenoura) + salada alface + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho + jardineira de legumes (brócolis + couve-flor+cenoura) + manga	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + laranja	Leite com farinha de milho com requeijão	KCAL 715 CHO 125 PTN 36 LIP 21	Kcal 498 CHO 54 PTN 25 LIP 9
DESEJUM 7:30H/8:00H	SEGUNDA 31/3/2025	TERÇA 1/4/2025	QUARTA 2/4/2025	QUINTA 3/4/2025	SEXTA 4/4/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Suco integral de uva, sanduíche de pão de leite hot dog + queijo + tomate + alface			Suco de maracujá + Pão de leite com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja		KCAL 715 CHO 125 PTN 26 LIP 19	Kcal 498 CHO 54 PTN 24 LIP 9
Observações:							
CMEI							
ALUNO							

PM