

ESCOLA ENSINO ESPECIAL EVA CAVANI – CARDÁPIO MARÇO/2025



SEMI LACTOSE

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE							
		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE							
DESJEIUM 7:30H/8:00H					logure de morango sem lactose + Salada de frutas (kwi, maçã e mamão) com aveia s/ lactose	Leite sem lactose com banana + bolo de cenoura sem cobertura e sem lactose	KCAL	307	Kcal	KCAL	423	Kcal	KCAL	118	0	CHO	67	0
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h					Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abóbora e vagem) + rúcula + salada de beterraba + mamão	Arroz, Feijão preto + Bolinho de carne ao molho + salada acicga + melancia	PTN	44	0	PTN	28	0	PTN	44	0	PTN	28	0
							LP	35	0	LP	8	0	LP	35	0	LP	8	0
		SEGUNDA 10/3/2025	TERÇA 11/3/2025	QUARTA 12/3/2025	QUINTA 13/3/2025	SEXTA 14/3/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE							
DESJEIUM 7:30H/8:00H	Chá com leite sem lactose + biscoito salgado integral sem lactose + laranja	Suco de abacaxi natural + pão hot dog sem lactose com ovo + maçã	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Suco maracujá + pão fatiado integral sem lactose com requeijão sem lactose + mamão	PLANEJAMENTO													
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, Feijão preto, Omelete assado + espinafre + legumes refogados (abóbora e chuchu) + melancia	Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado + espinafre + salada repolho + péra			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE							
	SEGUNDA 17/3/2025	TERÇA 18/3/2025	QUARTA 19/3/2025	QUINTA 20/3/2025	SEXTA 21/3/2025		KCAL	719	Kcal	KCAL	399	Kcal	KCAL	719	0	CHO	67	0
DESJEIUM 7:30H/8:00H	Vitamina de abacate e banana com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Suco integral de maçã + bolo de tubá sem lactose + maçã	Suco integral de uva, sanduíche de pão hot dog sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alicace	logure morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Leite sem lactose com cacau 100% + pão de milho sem lactose com requeijão sem lactose		CHO	109	0	CHO	67	0	PTN	35	0	PTN	23	0
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne + salada de beterraba + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho + salada de alicace + melão	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata sem leite + salada de brócolis + goiaba	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de alicace	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos + abóbora refogada + melancia		LP	14	0	LP	5	0	LP	14	0	LP	5	0
	SEGUNDA 24/3/2024	TERÇA 25/3/2024	QUARTA 26/3/2024	QUINTA 27/3/2024	SEXTA 28/3/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE								
DESJEIUM 7:30H/8:00H	Café com leite sem lactose + biscoito de polvilho sem lactose + laranja	Suco de morango + torta de frango com legumes sem lactose + maçã	Chá com leite sem lactose + pão fatiado sem lactose + manteiga sem lactose	Café com leite sem lactose + biscoito salgado integral sem lactose + banana	Leite sem lactose com polpa de morango + biscoito de polvilho sem lactose		KCAL	838	Kcal	KCAL	475	Kcal	KCAL	838	0	CHO	74	0
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado + salada de alicace + melancia	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída com legumes (batata e cenoura) + salada alicace + 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 alicace + laranja	Suco de maracujá + Pão sem lactose com frango desfiado ao molho, alicace, cenoura ralada + bolo de laranja sem lactose		PTN	38	0	PTN	25	0	PTN	38	0	LP	9	0
	SEGUNDA 31/3/2025	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE								
DESJEIUM 7:30H/8:00H	Suco integral de uva, sanduíche de pão hot dog sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alicace					KCAL	719	Kcal	KCAL	498	Kcal	KCAL	719	0	CHO	80	0	
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja					CHO	122	0	CHO	80	0	PTN	35	0	PTN	25	0	
						LP	16	0	LP	4	0	LP	16	0	LP	4	0	

CMR

Observações:

ALUNO

Partida dos Santos Alves Garcia

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO N°1781

Carmel Consenso de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO N°1102

Edição: Fevereiro/2024
Criação: AFB

Letícia dos Santos
Nutricionista
CRM 15644