

		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	14/9/2026		21/9/2026	30/9/2026	4/10/2026	KCAL	843	KCAL	843	Kcal
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS	Café com leite desnatado e adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	Ingente de morango desnatado diet + salada de frutas (banana, manga, morango) com aveia	Suco de péssago integral + pão integral com patê de frango com requeijão light + manito	Leite desnatado com morango e adoçante + Bolo diet	KCAL	843	Kcal	KCAL	843	Kcal
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	Aroz integral, Feijão preto, Bataado, pão de carne, banana da terra assada + salada tomate e cebola + laranja	Aroz integral, Feijão caroca, Frango assado (sobrecoxa) + purê de batata + maçã	Aroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + melancia	Aroz integral, Feijão caroca, Frango ao molho, jardineira de legumes (cenoura, batata e brocolis) + melão	CHO	132	g	CHO	132	g
Lanche 13:20H/13:40 HORAS	Café com leite desnatado e adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	Ingente de morango desnatado diet + salada de frutas (banana, manga, morango) com aveia	Suco de péssago integral + pão integral com patê de frango com requeijão light + manito	Leite desnatado com morango e adoçante + Bolo diet	PTN	25	g	PTN	25	g
MERENDA TARDE 15:30 HORAS	Aroz integral, Feijão preto, Bataado, pão de carne, banana da terra assada + salada tomate e cebola + laranja	Aroz integral, Feijão caroca, Frango assado (sobrecoxa) + purê de batata + maçã	Aroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + melancia	Aroz integral, Feijão caroca, Frango ao molho, jardineira de legumes (cenoura, batata e brocolis) + melão	LIP	20	g	LIP	20	g
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	7/9/2026	8/9/2026	9/9/2026	10/9/2026	11/9/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS	Leite desnatado com cacau (100%) e adoçante + biscoito doce/salgado integral diet + maçã	Café com leite desnatado e adoçante + pão de queijo vegano	Leite desnatado com banana e adoçante + biscoito de polvilho + melão	Suco de morango com adoçante, sanduíche de pão integral + queijo light + tomate + alface	KCAL	874	Kcal	KCAL	874	Kcal
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	Aroz integral, Feijão caroca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + polenta	Aroz integral cozido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pão do molho de peixe, salada de alface	Aroz integral, Feijão caroca, Frango ao molho com legumes (chuchu e cenoura), salada de brocolis + melancia	Aroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de beterraba + manga	CHO	132	g	CHO	132	g
Lanche 13:20H/13:40 HORAS	Leite desnatado com cacau (100%) e adoçante + biscoito doce/salgado integral diet + maçã	Café com leite desnatado e adoçante + pão de queijo vegano	Leite desnatado com banana e adoçante + biscoito de polvilho + melão	Suco de morango com adoçante, sanduíche de pão integral + queijo light + tomate + alface	PTN	26	g	PTN	26	g
MERENDA TARDE 15:30 HORAS	Aroz integral, Feijão caroca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + polenta	Aroz integral, Feijão preto, Peixe ao molho, Pão do molho de peixe, salada de alface	Aroz integral, Feijão caroca, Frango ao molho com legumes (chuchu e cenoura), salada de brocolis + melancia	Aroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de beterraba + manga	LIP	19	g	LIP	19	g
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	14/9/2026	15/9/2026	16/9/2026	17/9/2026	18/9/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS	Suco de maracujá com adoçante + pão integral com requeijão light + banana	Café com leite desnatado e adoçante + bolo diet	Suco de morango com adoçante, sanduíche de pão integral + queijo light + tomate + alface	Vitamina de frutas (banana e morango) com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet	KCAL	856	Kcal	KCAL	856	Kcal
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	Aroz integral + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho), salada de tomate + maçã	Aroz integral, Feijão preto com cubos de carne bovina, pão de feijão + salada de cenoura + laranja	Aroz integral integral, Feijão caroca, Frango (assado) ao molho, salada de alface + grão de bico	Aroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batatas + salada de brocolis	CHO	136	g	CHO	136	g
Lanche 13:20H/13:40 HORAS	Suco de maracujá com adoçante + pão integral com requeijão light + banana	Café com leite desnatado e adoçante + bolo diet	Suco de morango com adoçante, sanduíche de pão integral + queijo light + tomate + alface	Vitamina de frutas (banana e morango) com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet	PTN	25	g	PTN	25	g
MERENDA TARDE 15:30 HORAS	Aroz integral + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho), salada de tomate + maçã	Aroz integral, Feijão preto com cubos de carne bovina, pão de feijão + salada de cenoura + laranja	Aroz integral, Feijão caroca, Frango (assado) ao molho, salada de alface + grão de bico	Aroz integral, Feijão caroca, Frango ao molho, jardineira de legumes (cenoura, batata e brocolis) + melão	LIP	15	g	LIP	15	g
Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia, Margarina, requeijão e queijo light. Sem suco integral de uva										
ESCOLA EVA										
ALUNO										

Neuroscience Contribution Department
CNSD 01-29745



ESCOLA ENSINO ESPECIAL EVA CAVANI - CARDÁPIO SETEMBRO/2026



DIABETES

	SEGUNDA 21/9/2026	TERÇA 22/9/2026	QUARTA 23/9/2026	QUINTA 24/9/2026	SEXTA 25/9/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
						MANHÃ	NOITE	MANHÃ	NOITE
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS	logure de moango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana	Suco de acerola com adoçante + bolo diet + maçã	Café com leite desnatado e adoçante + biscoito doce/salgado integral diet + melão	Leite desnatado com cacau (100%) e adoçante + pão integral com requeijão light	Suco de maracujá com adoçante + Pão integral ralado + bolo diet	KCAL 821	Kcal 821	KCAL 821	Kcal 821
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, pilão de carne + salada de beterraba + melão	Arroz integral, Feijão caraca, Frango ao molho, pimentão de legumes (abobora e chuchu) + cenoura) + pombar	Arroz integral colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Frão do molho de peixe, salada de alicace	Arroz integral, Feijão caraca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brocolis + melancia	Macarão integral com molho de carne moída + salada de alface com tomate + manga	CHO 115	g 9	CHO 115	g 9
Lanche 13:20H/13:40 HORAS	logure de moango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana	Suco de acerola com adoçante + bolo diet + maçã	Café com leite desnatado e adoçante + biscoito doce/salgado integral diet + melão	Late desnatado com cacau (100%) e adoçante + pão integral com requeijão light	Suco de maracujá com adoçante + Pão integral ralado + bolo diet	PTN 20	g 9	PTN 20	g 9
MERENDA TARDE 15:30 HORAS	Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, pilão de carne + salada de beterraba + melão	Arroz integral, Feijão caraca, Frango ao molho, pimentão de legumes (abobora e chuchu) + cenoura) + pombar	Arroz integral colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Frão do molho de peixe, salada de alicace	Arroz integral, Feijão caraca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brocolis + melancia	Macarão integral com molho de carne moída + salada de alface com tomate + manga	LP 17	g 9	LP 17	g 9
	SEGUNDA 20/9/2026	TERÇA 20/9/2026	QUARTA 30/9/2026			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
						MANHÃ	NOITE	MANHÃ	NOITE
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS	Vitamina de frutas (banana e abacate) com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet	Café com leite desnatado e adoçante + pão integral + manteiga light	Suco de manga integral + Bauri de forno com pão integral e queijo light + banana			KCAL 770	Kcal 770	KCAL 770	Kcal 770
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	Arroz integral, Feijão caraca, Omelete assado + legumes (abobora e cenoura) + pombar	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (abobora e chuchu) + salada de alicace + melão	Macarão parafuso integral + Frango ao molho desfiado + salada de beterraba + maçã			CHO 124	g 9	CHO 124	g 9
Lanche 13:20H/13:40 HORAS	Vitamina de frutas (banana e abacate) com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet	Café com leite com leite desnatado e adoçante + pão integral + margarina light	Suco de manga integral + Bauri de forno com pão integral e queijo light + banana			PTN 24	g 9	PTN 24	g 9
MERENDA TARDE 15:30 HORAS	Arroz integral, Feijão caraca, Omelete assado + legumes (abobora e cenoura) + pombar	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (abobora e chuchu) + salada de alicace + melão	Macarão parafuso integral + Frango ao molho desfiado + salada de beterraba + maçã			LP 21	g 9	LP 21	g 9

ESCOLA EVA

Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia, Margarina, requeijão e queijo light, Sem suco integral de uva

ALUNO

Participa dos Simos Alvos (Jacin)

1º Grau Médio, Nível Intermediário

Comitê Consultivo de Curriculo

Elaborado e assinado pelo

Assinatura do Responsável

CNPJ nº 16.726.000/0001-00