

2000
 1999
 1998
 1997
 1996
 1995
 1994
 1993
 1992
 1991
 1990
 1989
 1988
 1987
 1986
 1985
 1984
 1983
 1982
 1981
 1980
 1979
 1978
 1977
 1976
 1975
 1974
 1973
 1972
 1971
 1970
 1969
 1968
 1967
 1966
 1965
 1964
 1963
 1962
 1961
 1960
 1959
 1958
 1957
 1956
 1955
 1954
 1953
 1952
 1951
 1950
 1949
 1948
 1947
 1946
 1945
 1944
 1943
 1942
 1941
 1940
 1939
 1938
 1937
 1936
 1935
 1934
 1933
 1932
 1931
 1930
 1929
 1928
 1927
 1926
 1925
 1924
 1923
 1922
 1921
 1920
 1919
 1918
 1917
 1916
 1915
 1914
 1913
 1912
 1911
 1910
 1909
 1908
 1907
 1906
 1905
 1904
 1903
 1902
 1901
 1900

				QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
		11/10/2026		21/10/2026		16/10/2026		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS		Suco de maracujá com adoçante, sanduíche de pão integral fritoado + queijo light + tomate + alicie		Leite desnatado com banana e adoçante + biscoito saigado integral + manga		KCAL 843		KCAL 843		Kcal 843	
		Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina cubos ao molho com mandioca + salada de alicie + melancia		Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (brócolis e cenoura) + salada de tomate + mamão		CHO 132		CHO 132		9	
MERENDA MANHÃ 10 HORAS		Suco de maracujá com adoçante, sanduíche de pão integral fritoado + queijo light + tomate + alicie		Leite desnatado com banana e adoçante + biscoito saigado integral + manga		PTN 25		PTN 25		9	
Lanche 13:20H/13:40 HORAS		Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina cubos ao molho com mandioca + salada de alicie + melancia		Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (brócolis e cenoura) + salada de tomate + mamão		LIP 20		LIP 20		9	
MERENDA TARDE 15:30 HORAS											
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
	5/10/2026	6/10/2026	7/10/2026	8/10/2026	9/10/2026	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/saigado integral diet + laranja	Café com leite desnatado e adoçante + pão de queijo vegano		Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo + melão	Suco de morango com adoçante + pão integral com carne moída, alicie, cenoura ralada + pipoca + bolo diet	KCAL 874	Kcal 874	KCAL 874	Kcal 874		
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	Arroz integral, Feijão preto, Omelete assado + legumes refogados (abobrinha e cenoura) + maçã	Arroz integral colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão de molho de peixe, salada de alicie	FERIADO	Arroz integral, Feijão carioca, Carne moída ao molho, polenta + salada de beerradas + melancia	Macarrão integral parafuso + Frango ao molho deslido + salada de vagem + manga	CHO 132	9	CHO 132	9		
Lanche 13:20H/13:40 HORAS	Leite desnatado com cacau (100%) e adoçante + biscoito doce/saigado integral diet + laranja	Café com leite desnatado e adoçante + pão de queijo vegano		Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo + melão	Suco de morango com adoçante + pão integral com carne moída, alicie, cenoura ralada + pipoca + bolo diet	PTN 26	9	PTN 26	9		
MERENDA TARDE 15:30 HORAS	Arroz integral, Feijão preto, Omelete assado + legumes refogados (abobrinha e cenoura) + maçã	Arroz integral colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão do molho de peixe, salada de alicie		Arroz integral, Feijão carioca, Carne moída ao molho, polenta + salada do beerrada + melancia	Macarrão integral parafuso + Frango ao molho deslido + salada de vagem + manga	LIP 19	9	LIP 19	9		
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
	12/10/2026	13/10/2026	14/10/2026	15/10/2026	16/10/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS		Café com leite desnatado e adoçante + pão integral com margarina light		Suco de manga com adoçante + Bauni de forno com pão integral e queijo light + maçã		KCAL 859	Kcal 859	KCAL 856	Kcal 856		
MERENDA MANHÃ 10 HORAS		Arroz integral, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho, salada de alicie + melão		Arroz integral, Feijoad com cubos de carne bovina, lervia de cenoura + laranja		CHO 135	9	CHO 135	9		
Lanche 13:20H/13:40 HORAS	FERIADO	RECESSO		Suco de manga com adoçante + Bauni de forno com pão integral e queijo light + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho, jafiniera de legumes (cenoura, batata e brócolis) + melancia	PTN 25	9	PTN 25	9		
MERENDA TARDE 15:30 HORAS			Arroz integral, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho, salada de alicie + melão	Arroz integral, Feijoad com cubos de carne bovina, lervia de cenoura + laranja		LIP 15	9	LIP 15	9		
Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia, Margarina, requeijão e queijo light. Sem suco integral de uva e biscoito polvilho saigado ou doce. Utilizar somente Cacau 100%											
ESCOLA EVA											
ALUNO											



ESCOLA ENSINO ESPECIAL EVA CAVANI - CARDÁPIO OUTUBRO/2026

19/10/2026

DIABETES

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
	19/10/2026	20/10/2026	21/10/2026	22/10/2026	23/10/2026	MANHÃ	MANHÃ
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS	Vitamina de frutas (banana + morango) com leite desnatado + adoçante + biscoito doce integral diet	Suco de acerola com adoçante + bolo diet + banana	Café com leite desnatado + adoçante + biscoito doce/salgado integral diet + mamão	Suco de maracujá com adoçante + pão integral fatiado com requeijão light	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo moído, macaxeira, cenoura ralada + bolo diet	KCAL 821	KCAL 821
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	Aroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne + salada de beterraba + melão	Aroz integral, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado, salada de azeitona + maçã	Aroz integral colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface doces/salgado integral diet + mamão	Aroz integral, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + melancia	Macarrão integral com molho de carne moída + salada de tomate com pepino + manga	CHO 115	CHO 115
Lanche 13:20H/13:40 HORAS	Vitaminas de frutas (banana + morango) com leite desnatado + adoçante + biscoito doce integral diet	Suco de acerola com adoçante + bolo diet + banana	Café com leite desnatado + adoçante + biscoito doces/salgado integral diet + mamão	Suco de maracujá com adoçante + pão integral fatiado com requeijão light	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo moído, macaxeira, cenoura ralada + bolo diet	PTN 20	PTN 20
MERENDA TARDE 15:30 HORAS	Aroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne + salada de beterraba + melão	Aroz integral, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado, salada de azeitona + maçã	Aroz integral colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Aroz integral, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + melancia	Macarrão integral com molho de carne moída + salada de tomate com pepino + manga	LIP 17	LIP 17
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
	26/10/2026	27/10/2026	28/10/2026	29/10/2026	30/10/2026	MANHÃ	MANHÃ
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS	Suco de pêssego com adoçante + pão integral fatiado com pão de frango com requeijão light + melancia	Leite desnatado com morango e adoçante + Bolo diet	logure de morango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana	Café com leite desnatado + adoçante+ pão integral + queijo light/margarina light		KCAL 770	KCAL 770
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	Aroz integral, Feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + melão	Aroz integral, Feijão preto, Barrado, Tardes de banana da terra + salada tomate e cebola + brócolis	Aroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + purê de batata + melancia	Aroz integral, Feijão preto, Carne moída com legumes (batata salte e cenoura), salada de alface + maçã		CHO 124	CHO 124
Lanche 13:20H/13:40 HORAS	Suco de pêssego com adoçante + pão integral fatiado com pão de frango com requeijão light + melancia	Leite desnatado com morango e adoçante + Bolo diet	logure de morango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana	Café com leite desnatado + adoçante+ pão integral + queijo light/margarina light		PTN 24	PTN 24
MERENDA TARDE 15:30 HORAS	Aroz integral, Feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + melão	Aroz integral, Feijão preto, Barrado, Tardes de banana da terra + salada tomate e cebola + brócolis	Aroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + purê de batata + melancia	Aroz integral, Feijão preto, Carne moída com legumes (batata salte e cenoura), salada de alface + maçã		LIP 9	LIP 9

Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia, Margarina, requeijão e queijo light. Sem suco integral de uva e biscoito polvilho salgado ou doce. Utilizar somente Cacau 100% ALUNO

Patricia das Sales Alves Garcia
Matrícula nº 7801 CES, R RICAIO N°1781

Ligia Maria de Medeiros Faria Vicente
Matrícula nº 1116 CES, R RICAIO N°211

Carla Conceição de Carvalho
Matrícula nº 784 CES, R RICAIO N°1102

Estimada Carolina Costa Ribeiro
CES e AOS

Vitoria Lima Romeiro LRF
Núcleo de Apoio à Gestão Educacional

CPMs 1 19/9/26