ESCOLA ENSINO ESPECIAL EVA CAVANI – CARDÁPIO NOVEMBRO/2025

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	3/11/2025	4/11/2025	5/11/2025	6/11/2025	7/11/2025						
DESJEJUM 7:30H/8:00H	Café com leite + biscoito salgado integral + maçã	Chá com leite + pão de cenoura + manteiga	Suco de morango + torta frango com legumes + melão	Iogurte de morango + biscoito doce integral + banana	Suco integral de uva, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alface	KCAL	697	Kcal	KCAL	424	Kcal
						CHO	105	g	CHO	72	g
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata, cenoura e brocolis) + melão	Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado, salada de repolho + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho com mandioca, salada de acelga + laranja	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + manga	PTN	23	g	PTN	13	g
						LIP	21	g	LIP	10	g
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	10/11/2025	11/11/2025	12/11/2025	13/11/2025	14/11/2025						
DESJEJUM 7:30H/8:00H	Leite com cacau (70%) + pão fatiado com requeijão	Café com leite + pão de queijo	Suco de maracujá + bolo de fubá + mamão	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + manga	Chá com leite + biscoito salgado/doce integral + banana	KCAL	679	Kcal	KCAL	385	Kcal
						CHO	98	g	CHO	66	g
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijoada com cubos de carne bovina, pirão de feijão + salada de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobrinha e cenoura) + salada de tomate + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata, salada de brócolis + maçã	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne + salada de beterraba + melão	PTN	23	g	PTN	10	g
						LIP	22	g	LIP	9	g
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	17/11/2025	18/11/2025	19/11/2025	20/11/2025	21/11/2025						
DESJEJUM 7:30H/8:00H	Café com leite + pão de milho + queijo/margarina	Leite com morango + Bolo cenoura sem cobertura	Iogurte de morango + salada de frutas (morango, banana e maçã) com aveia	FERIADO	Leite com banana + biscoito polvilho salgado	KCAL	679	Kcal	KCAL	473	Kcal
						CHO	106	g	CHO	81	g
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + purê de batata + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (batata e cenoura) + salada de alface + melão	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (cenoura e vagem) + mamão		Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + melancia	PTN	26	g	PTN	14	g
						LIP	17	g	LIP	11	g
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	24/11/2025	25/11/2025	26/11/2025	27/11/2025	28/11/2025						
DESJEJUM 7:30H/8:00H	Suco de maracujá + pão fatiado integral com requeijão	Suco de acerola + torta frango com legumes + melão	Café com leite + bolo de laranja	Vitamina de frutas (abacate + banana) + biscoito doce integral	Chá com leite + biscoito salgado/doce integral + banana	KCAL	710	Kcal	KCAL	474	Kcal
						CHO	121	g	CHO	75	g
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de cenoura + melancia	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + maçã	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão carioca + Barreado + pirão de carne + banana da terra assada + salada de tomate e cebola + laranja	Suco de uva integral + Pão de leite com carne moída, alface,cenoura ralada + bolo de chocolate sem cobertura	PTN	23	g	PTN	18	g
						LIP	15	g	LIP	11	g

Observação:

ESCOLA	ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8ª REGIÃO
Nº1781

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8ª REGIÃO
Nº2321

Camile Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8ª REGIÃO
Nº1102

Liliane Correa Cora Rafalik
CRN 8 6301
Coordenação Operacional

Lais de Oliveira Machado
Nutricionista
CRN 15644