

SEM LACTOSE

MERCADORIA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	CHO	KCAL	CHO
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Lente sem lactose com cacau (100%) + pão sem lactose de cenoura com manteiga sem lactose	Arroz, Feijão catioca, Frango (salsami) grelhado + salada de azeitona + maçã	Arroz Integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, pure de batatas sem leite + salada de brócolis + melão	Vitaminas com leite sem lactose de frutas (banana + morango) + biscoito sem lactose doce integral	Chá com leite sem lactose + biscoito sem lactose salgado integral + banana	KCAL	CHO	KCAL	CHO
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Arroz Integral, Feijão catioca, Frango (salsami) ao molho + salada de alface + maçã	Arroz, Feijão preto, Bônho de carne ao molho + salada de alface + laranja	Arroz, Feijão catioca, Carne moída ao molho com cenoura + salada de brócolis + melão	Arroz, Feijão catioca, Frango assado (sobrecoxa) + cenoura e milho refogados + manga	Arroz, Feijão preto, Bandedo, grão de carne + salada de tomate e cebola + laranja	KCAL	CHO	KCAL	CHO
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo + melão	Café com Leite sem lactose + pão queijo vegano	Suco de morango + Torta sem lactose de frango com legumes + banana	Suco integral de uva, sanduíche de pão sem lactose frito + queijo sem lactose + tomate + alface	Suco integral de uva, sanduíche de pão sem lactose frito + queijo sem lactose + tomate + alface	KCAL	CHO	KCAL	CHO
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Arroz Integral, Feijão catioca, Frango (salsami) ao molho + salada de alface + maçã	Arroz, Feijão preto, Bônho de carne ao molho + salada de alface + laranja	Arroz, Feijão catioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + melancia	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salada, cenoura, chuchu) + banana	Suco de maracujá + Pão sem lactose com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura sem lactose	KCAL	CHO	KCAL	CHO
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Chá com Leite sem lactose + pão sem lactose de milho + manteiga sem lactose	Lente sem lactose com manjão + biscoito sem lactose de polvilho	Suco de morango + Torta sem lactose de frango com legumes + melão	Lentilha de morango sem lactose + salada de frutas (maçã, manga e uva) com aveia e lactose	Café com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + amêixa	KCAL	CHO	KCAL	CHO
RECESSO ESCOLAR	Suco integral de uva, sanduíche de pão sem lactose frito + queijo sem lactose + tomate + alface	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, abobora refogada + melão	Arroz, Feijão catioca, Carne bovina ao molho com manjão + salada alface + maçã	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salada, cenoura, chuchu) + banana	Arroz colorido, Feijão catioca, Quibe assado + salada de repolho + manga	KCAL	CHO	KCAL	CHO
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Suco integral de uva, sanduíche de pão sem lactose frito + queijo sem lactose + tomate + alface	Suco integral de uva, sanduíche de pão sem lactose frito + queijo sem lactose + tomate + alface	Suco integral de maçã + Bolo de lula sem lactose + manjão	Café com leite sem lactose + biscoito sem lactose salgado integral + laranja	Vitaminas com leite sem lactose de frutas (abacaxi e banana) + biscoito sem lactose doce integral	KCAL	CHO	KCAL	CHO
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Café com Leite sem lactose + pão sem lactose de cenoura + queijo sem lactose/margarina sem lactose	Arroz, Feijão catioca, Carne moída ao molho, polenta + salada de beterraba + laranja	Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + melão	Suco maracujá (polvilhada) + pão sem lactose frito integral com requêijo sem lactose	Suco de abacaxi natural + Pão sem lactose com carne moída, alface, cenoura ralada + pipoca salgada + bolo de cenoura de cobertura de cacau sem lactose	KCAL	CHO	KCAL	CHO
MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	KCAL	CHO	KCAL	CHO
MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	KCAL	CHO	KCAL	CHO

Observações: **ALUNO**

ESCOLA

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

Ligia Marica Toledo Faria Vicente
 Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º
 REGIÃO Nº2321

Camille Consentino de Carvalho
 Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º
 REGIÃO Nº1102

Assinatura do Coordenador(a) Pedagógico(a)
 Assinatura do(a) Responsável pelo Cardápio

Assinatura do(a) Responsável pelo Cardápio

DIABETES

MERCAL	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
		11/10/2024	21/10/2024	31/10/2024	4/10/2024	243	9	243	9
DESJEJUM 7:30H/8:00H		Lácteos desnatado com adoçante com cacau (70%) + pão integral com margarina light	Café com Leite desnatado com adoçante + bolo diet	Vitamina com leite desnatado com adoçante de frutas (banana + morango) + biscoito doce integral diet	Chá com Leite desnatado com adoçante + biscoito salgado integral + banana	38	9	38	9
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h		Arroz integral, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado + salada de azeite + maqui	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batatas + salada de brócolis + melão	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + manga	Arroz integral, Feijão preto, Bateado, pão de carne + salada de tomate e cebola + laranja	18	9	18	9
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	7/10/2024	8/10/2024	9/10/2024	10/10/2024	11/10/2024	317	9	317	9
DESJEJUM 7:30H/8:00H		Café com Leite desnatado com adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	Ingrediente de morango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana	Suco maracujá com adoçante + pão frito integral com queijo light	Chá com leite desnatado com adoçante + biscoito salgado integral + melancia	48	9	48	9
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	FERIADO	Arroz integral, Feijão carioca, Carne moída ao molho, polenta + salada de beterraba + laranja	Arroz integral, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + mamão	Arroz colorido, Feijão carioca, Pão de mel, Pão de mel de leite + salada de azeite	Suco de abacaxi natural com adoçante + Pão integral com carne moída, azeite, cenoura ralada + pipoca salgada + bolo diet	24	9	24	9
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024	322	9	322	9
DESJEJUM 7:30H/8:00H		Suco integral de uva, sanduíche de pão frito integral + queijo light + tomate + azeite	Suco integral de maçã + bolo diet + mamão	Café com Leite desnatado com adoçante + biscoito salgado integral + laranja	Vitamina com leite desnatado com adoçante de frutas (abacaxi + banana) + biscoito doce integral diet	52	9	52	9
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	RECESSO ESCOLAR	Arroz integral, Feijão preto, Ovos mexidos, abóbora refogada + melão	Arroz integral, Feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca + salada azeite + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata, salsa, cenoura, chuchu) + banana	Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado + salada de repolho + manga	23	9	23	9
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024	329	9	329	9
DESJEJUM 7:30H/8:00H		Chá com Leite desnatado com adoçante + pão integral+ margarina light	Suco de morango com adoçante com leite desnatado com adoçante com melão + biscoito de polvilho saído	Ingrediente de morango desnatado diet + salada de frutas (maçã, manga e uva) com aveia	Café com leite desnatado com adoçante + biscoito doce integral diet + ameixas	43	9	43	9
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h		Arroz integral, Feijão carioca, Frango (salsami) ao molho + salada de azeite + maqui	Arroz integral, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho + salada azeite + laranja	Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, quibe + salada de beterraba + banana	Suco de maracujá com adoçante + Pão integral com carne moída, azeite, cenoura ralada + bolo diet	18	9	18	9
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024		323	9	323	9
DESJEJUM 7:30H/8:00H		Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo + melão	Café com Leite desnatado com adoçante + pão de queijo vegano	Suco integral de uva, sanduíche de pão frito integral + queijo light + tomate + azeite		42	9	42	9
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h		Arroz integral, Feijão carioca com caldos de carne bovina, pão de feijão + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + melão	Arroz colorido, Feijão preto, Pão de mel, Pão de mel de leite, salada de azeite		29	9	29	9
	Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia								

Patrícia dos Santos Alves Garcia
 Mat. Funcional nº 7893, CRM 88
 REGIÃO Nº1781

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
 Mat. Funcional nº 11145, CRM 88
 REGIÃO Nº2321

Camille Consentino de Carvalho
 Mat. Funcional nº 7894, CRM 88
 REGIÃO Nº1102

Kátia Regina de Souza
 Coordenadora de Nutrição
 Nutricionista Consultor Operacional

Amanda Augustinho
 CRN 8 15489



ESCOLA ENSINO ESPECIAL - EVA CAVANI - CARDÁPIO OUTUBRO/2024



MERCADO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE				
						KCAL	CHO	PTN	LIP	KCAL	CHO	PTN	LIP
DESJEJUM 7:30H/8:00H		Leite com cacau (70%) + pão de cenoura com manteiga	Café com leite + bolo de laranja	Vitamina de frutas (banana + morango) + biscoito doce integral	Chá com leite + biscoito salgado integral + banana	243	38	16	2	243	38	16	2
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h		Aroz, Feijão catioca, Frango (sassami) grelhado + salada de azeitona + maça	Aroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batatas + salada de brócolis + melão	Aroz, Feijão catioca, Frango assado (sobrecoca) + creme de milho + manga	Aroz, Feijão preto, Bandedo, pirão de carne + salada de tomate e cebola + laranja	24	15	9	2	24	16	9	2
SEGUNDA	7/10/2024	TERÇA	8/10/2024	QUARTA	9/10/2024	QUINTA	10/10/2024	SEXTA	11/10/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
DESJEJUM 7:30H/8:00H		Café com leite + pão de cenoura + queijão/margarina	Íogurte de morango + biscoito doce integral + banana	Suco de maracujá (polvilhada) + pão integral + banana	Chá com leite + biscoito salgado integral + melancia	317	48	24	3	317	48	24	3
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h		FERIADO	Aroz, Feijão catioca, Carne moída ao molho, polenta + salada de beterraba + laranja	Aroz, Feijão preto, Sobrecoca ao molho com cenoura + salada de brócolis + mamão	Aroz colorido, Feijão catioca, Peixe ao molho, Pirão de milho de peixe + salada de alicão	24	9	9	3	24	9	9	3
SEGUNDA	14/10/2024	TERÇA	16/10/2024	QUARTA	16/10/2024	QUINTA	17/10/2024	SEXTA	18/10/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
DESJEJUM 7:30H/8:00H		RECESSO ESCOLAR	Suco integral de uva, sanduíche de pão frito + queijo + tomate + alicão	Suco integral de maçã + bolo de lúcia + mamão	Café com leite + biscoito salgado integral + laranja	322	52	23	3	322	52	23	3
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h		Aroz, Feijão preto, Cocos moídos, abóbora refogada + melão	Aroz, Feijão catioca, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alicão + maça	Aroz, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salada, cenoura, chuchu) + banana	Aroz colorido, Feijão catioca, Quibe assado + salada de repolho + manga	23	9	9	3	23	9	9	3
SEGUNDA	21/10/2024	TERÇA	22/10/2024	QUARTA	23/10/2024	QUINTA	24/10/2024	SEXTA	26/10/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
DESJEJUM 7:30H/8:00H		Chá com leite + pão de milho + manteiga	Leite com mamão + biscoito de polvilho salgado	Suco de morango + torta de frango com legumes + melão	Íogurte de morango + salada de frutas (maça, manga e uva) com aveia	329	43	18	3	329	43	18	3
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h		Aroz integral, Feijão catioca, Frango (sassami) ao molho + salada de alicão + maça	Aroz, Feijão preto, Bolo de carne ao molho + salada azeitona + laranja	Aroz, Feijão catioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + melancia	Suco de maracujá + Pão de leite com carne moída, alicão, cenoura ralada + bolo de chocolate	18	9	9	3	18	9	9	3
SEGUNDA	28/10/2024	TERÇA	29/10/2024	QUARTA	30/10/2024	QUINTA	31/10/2024	SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
DESJEJUM 7:30H/8:00H		Suco de abacaxi natural + pão com ovo + melão	Café com leite + pão de queijo	Suco de morango + torta de frango com legumes + banana	Suco integral de uva, sanduíche de pão frito + queijo + tomate + alicão	323	42	29	4	323	42	29	4
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h		Aroz, Feijão catioca, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + melão	Aroz, Feijão catioca, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + melão	Aroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão de milho de peixe, salada de alicão	Aroz, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (vagem e cenoura) + salada de couve flor + manga	323	42	29	4	323	42	29	4

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

Uga Marcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 1146 CRN 8º
REGIÃO Nº2321

Camile Conventino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º
REGIÃO Nº1102

Kalidias Karina Castro Almeida
CRN 8 6504
Credenciada Especialista

Amelie Aparecida
CPN 1458
Nutricionista Especialista