ESCOLA PARCIAL ESPECIAL – CARDÁPIO DEZEMBRO/2023

APLV + SEM SOJA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
					1/12/2023
MERENDA MANHÃ 10h					Arroz, Feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca, salada de alface + maçã
MERENDA TARDE 15h					Café com leite vegetal + pão de queijo vegano

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		
KCAL	377	Kcal	KCAL	295	Kcal
CHO	55	g	CHO	49	g
PTN	19	g	PTN	9	g
LIP	9	g	LIP	7	g

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	4/12/2023	5/12/2023	6/12/2023	7/12/2023	8/12/2023
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa), cenoura e milho refogados + maçã	Arroz, Feijoada com cubos de carne bovina, mandioca refogada + salada de cenoura + laranja	Vitamina de frutas banana e morango com leite vegetal s/ soja + biscoito doce integral s/ leite s/ soja	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Abobrinha e cenoura refogada, salada de alface	Suco de maracujá + Pão s/ leite s/ soja com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate s/ leite s/ soja
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa), cenoura e milho refogados + maçã	Arroz, Feijoada com cubos de carne bovina, mandioca refogada + salada de cenoura + laranja	Vitamina de frutas banana e morango com leite vegetal s/ soja + biscoito doce integral s/ leite s/ soja	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Abobrinha e cenoura refogada, salada de alface	Suco de maracujá + Pão s/ leite s/ soja com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate s/ leite s/ soja

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL	503	Kcal	KCAL	503	Kcal
CHO	80	g	CHO	80	g
PTN	21	g	PTN	21	g
LIP	11	g	LIP	11	g

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	11/12/2023	12/12/2023	13/12/2023	14/12/2023	15/12/2023
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão carioca, Barreado, mandioca refogada + banana da terra cozida + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + melancia	Suco de morango + torta de legumes com aveia s/ leite s/ soja + mamão	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, couve flor e cenoura) + maçã	Arroz , Feijão carioca, Carne moída refogada, salada acelga + manga
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Barreado, mandioca refogada + banana da terra cozida + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + melancia	Suco de morango + torta de legumes com aveia s/ leite s/ soja + mamão	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, couve flor e cenoura) + maçã	Suco maracujá + pão fatiado integral s/ leite s/ soja com creme vegetal s/ soja + laranja

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL	587	Kcal	KCAL	472	Kcal
CHO	91	g	CHO	85	g
PTN	22	g	PTN	15	g
LIP	15	g	LIP	8	g

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	18/12/2023	19/12/2023	20/12/2023	21/12/2023	22/12/2023
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão preto, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Carne moída ao molho, batata refogada, salada de pepino c/ tomate + melão	Café com leite vegetal + pão integral s/ leite s/ soja + frango desfiado		
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão preto, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Carne moída ao molho, batata refogada, salada de pepino c/ tomate + melão	Café com leite vegetal + pão integral s/ leite s/ soja + frango desfiado		

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL	521	Kcal	KCAL	521	Kcal
CHO	80	g	CHO	80	g
PTN	21	g	PTN	21	g
LIP	13	g	LIP	13	g

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	25/12/2023	26/12/2023	27/12/2023	28/12/2023	29/12/2023
MERENDA MANHÃ 10h					
MERENDA TARDE 15h					

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL		Kcal	KCAL		Kcal
CHO		g	CHO		g
PTN		g	PTN		g
LIP		g	LIP		g

Observações: Pães, bolos, biscoitos e massas sem traços de soja. Não utilizar óleo de soja. Não utilizar leite de soja.

ESCOLA	ALUNO
MANOEL VIANA	MARIANA RAMOS ARAÚJO

Patrícia 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 Correia Costa Stefola
CRN 8 6303
Coordenação Operacional

Amanda Galvão
CRN 8 11301
Nutricionista Controller Operacional