ESCOLA PARCIAL ESPECIAL – CARDÁPIO DEZEMBRO/2023

APLV + S/OVO+ S/OLEAGINOSAS + S/TOMATE + S/PEIXE + S/BANANA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		
					1/12/2023						
MERENDA MANHÃ 10h					Arroz, Feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca, salada de alface + maçã	KCAL	377	Kcal	KCAL	295	Kcal
						CHO	55	g	CHO	49	g
MERENDA TARDE 15h					Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	PTN	19	g	PTN	9	g
						LIP	9	g	LIP	7	g

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	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, farofa cenoura + laranja	Vitamina de frutas maçã e morango com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite e s/ ovos	Arroz colorido, Feijão preto, frango ao molho, abobrinha e cenoura refogados, salada de alface	Suco de maracujá + Pão s/ leite s/ ovos com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate s/ leite s/ ovos	KCAL	503	Kcal	KCAL	503	Kcal
						CHO	80	g	CHO	80	g
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa), cenoura e milho refogados + maçã	Arroz, Feijoada com cubos de carne bovina, farofa cenoura + laranja	Vitamina de frutas maçã e morango com leite vegetal + biscoito doce integral s/ leite e s/ ovos	Arroz colorido, Feijão preto, frango ao molho, abobrinha e cenoura refogados, salada de alface	Suco de maracujá + Pão s/ leite s/ ovos com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate s/ leite s/ ovos	PTN	21	g	PTN	21	g
						LIP	11	g	LIP	11	g

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	11/12/2023	12/12/2023	13/12/2023	14/12/2023	15/12/2023						
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão carioca, Barreado, farofa de cenoura + salada alface + laranja	Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + melancia	Suco de morango + torta de legumes com aveia s/ leite s/ ovos + mamão	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, couve flor e cenoura) + maçã	Arroz , Feijão carioca, Bolinho de carne ao molho s/ ovos, salada acelga + manga	KCAL	597	Kcal	KCAL	472	Kcal
						CHO	91	g	CHO	85	g
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Barreado, farofa de cenoura + salada alface + laranja	Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + melancia	Suco de morango + torta de legumes com aveia s/ leite s/ ovos + mamão	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, couve flor e cenoura) + maçã	Suco maracujá + pão fatiado integral s/ leite s/ ovos com creme vegetal + laranja	PTN	22	g	PTN	15	g
						LIP	15	g	LIP	8	g

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	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 + melão	Café com leite vegetal + pão integral s/ leite s/ ovos + frango desfiado			KCAL	521	Kcal	KCAL	521	Kcal
						CHO	80	g	CHO	80	g
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 + melão	Café com leite vegetal + pão integral s/ leite s/ ovos + frango desfiado			PTN	21	g	PTN	21	g
						LIP	13	g	LIP	13	g

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	25/12/2023	26/12/2023	27/12/2023	28/12/2023	29/12/2023						
MERENDA MANHÃ 10h						KCAL		Kcal	KCAL		Kcal
						CHO		g	CHO		g
MERENDA TARDE 15h						PTN		g	PTN		g
						LIP		g	LIP		g

Observações: Dieta: APLV, Ovo, Castanha, Nozes, Tomate, Peixe e Banana. Substituir molho de tomate por molho de cenoura com beterraba. Biscoitos, pães e massas sem traços de oleaginosas

ESCOLA	ALUNO
LUIZ VAZ DE CAMÕES	MARIA LUIZA CORDEIRO DE SOUZA

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

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

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

Liliane Correa Costa Stoffels
CRN 8 6303
Coordenação Operacional

Amanda Galvão
CRN 8 11501
Nutricionista Coordtex Operacional