ESCOLA PARCIAL ESPECIAL – CARDÁPIO DEZEMBRO/2023

AUTISTA - SELETIVIDADE ALIMENTAR

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
					1/12/2023
MERENDA MANHÃ 10h					Arroz, Feijão carioca, Ovo mexido, mandioca refogada, salada de alface + maçã s/ casca
MERENDA TARDE 15h					

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		
KCAL	357	Kcal	KCAL		Kcal
CHO	51	g	CHO		g
PTN	18	g	PTN		g
LIP	9	g	LIP		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), creme de milho + maçã s/ casca	Arroz, Feijão preto, Ovo mexido, farofa cenoura + laranja	Vitamina de frutas banana e morango + biscoito doce integral	Arroz, Feijão preto, Frango grelhado, Abobrinha e cenoura refogada, salada de alface	Suco de maracujá + Pão de leite com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate
MERENDA TARDE 15h					

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL	470	Kcal	KCAL		Kcal
CHO	75	g	CHO		g
PTN	20	g	PTN		g
LIP	10	g	LIP		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, Ovo mexido, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa assada com cenoura, salada de brócolis + melancia	Suco de morango + torta de legumes com aveia + mamão	Arroz, Feijão preto, Frango refogado, jardineira de legumes (brócolis, couve flor e cenoura) + maçã s/ casca	Arroz , Feijão carioca, Ovo mexido, salada acelga + manga
MERENDA TARDE 15h					

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL	569	Kcal	KCAL		Kcal
CHO	91	g	CHO		g
PTN	22	g	PTN		g
LIP	13	g	LIP		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 s/ casca	Arroz, Feijão carioca, Ovo mexido, polenta, salada de pepino c/ tomate + melão	Café com leite + pão integral + queijo/margarina		
MERENDA TARDE 15h					

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL	530	Kcal	KCAL		Kcal
CHO	81	g	CHO		g
PTN	20	g	PTN		g
LIP	14	g	LIP		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: Período Manhã - Frutas s/ casca, arroz e feijão em pratos separados, frango refogado e ovos mexidos, macarrão cozido em água e sal. Não consome carne moída e nenhuma preparação com molho.

ESCOLA	ALUNO
LUIZ VAZ DE CAMÕES	VICTORIA CHAVES

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 Sinfella
CRN 8 6303
Coordenação Operacional

Amanda Galvão
CRN 8 11501
Nutricionista Controller Operacional