



ESCOLA PARCIAL ESPECIAL – CARDÁPIO DEZEMBRO/2023



DIABETES + SEM OVOS

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
					KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
MERENDA MANHÃ 10h				Aroz integral, Feijão carioca, Carne bovina no molho com mandioca, salada de alface + maça	KCAL 16	9	KCAL 46	9
				Café com leite desnatado com adoçante + pão de queijo light	PTM 19	9	PTM 10	9
MERENDA TARDE 15h					LP 9	9	LP 9	9
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	KCAL 69	Kcal	KCAL 69	Kcal
MERENDA MANHÃ 10h	Aroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa), creme de milho + maça	Aroz integral, Feijoadá com cubos de carne bovina, farofa cenoura + laranja	Aroz colodido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pão de molho de peixe, salada de alface	Suco de maçaçá com adoçante + Pão integral s/ ovos com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate diet s/ ovos	KCAL 81	9	KCAL 81	9
					CHO 22	9	PTM 22	9
MERENDA TARDE 15h	Aroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa), creme de milho + maça	Aroz integral, Feijoadá com cubos de carne bovina, farofa cenoura + laranja	Aroz colodido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pão de molho de peixe, salada de alface	Suco de maçaçá com adoçante + Pão integral s/ ovos com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate diet s/ ovos	PTM 9	9	LP 9	9
					LP 9	9	LP 9	9
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	KCAL 59	Kcal	KCAL 59	Kcal
MERENDA MANHÃ 10h	Aroz integral, Feijão carioca, Burreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Aroz integral, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + melancia	Aroz integral, Feijão preto, Frango ao molho, Jandaeira de legumes (brócolis, couve flor e cenoura) + maça	Aroz integral, Feijão carioca, Bolinho de carne ao molho s/ ovos, salada acedga + manga	KCAL 59	9	KCAL 59	9
					PTM 21	9	PTM 21	9
MERENDA TARDE 15h	Aroz integral, Feijão carioca, Burreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Aroz integral, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + melancia	Aroz integral, Feijão preto, Frango ao molho, Jandaeira de legumes (brócolis, couve flor e cenoura) + maça	Suco de maçaçá com adoçante + pão fatiado integral s/ ovos com queijo light + laranja	LP 16	9	LP 16	9
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	KCAL 49	Kcal	KCAL 49	Kcal
MERENDA MANHÃ 10h	Aroz integral, Feijão preto, Frango (sassam) grelhado, salada de acedga + maça	Aroz integral, Feijão carioca, Carne moída ao molho, polenta, salada de pepino c/ tomate + melão	Café com leite desnatado com adoçante + pão integral s/ ovos + queijo light/margarina light		KCAL 49	9	KCAL 49	9
					CHO 49	9	CHO 49	9
MERENDA TARDE 15h	Aroz integral, Feijão preto, Frango (sassam) grelhado, salada de acedga + maça	Aroz integral, Feijão preto, Frango (sassam) grelhado, polenta, salada de pepino c/ tomate + melão	Café com leite desnatado com adoçante + pão integral s/ ovos + queijo light/margarina light		PTM 20	9	PTM 20	9
					LP 11	9	LP 11	9
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
24/12/2023	25/12/2023	27/12/2023	28/12/2023	29/12/2023	KCAL 49	Kcal	KCAL 49	Kcal
MERENDA MANHÃ 10h					CHO 49	9	CHO 49	9
MERENDA TARDE 15h					PTM 9	9	PTM 9	9
					LP 9	9	LP 9	9

Observações: Adoçante Sucralose ou Stevia

Parteira dos Santos Alves Garcia  
Ligim Marcia Toledo Pereira Vicente  
Cumle Consentido de Trabalho  
Edilene Gomes Costa Suelha  
Amadeu Gualdo  
Maí Funcional nº 7893 CEN 8º REGIÃO N°781  
Maí Funcional nº 11146 CEN 8º REGIÃO N°2321  
Maí Funcional nº 7894 CEN 8º REGIÃO N°1102