

# ESCOLA PARCIAL ESPECIAL – CARDÁPIO NOVEMBRO/2023



## APIV + S/OVO+ S/OLEAGINOSAS + S/TOMATE + S/PEIXE + S/BANANA

APILV + S/OVO + S/OLEAGINOSAS + 3g TOMATE + 3g BANANA													
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ				
			14/11/2023	21/11/2023	28/11/2023	KCAL	312	Kcal	KCAL	312	Kcal		
MERENDA MANHÃ 10h			logure vegano sabor morango + salada de frutas (maçã manga e mamão) com aveia s/ traços de oleaginosas	FERIADO	RECESSO	CHO	50	9	CHO	50	9		
						PTN	10	9	PTN	10	9		
						LIP	8	9	LIP	8	9		
MERENDA TARDE 15h													
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE				
	6/11/2023	7/11/2023	8/11/2023	9/11/2023	10/11/2023	KCAL	520	Kcal	KCAL	510	Kcal		
			Café com leite vegetal + bolo de laranja s/ leite s/ ovo	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho + quinoa + salada de beterraba + manga	Arroz colido, Feijão carioca, Frango ao molho, chuchu e cenoura refogados, salada alface	CHO	85	9	CHO	80,00	9		
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (cenoura e abobrinha), salada de repolho + melancia	Arroz, Feijão preto, Barrado, farofa de cenoura + salada de açaí + laranja	Café com leite vegetal + bolo de laranja s/ leite s/ ovo	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho + quinoa + salada de beterraba + manga	Chá com leite vegetal + pão s/ leite s/ ovos com creme vegetal + manga	PTN	24	9	PTN	22,00	9		
						LIP	10	9	LIP	14,00	9		
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (cenoura e abobrinha), salada de repolho + melancia	Arroz, Feijão preto, Barrado, farofa de cenoura + salada de açaí + laranja				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE				
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	KCAL	659	Kcal	KCAL	518	Kcal		
	13/11/2023	14/11/2023	16/11/2023	16/11/2023	17/11/2023	CHO	102	9	CHO	86,00	9		
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alface + maçã	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + melão	FERIADO	Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, legumes refogados (cenoura e vagem) + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (assado) ao molho, salada de alface + melancia	PTN	22	9	PTN	21,00	9		
						LIP	18	9	LIP	16,00	9		
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alface + maçã	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + melão		Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, legumes refogados (cenoura e vagem) + laranja	Café com leite vegetal + pão s/ leite s/ ovo com frango desfiado + maçã	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE				
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	KCAL	600	Kcal	KCAL	620	Kcal		
	20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023	CHO	92	9	CHO	92	9		
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (couve flor, brócolis e cenoura) + maçã	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano+ melancia	Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (cenoura e batata salada), salada alface + péssigo	Suco de maracujá + Pão s/ leite s/ ovo com frango desfiado, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura s/ leite s/ ovo + melancia	PTN	25	9	PTN	25	9		
						LIP	18	9	LIP	18	9		
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (couve flor, brócolis e cenoura) + maçã	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano+ melancia	Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (cenoura e batata salada), salada alface + péssigo	Suco de maracujá + Pão s/ leite s/ ovo com frango desfiado, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura s/ leite s/ ovo + melancia	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE				
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	KCAL	543	Kcal	KCAL	453	Kcal		
	27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023		CHO	83	9	CHO	81,00	9		
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho, purê de batatas s/ leite + salada de brócolis	Arroz integral, Feijão preto, Frango assado( sobrecoca) + cenoura e milho refogados + melão	Suco de maracujá + pão fatiado integral s/ leite s/ ovo com creme vegetal + laranja	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho, Abóbora refogada + manga		PTN	19	9	PTN	15,00	9		
						LIP	15	9	LIP	11,00	9		
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho, purê de batatas s/ leite + salada de brócolis	Arroz integral, Feijão preto, Frango assado( sobrecoca) + cenoura e milho refogados + melão	Suco de maracujá + pão fatiado integral s/ leite s/ ovo com creme vegetal + laranja	logure vegano sabor morango + biscoito doce integral s/ leite s/ ovo + manga		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE				
						KCAL	543	Kcal	KCAL	453	Kcal		
						CHO	83	9	CHO	81,00	9		
						PTN	19	9	PTN	15,00	9		
						LIP	15	9	LIP	11,00	9		
Observações: Diet: APILV, Ovo, Castanha, Nozes, Tomate, Pão e Banana. Substituir molho de tomate por molho de cenoura com beterraba, Biscoitos, pães e massas sem traços de oleaginosas													
ALUNO													