

# ESCOLA PARCIAL ESPECIAL – CARDÁPIO SETEMBRO/2025

## APLV

|                   | SEGUNDA   | TERÇA  | QUARTA   | QUINTA  | SEXTA  | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ |     | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE |     |
|-------------------|---|--|--|---|--|---------------------------------------|-----|---------------------------------------|-----|
| MERENDA MANHÃ 10h | Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + melão                  | Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (abobrinha, batata salada e brócolis) + maçã | Suco de acerola + laranja de frango com legumes sem leite + goiaba                     | Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + melancia                        | Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado, salada de repolho + laranja  | KCAL                                  | 649 | KCAL                                  | 572 |
|                   |   |  |  |   |  | CHO                                   | 105 | CHO                                   | 100 |
|                   |   |  |  |   |  | PTN                                   | 23  | PTN                                   | 19  |
|                   |   |  |  |   |  | LIP                                   | 15  | LIP                                   | 11  |
| MERENDA TARDE 15h | Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + melão                  | Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (abobrinha, batata salada e brócolis) + maçã | Suco de acerola + laranja de frango com legumes sem leite + goiaba                     | Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + melancia                        | Café com leite vegetal + pão sem leite + queijo vegano/creme vegetal   | KCAL                                  | 63  | KCAL                                  | 677 |
|                   |   |  |  |   |  | CHO                                   | 106 | CHO                                   | 111 |
|                   |   |  |  |   |  | PTN                                   | 25  | PTN                                   | 19  |
|                   |   |  |  |   |  | LIP                                   | 17  | LIP                                   | 17  |
| MERENDA MANHÃ 10h | Arroz, Feijão carioca, Frango (sossam) grelhado, salada de azeitona + banana                        | Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja                | Suco integral uva, sanduíche de pão sem leite + queijo vegano + tomate + alface        | Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface | Arroz + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho), salada de couve-flor + manga                             | KCAL                                  | 633 | KCAL                                  | 677 |
|                   |   |  |  |   |  | CHO                                   | 106 | CHO                                   | 111 |
|                   |   |  |  |   |  | PTN                                   | 25  | PTN                                   | 19  |
|                   |   |  |  |   |  | LIP                                   | 17  | LIP                                   | 17  |
| MERENDA TARDE 15h | Arroz, Feijão carioca, Frango (sossam) grelhado, salada de azeitona + banana                        | Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja                | Suco integral uva, sanduíche de pão sem leite + queijo vegano + tomate + alface        | Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface | Leite vegetal com cacau (100%) + pão sem leite com creme vegetal   | KCAL                                  | 633 | KCAL                                  | 677 |
|                   |   |  |  |   |  | CHO                                   | 106 | CHO                                   | 111 |
|                   |   |  |  |   |  | PTN                                   | 25  | PTN                                   | 19  |
|                   |   |  |  |   |  | LIP                                   | 17  | LIP                                   | 17  |
| SEGUNDA           | 15/9/2025   | TERÇA  | 16/9/2025  | QUARTA  | 17/9/2025  | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ |     | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE |     |
| MERENDA MANHÃ 10h | Arroz, Feijão com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja                                | Arroz, Feijão carioca, Frango (sossam) ao molho, salada de alface + melancia                               | logure de morango vegano + Salada de frutas (maçã, manga, morango) com aveia sem leite | Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + batata refogada + maçã               | Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, batata refogada + salada de brócolis  | KCAL                                  | 773 | KCAL                                  | 773 |
|                   |   |  |  |   |  | CHO                                   | 126 | CHO                                   | 126 |
|                   |   |  |  |   |  | PTN                                   | 22  | PTN                                   | 22  |
|                   |   |  |  |   |  | LIP                                   | 20  | LIP                                   | 20  |
| MERENDA TARDE 15h | Arroz, Feijão com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja                                | Arroz, Feijão carioca, Frango (sossam) ao molho, salada de alface + melancia                               | logure de morango vegano + Salada de frutas (maçã, manga, morango) com aveia sem leite | Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + batata refogada + maçã               | Café com leite vegetal + Bolo sem leite  | KCAL                                  | 773 | KCAL                                  | 773 |
|                   |   |  |  |   |  | CHO                                   | 126 | CHO                                   | 126 |
|                   |   |  |  |   |  | PTN                                   | 22  | PTN                                   | 22  |
|                   |   |  |  |   |  | LIP                                   | 20  | LIP                                   | 20  |
| SEGUNDA           | 22/9/2025   | TERÇA  | 23/9/2025  | QUARTA  | 24/9/2025  | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ |     | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE |     |
| MERENDA MANHÃ 10h | Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + maçã               | Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada de azeitona + laranja                               | Suco de acerola + Bolo sem leite + banana  | Arroz, Feijão preto, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + manga         | Suco de maracujá + pão sem leite com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + Bolo sem leite e sem cobertura | KCAL                                  | 632 | KCAL                                  | 632 |
|                   |   |  |  |   |  | CHO                                   | 104 | CHO                                   | 104 |
|                   |   |  |  |   |  | PTN                                   | 19  | PTN                                   | 19  |
|                   |   |  |  |   |  | LIP                                   | 15  | LIP                                   | 15  |
| MERENDA TARDE 15h | Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + maçã               | Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada de azeitona + laranja                               | Suco de acerola + Bolo sem leite + banana  | Arroz, Feijão preto, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + manga         | Suco de maracujá + pão sem leite com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + Bolo sem leite e sem cobertura | KCAL                                  | 632 | KCAL                                  | 632 |
|                   |   |  |  |   |  | CHO                                   | 104 | CHO                                   | 104 |
|                   |   |  |  |   |  | PTN                                   | 19  | PTN                                   | 19  |
|                   |   |  |  |   |  | LIP                                   | 15  | LIP                                   | 15  |
| SEGUNDA           | 29/9/2025   | TERÇA  | 30/9/2025  |   |  | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ |     | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE |     |
| MERENDA MANHÃ 10h | Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (abóbora e chuchu) + salada de alface + melão | Macarrão parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de cenoura + maçã                                    |  |   |  | KCAL                                  | 595 | KCAL                                  | 595 |
|                   |   |  |  |   |  | CHO                                   | 81  | CHO                                   | 81  |
|                   |   |  |  |   |  | PTN                                   | 14  | PTN                                   | 14  |
|                   |   |  |  |   |  | LIP                                   | 12  | LIP                                   | 12  |
| MERENDA TARDE 15h | Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (abóbora e chuchu) + salada de alface + melão | Macarrão parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de cenoura + maçã                                    |  |   |  | KCAL                                  | 595 | KCAL                                  | 595 |
|                   |   |  |  |   |  | CHO                                   | 81  | CHO                                   | 81  |
|                   |   |  |  |   |  | PTN                                   | 14  | PTN                                   | 14  |
|                   |   |  |  |   |  | LIP                                   | 12  | LIP                                   | 12  |

ESCOLA

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia  
Matr. Funcional nº 7893 CERN 8º REGIÃO  
Nº 1791

Ligia Maria Toledo Faria Vicente  
Matr. Funcional nº 11146 CERN 8º REGIÃO  
Nº 7271

Camile Consolino de Carvalho  
Matr. Funcional nº 7894 CERN 8º REGIÃO  
Nº 1107

Letícia Cristina Costa Jordão  
CERN 8º REGIÃO  
Cadastrada e aprovada

Escola de Educação Infantil  
CERN 15644