ESCOLA ENSINO ESPECIAL APAE – CARDÁPIO MAIO/2024

DIETA PASTOSA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
			1/5/2024	2/5/2024	3/5/2024						
DESJEJUM 7:30H/8:00H			FERIADO	Sopa de frango + mandioca + macarrão aletria + abóbora + chuchu + caldo de feijão + agrião + banana	Sopa de feijão (batata, mandioquinha, carne, cenoura + couve) + mamão	KCAL	312	Kcal	KCAL	403	Kcal
						CHO	52	g	CHO	62	g
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h				Sopa de frango + mandioca + macarrão aletria + abóbora + chuchu + caldo de feijão + agrião + banana	Sopa de feijão (batata, mandioquinha, carne, cenoura + couve) + mamão	PTN	14	g	PTN	21	g
						LIP	9	g	LIP	8	g
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	6/5/2024	7/5/2024	8/5/2024	9/5/2024	10/5/2024						
DESJEJUM 7:30H/8:00H	CONSELHO DE CLASSE	Sopa de carne + macarrão aletria + mandioca + mandioquinha + beterraba + cenoura + chuchu + escarola + melão	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata + couve) + banana	Sopa de carne + mandioca + macarrão aletria + abóbora + chuchu + caldo de feijão + brócolis + caqui sem casca	Sopa de frango + macarrão aletria +mandioca + mandioquinha + beterraba + cenoura + chuchu + espinafre + maçã sem casca	KCAL	310	Kcal	KCAL	425	Kcal
						CHO	56	g	CHO	61	g
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h		Sopa de carne + macarrão aletria + mandioca + mandioquinha + beterraba + cenoura + chuchu + escarola + melão	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata + couve) + banana	Sopa de carne + mandioca + macarrão aletria + abóbora + chuchu + caldo de feijão + brócolis + caqui sem casca	Sopa de frango + macarrão aletria +mandioca + mandioquinha + beterraba + cenoura + chuchu + espinafre + maçã sem casca	PTN	8	g	PTN	23	g
						LIP	9	g	LIP	8	g
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	13/5/2024	14/5/2024	15/5/2024	16/5/2024	17/5/2024						
DESJEJUM 7:30H/8:00H	Sopa de carne + mandioca + macarrão aletria + abóbora + chuchu + caldo de feijão + brócolis + maçã sem casca	Sopa de frango + macarrão aletria + mandioca + mandioquinha + beterraba + cenoura + chuchu + espinafre + melão	Sopa de feijão (batata, mandioquinha, carne, cenoura + couve) + banana	Sopa de frango + mandioca + macarrão aletria + abóbora + chuchu + caldo de feijão + agrião + caqui sem casca	Sopa de carne + macarrão aletria + mandioca + mandioquinha + beterraba + cenoura + chuchu + escarola + mamão	KCAL	304	Kcal	KCAL	502	Kcal
						CHO	51	g	CHO	62	g
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Sopa de carne + mandioca + macarrão aletria + abóbora + chuchu + caldo de feijão + brócolis + maçã sem casca	Sopa de frango + macarrão aletria + mandioca + mandioquinha + beterraba + cenoura + chuchu + espinafre + melão	Sopa de feijão (batata, mandioquinha, carne, cenoura + couve) + banana	Sopa de frango + mandioca + macarrão aletria + abóbora + chuchu + caldo de feijão + agrião + caqui sem casca	Sopa de carne + macarrão aletria + mandioca + mandioquinha + beterraba + cenoura + chuchu + escarola + mamão	PTN	12	g	PTN	21	g
						LIP	8	g	LIP	12	g
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	20/5/2024	21/5/2024	22/5/2024	23/5/2024	24/5/2024						
DESJEJUM 7:30H/8:00H	Sopa de frango + mandioca + macarrão aletria + abóbora + chuchu + caldo de feijão + agrião + maçã sem casca	Sopa de carne + macarrão aletria + mandioca + mandioquinha + beterraba + cenoura + chuchu + escarola + mamão	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata + couve) + banana	Sopa de carne + mandioca + macarrão aletria + abóbora + chuchu + caldo de feijão + brócolis + caqui sem casca	Sopa de frango + macarrão aletria + mandioca + mandioquinha + beterraba + cenoura + chuchu + espinafre + melancia	KCAL	312	Kcal	KCAL	524	Kcal
						CHO	52	g	CHO	81	g
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Sopa de frango + mandioca + macarrão aletria + abóbora + chuchu + caldo de feijão + agrião + maçã sem casca	Sopa de carne + macarrão aletria + mandioca + mandioquinha + beterraba + cenoura + chuchu + escarola + mamão	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata + couve) + banana	Sopa de carne + mandioca + macarrão aletria + abóbora + chuchu + caldo de feijão + brócolis + caqui sem casca	Sopa de frango + macarrão aletria + mandioca + mandioquinha + beterraba + cenoura + chuchu + espinafre + melancia	PTN	14	g	PTN	22	g
						LIP	8	g	LIP	13	g
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	27/5/2024	28/5/2024	29/5/2024	30/5/2024	31/5/2024						
DESJEJUM 7:30H/8:00H	Sopa de carne + mandioca + macarrão aletria + abóbora + chuchu + caldo de feijão + brócolis maçã sem casca	Sopa de frango + macarrão aletria + mandioca + mandioquinha + beterraba + cenoura + chuchu + espinafre + mamão	Sopa de feijão (batata, mandioquinha, carne, cenoura + couve) + laranja	FERIADO	RECESSO	KCAL	321	Kcal	KCAL	523	Kcal
						CHO	48	g	CHO	86	g
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Sopa de carne + mandioca + macarrão aletria + abóbora + chuchu + caldo de feijão + brócolis maçã sem casca	Sopa de frango + macarrão aletria + mandioca + mandioquinha + beterraba + cenoura + chuchu + espinafre + mamão	Sopa de feijão (batata, mandioquinha, carne, cenoura + couve) + laranja			PTN	13	g	PTN	21	g
						LIP	7	g	LIP	12	g

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

Lígia 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 Coordeno Operacional

ESCOLA ENSINO ESPECIAL APAE – CARDÁPIO MAIO/2024

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
			1/5/2024	2/5/2024	3/5/2024						
DESJEJUM 7:30H/8:00H			FERIADO	Leite com mamão + biscoito polvilho salgado + caqui	Suco de morango + torta de frango com legumes +maçã	KCAL	310	Kcal	KCAL	402	Kcal
						CHO	53	g	CHO	65	g
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h				Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (aipim e cenoura), salada de acelga +banana	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho com mandioca, salada de alface + ponkan	PTN	10	g	PTN	20	g
						LIP	8	g	LIP	7	g

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	6/5/2024	7/5/2024	8/5/2024	9/5/2024	10/5/2024						
DESJEJUM 7:30H/8:00H	CONSELHO DE CLASSE	Suco integral uva, sanduiche de pão fatiado + queijo + tomate+ alface	Iogurte de morango + salada de frutas (kiwi, maçã e mamão) com aveia	Café com leite + pão de queijo	Suco de abacaxi natural + pão dog com ovo + ponkan	KCAL	306	Kcal	KCAL	415	Kcal
						CHO	51	g	CHO	60	g
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h		Arroz, Feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, salada acelga + melão	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + caqui	Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + maçã	PTN	9	g	PTN	22	g
						LIP	6	g	LIP	9	g

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	13/5/2024	14/5/2024	15/5/2024	16/5/2024	17/5/2024						
DESJEJUM 7:30H/8:00H	Café com leite + pão de cenoura + queijo/margarina	Chá com leite + biscoito salgado integral + ponkan	Leite com cacau (70%) + pão fatiado integral com requeijão + banana	Suco integral de maçã+ bolo de fubá + ponkan	Café com leite + biscoito doce integral + caqui	KCAL	306	Kcal	KCAL	503	Kcal
						CHO	50	g	CHO	65	g
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, quirera, salada de beterraba + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + melão	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + caqui	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + mamão	PTN	11	g	PTN	23	g
						LIP	7	g	LIP	13	g

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	20/5/2024	21/5/2024	22/5/2024	23/5/2024	24/5/2024						
DESJEJUM 7:30H/8:00H	Chá com leite + pão de milho + manteiga	Leite com mamão + Bolo cenoura sem cobertura + caqui	Café com leite + biscoito polvilho + mamão	Iogurte de morango+ biscoito doce integral + banana	Chá com leite + biscoito salgado/ integral+ melancia	KCAL	315	Kcal	KCAL	536	Kcal
						CHO	51	g	CHO	82	g
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Macarrão parafuso, Frango ao molho desfiado, salada de tomate + maçã	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, abóbora refogada + ponkan	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (chuchu, cenoura e vagem) + banana	Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado , salada repolho + caqui	Suco natural de abacaxi + Pão de leite com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura	PTN	11	g	PTN	20	g
						LIP	9	g	LIP	12	g

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	27/5/2024	28/5/2024	29/5/2024	30/5/2024	31/5/2024						
DESJEJUM 7:30H/8:00H	Suco de maracujá + pão fatiado integral com requeijão	Café com leite + bolo de laranja + ponkan	Vitamina de frutas (banana e abacate) + biscoito doce integral	FERIADO	RECESSO	KCAL	320	Kcal	KCAL	512	Kcal
						CHO	49	g	CHO	85	g
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + maçã	Arroz, Feijoada com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja			PTN	12	g	PTN	20	g
						LIP	9	g	LIP	11	g

Patrícia 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

Lidiane Correia Costa Stafolla
CRN 8 6303
Coordenação Operacional

Amanda Galvão
CRN 8 11501
Nutricionista Controller Operacional