



# Escola Ensino Especial APAE - EVA - DIABETES/DISLIPIDEMIA



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
						KCAL	Kcal
		11/11/2022	21/11/2022	31/11/2022	4/11/2022	829,23	Kcal
Desjejum		Suco de abacaxi natural c/adoçante + Pão integral com ovo mexido + Laranja	FERIADO	Vitamina de frutas c/leite desnatado (banana+abacate) + Biscoito doce diet integral	Leite desnatado + mamão + Bolo diet	CHO	113,79
						9	
Almoço		Arroz integral, feijão carioca Frango ao molho, Jardineira de legumes (chuchu, cenoura, batata) + Melão		Arroz integral, feijão carioca Came moída com legumes (vagem e cenoura) + salada de alface + manga	Arroz integral, Feijão preto + Ovos mexidos + abóbora refogada + maçã	PTN	31,96
						LIP	23,71
						9	
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
	7/11/2022	8/11/2022	9/11/2022	10/11/2022	11/11/2022	KCAL	882,82
						Kcal	
Desjejum	Chá com Leite desnatado + Biscoito salgado integral + Melão	Suco integral de maçã + Bolo diet + mamão	Chá com leite desnatado + pão integral c/manteiga	Vitamina de frutas c/leite desnatado (banana+morango) + Biscoito doce diet integral	Suco integral de uva + sanduíche de pão fatiado integral + queijo light+ tomate +alface	CHO	123,32
						9	
Almoço	Arroz integral, Feijoada com cubos de carne bovina + Farinha de mandioca Laranja	Arroz integral, feijão carioca Frango assado (sobrecoca) Milho e cenoura refogados Maçã	Arroz integral, Feijão preto + quibe assado + salada de repolho + manga	Arroz integral, Feijão carioca + Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe Salada de alface com tomate	Arroz integral, Feijão preto Frango (sassani) grelhado, salada de couve-flor + Abacaxi	PTN	38,00
						LIP	20,56
						9	
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
	14/11/2022	15/11/2022	16/11/2022	17/11/2022	18/11/2022	KCAL	872,86
						Kcal	
Desjejum	RECESSO	FERIADO	Suco integral de uva + Pão integral com requeijão light	Iogurte de morango diet + Biscoito doce integral diet + Banana	Chá com leite desnatado, pão integral c/queijo light e margarina	CHO	115,62
						9	
Almoço			Arroz integral, Feijão preto, carne ao molho, purê de batatas + salada de beterraba	Arroz integral, feijão carioca, sobrecoca ao molho com cenoura Salada de pepino com tomate + manga	Arroz, Feijão preto omelete assado, repolho c/cenoura refogados + laranja	PTN	22,77
						LIP	24,18
						9	

PM

J

de

b.c.c.s

Patricia dos Santos Alves

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente

Camile Consentinio de Carvalho

Lidiane Correia Costa Stotella

Mat Funcional nº 7893 CRN 8º  
REGIAO Nº1781

Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIAO  
Nº2321

Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIAO  
Nº1102

CRN 8º REGIAO 6303  
Coordenadora Operacional






## Escola Ensino Especial APAE - EVA - DIABETES/DISLIPIDEMIA

Grupo  
Nutricional  
Risotolândia

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		
	21/11/2022	22/11/2022	23/11/2022	24/11/2022	25/11/2022	KCAL	828,65	Kcal
Desjejum	Chá com leite desnatado + pão integral com manteiga	Leite desnatado + maçã + bolo diet	Chá com leite desnatado, pão integral c/queijo light e margarina	Salada de frutas (banana, laranja e mamão) com aveia	Suco integral de uva + Pão integral com ovo mexido + alface e cenoura ralada + bolo diet	CHO	113,14	g
Almooço	Macarrão parafuso + frango ao molho, salada de vagem c/cenoura + pêra	Arroz integral, Feijão preto, bolinho de carne ao molho, salada de alface + melão	Arroz integral, feijão carioca Frango (sassami) ao molho Salada de brócolis + maçã	Arroz integral, Feijão preto, barreado, farinha de mandioca, salada de tomate e cebola + banana	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) + Salada de beterraba + manga	PTN	34,87	g
						LIP	18,70	g
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		
	28/11/2022	29/11/2022	30/11/2022			KCAL	872,37	Kcal
Desjejum	Suco integral de uva + Pão integral com requeijão light	iogurte de morango diet + Biscoito doce integral diet + Banana	Suco de abacaxi natural c/adoçante + Pão integral com ovo mexido + Laranja			CHO	130,86	g
						PTN	33,88	g
Almooço	Arroz integral, feijão preto, carne bovina c/mandioca ao molho + salada de alface + melancia	Arroz integral, feijão carioca, frango ao molho com legumes (cenoura c/chuchu) salada de brócolis c/couve flor + manga	Arroz integral, Feijão preto Carne moída ao molho, purê de batatas +salada de pepino c/tomate			LIP	23,05	g

Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia

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

  
Ligia Marcia 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 Stofella  
CRN 8º REGIÃO 6303  
Coordenadora Operacional