



Escola Ensino Especial APAE - EVA - GLICOGENOSE

| | | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL | | |
|----------|---------|---|--|--|---|--|---|--------|-------|
| | | | 1/11/2022 | 2/11/2022 | 3/11/2022 | 4/11/2022 | KCAL | 762,51 | Kcal |
| Desjejum | | | Suco de abacaxi natural c/adoçante + Pão integral s/leite com ovo mexido + Laranja | FERIADO | Vitamina de frutas (banana + abacate) c/leite vegetal + biscoito doce integral s/leite | Leite vegetal + mamão + Bolo diet s/leite | CHO | 107,20 | g |
| | | | | | | | PTN | 24,94 | g |
| Almoço | | | Arroz integral, Caldo de feijão Frango ao molho, Jardineira de legumes (chuchu, cenoura, batata) + Melão | | Arroz integral, Caldo de feijão Carne moída com legumes (vagem e cenoura) + salada de alface + manga | Arroz integral, Caldo de feijão + Ovos mexidos + abóbora refogada + maçã | LIP | 27,29 | g |
| | | 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 | 817,26 | Kcal |
| Desjejum | | Chá de erva cidreira c/adoçante Biscoito Salgado + Melão | Suco integral de maçã + Bolo diet s/leite + laranja | Salada de frutas (banana, laranja e mamão) com aveia | Vitamina de frutas (banana+morango) c/leite vegetal + biscoito doce integral s/leite | Suco integral de uva + sanduíche de pão fatiado s/leite + creme vegetal + tomate + alface | CHO | 115,21 | g |
| Almoço | | Arroz integral, Feijoad com cubos de carne bovina + Farinha de mandioca Laranja | Arroz integral, Caldo de feijão Frango assado (sobrecoxa) Milho e cenoura refogados Maça | Arroz integral, Caldo de feijão quibe assado + Repolho refogados + Laranja | Arroz integral, Caldo de feijão + Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe Salada de alface com tomate | Arroz integral, Caldo de feijão + Frango (sassami) grelhado + Salada de couve-flor Abacaxi | PTN | 28,29 | g |
| | | | | | | | LIP | 28,70 | g |
| | | 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 | 818,54 | Kcal |
| Desjejum | RECESSO | FERIADO | | Suco natural de maracujá c/adoçante + Pão integral com creme vegetal | Leite vegetal batido com morango + biscoito doce integral s/leite diet + Melão | Café com Leite vegetal + Pão s/leite c/creme vegetal | CHO | 109,86 | g |
| Almoço | | | | | | Arroz integral, Caldo de feijão, carne moída com purê de batatas s/leite + salada de beterraba | Arroz integral, Caldo de feijão, sobrecoxa ao molho com cenoura + Salada de pepino com tomate + laranja | PTN | 16,07 |
| | | | | | | | LIP | 35,04 | g |

PM

J

OE

b.c.c.s.

Patrícia dos Santos Alves

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente

Camille Consentino de Carvalho

Lidiane Correia Costa Stofella

Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

CRN 8º REGIÃO 6303
Coordenadora Operacional

| | 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 | 771,68 | Kcal |
| Desjejum | Chá c/ leite vegetal + Pão s/leite c/creme vegetal | Leite vegetal + maçã + bolo de cenoura s/cobertura s/leite | Café com Leite vegetal + Pão integral com creme vegetal | Salada de frutas (abacaxi, maçã e mamão) com aveia | Suco integral de uva + pão s/leite com ovo mexido + alface e cenoura ralada + bolo s/leite diet | CHO | 113,50 | g |
| Almoço | Macarrão parafuso + frango ao molho, salada de vagem c/cenoura + pãra | Arroz integral, Caldo de feijão, bolinho de carne ao molho, salada de acega + melão | Arroz integral, Caldo de feijão Frango (sassami) ao molho Salada de brócolis + maçã | Arroz integral Feijão preto, barreado, farinha de mandioca, salada de tomate e caboia + banana | Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) + Salada de beterraba + pãra | PTN | 24,89 | g |
| | | | | | | LIP | 26,33 | g |
| | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL | | |
| | 28/11/2022 | 29/11/2022 | 30/11/2022 | | | KCAL | 770,79 | Kcal |
| Desjejum | Suco natural de maracujá c/adoçante + Pão integral com creme vegetal | Leite vegetal batido com morango + biscoito doce integral s/leite diet + Melão | Suco de abacaxi natural c/adoçante + Pão integral s/leite com ovo mexido + Laranja | | | CHO | 101,59 | g |
| Almoço | 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 s/leite + salada de pepino c/tomate | | | PTN | 28,60 | g |
| | | | | | | LIP | 35,76 | g |

Aluno: Gabriel Maia – Apaie

Observações: Frutas in natura somente de baixo índice glicêmico
Observações: Adoçantes Sacarina ou Ciclamato

Patrícia dos Santos Alves
 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 Stortella
 CRN 8º REGIÃO 6303
 Coordenadora Operacional