



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



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		
						KCAL	CHO	Kcal
Desjejum	Café com leite desnatado, Pão integral c/ queijo light e margarina light 3/out	vitamina de frutas c/ leite desnatado (banana + abacate), Biscoito Doce integral diet 4/out	Suco integral de maçã, bolo diet, Pêra 6/out	logurte de morango diet, Biscoito doce integral diet, Banana 6/out	FERIADO	925,165	142,613	9
Almoco	Arroz integral, feijão preto, Frango (sassami) grelhado, Salada de beterraba + Manga	Arroz integral, Feijão carioca, Carne moída ao molho + salada de couve flor c/ brócolis + Melão	Arroz integral, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada Melancia	Arroz integral, Feijão carioca, Quibe assado, Quibe assado + Salada de repolho Maçã		PTN	36,9463	9
						LIP	22,5825	9
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		
	10/out	11/out	12/out	13/out	14/out	KCAL	868,551	Kcal
Desjejum	Chá com leite desnatado, Pão integral com manteiga light	Suco integral de uva, pão integral com queijo light+tomate+alface, bolo diet + Pipoca	FERIADO	leite desnatado com mamão, Biscoito polvilho salgado, banana	Suco de abacaxi natural c/ adoçante, pão integral com ovo mexido, laranja	CHO	125,002	9
Almoco	Arroz integral, Feijoad com cubos de carne bovina, Farinha de mandioca + Laranja	Arroz integral, feijão carioca, Frango ao molho, Jardineira de legumes (cenoura, abobrinha, batata salsa) + Mamão		Arroz integral, feijão carioca, Carne ao molho com mandioca, salada de alface + maçã	Macarrão integral parafuso, Frango ao molho desfiado + Salada de pepino com tomate + Melancia	PTN	34,8753	9
						LIP	21,6522	9
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		
	17/out	18/out	19/out	20/out	21/out	KCAL	868,6	Kcal
Desjejum	Suco integral de uva, pão integral c/ requeijão light	logurte de morango diet, Biscoito doce integral diet, Banana	Suco integral de uva, biscoito salgado integral, Pêra	Café com leite desnatado, Pão integral com queijo light e margarina light	leite desnatado + maçã + bolo diet	CHO	115,754	9
Almoco	Arroz integral, feijão preto, Carne moída ao molho, Purê de batatas, Salada de abobrinha	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho Salada de brócolis Laranja	Arroz integral, feijão preto, Bolinho de carne ao molho Salada de azeite Melancia	Arroz integral, feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa), Creme de milho, maçã	Arroz integral, Feijão preto, Omelete assado, Chuchu e cenoura refogados, Mamão	PTN	35,4885	9
						LIP	28,5361	9

PAE  
EE


		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		
							KCAL	922,498	Kcal
		24/out	25/out	26/out	27/out	28/out	CHO	143,816	g
Desjejum		Chá com leite desnatado, Pão integral com manteiga light	vitamina de frutas c/ leite desnatado (banana+morango), Biscoito Doce integral diet	suco de abacaxi natural c/ adoçante, pão integral com ovo mexido, péra	Suco integral de uva, pão integral c/ frango desfiado ao molho + alicace e cenoura ralada, bolo diet	FERIADO	PTN	39,349	g
Almoço		Arroz integral, feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura Salada de alicace + Manga	Arroz integral, feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de repolho com tomate	Arroz integral, feijão preto, Barreado, farinha de mandioca, Salada de tomate e cebola, Banana	Arroz integral, feijão carioca, Frango ao molho com legumes (chuchu, cenoura) + Salada de pepino		LIP	21,5287	g
		SEGUNDA					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		
		31/out					KCAL	698,233	Kcal
Desjejum		Café com leite desnatado, Biscoito polvilho salgado, maçã					CHO	89,5732	g
Almoço		Risoto de frango (batata+cenoura+milho+frango), Salada de brócolis, Mamão					PTN	28,6178	g
							LIP	20,6836	g

Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia

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

  
 Lígia Mécia Toledo Faria Vicente  
 Mat Funcional nº 11146 CRN 8º  
 REGIÃO Nº2321

  
 Camille Consentino de Carvalho  
 Mat Funcional nº 7894 CRN 8º  
 REGIÃO Nº1102

  
 Lidiane Correia Costa Stotela  
 CRN 8º REGIÃO 6303  
 Coordenadora Operacional