


Escola Ensino Especial APAE - EVA - ALERGIA PEIXE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
						KCAL	Kcal
	3/out	4/out	5/out	6/out	7/out	1092,42	Kcal
Desjejum	Café com leite + Pão de leite c/ queijo e margarina	Vitamina de frutas (banana + abacate) + Biscoito Doce integral	Suco integral de maçã + Bolo de tubá + Pêra	logurte de morango + Biscoito doce integral + Banana	FERIADO	CHO	173,21
						PTN	40,37
						LIP	29,58
Almoço	Arroz, feijão preto, Frango (sassami) grelhado, Salada de beterraba + Manga	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho, Polenta, Salada de brócolis c/ couve flor + Melão	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + Melancia	Arroz, Feijão carioca, Quibe assado Salada de repolho + Maçã	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
						KCAL	942,55
						Kcal	
	10/out	11/out	12/out	13/out	14/out		
Desjejum	Chá com leite + Pão integral com manteiga	Suco integral de uva + Pão com queijo+tomate+alfaca + Bolo de Laranja + Pipoca	FERIADO	Leite com mamão + Biscoito polvilho salgado + Banana	Suco de abacaxi natural + Pão com ovo mexido+ Laranja	CHO	133,99
				Arroz, feijão carioca, Carne ao molho com mandioca + Salada de alface + Maçã	Macarrão parafruso, Frango ao molho desfiado + Salada de pepino com tomate + Melancia	PTN	36,70
						LIP	30,69
Almoço	Arroz, Feijoada com cubos de carne bovina, Farinha de mandioca + Laranja	Arroz integral, feijão carioca, Frango ao molho, Jardineira de legumes (cenoura, abobrinha, batata saisa) + Mamão	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
						KCAL	988,76
						Kcal	
	17/out	18/out	19/out	20/out	21/out		
Desjejum	Suco integral de uva + Pão de leite c/ requieijo	logurte de morango + Biscoito doce integral + Banana	Suco integral de uva + Biscoito salgado integral + Pera	Café com leite + Pão integral com queijo e margarina	Leite + maçã + Bolo de cenoura sem cobertura	CHO	130,46
						PTN	37,63
						LIP	36,75
Almoço	Arroz, feijão preto, Carne moída ao molho, Purê de batatas + Salada de abobrinha	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, Salada de brócolis+ Laranja	Arroz, feijão preto, Bolinho de carne ao molho + Salada de acelga+ Melancia	Arroz, feijão carioca, Frango assado (sobrecoca), Creme de milho, maçã	Arroz, Feijão preto, Omelete assado, Chuchu e cenoura refogados, Mamão		






	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		
						KCAL	1036,89	Kcal
	24/out	25/out	26/out	27/out	28/out	CHO	157,40	g
Desjejum	Chá com leite, Pão integral com manteiga	Vitamina de frutas (banana+morango) + Biscoito Doce integral	Suco de abacaxi natural, Pão com ovo mexido, Pera	Suco integral de uva, Pão c/ frango desfiado ao molho + alface e cenoura ralada + Bolo de laranja	FERIADO	PTN	39,37	g
Almoço	Arroz, feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura + Salada de alface + Manga	Arroz integral, Feijão carioca, Carne moída ao molho, Purê de batatas s/leite + Salada de rúcula	Arroz, feijão preto, Barreado, farinha de mandioca, Salada de tomate e cebola, Banana	Arroz, feijão carioca, Frango ao molho com legumes (chuchu, cenoura) + Salada de pepino		LIP	30,35	g
	SEGUNDA					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		
	31/out					KCAL	775,11	Kcal
Desjejum	Café com leite, Biscoito polvilho saibado, Maçã					CHO	108,73	g
						PTN	26,80	g
Almoço	Risoto de frango (batata+cenoura+milho+frango) Salada de brócolis mamão					LIP	26,64	g

Aluna: Geovana Maysa Gonçalves – Apae


Patricia dos Santos Alves
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º
REGIÃO Nº 1781


Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º
REGIÃO Nº 2321


Camille Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º
REGIÃO Nº 1102


Lidiane Correia Costa Stofella
CRN 8º REGIÃO 6303
Coordenadora Operacional