



## Escola Ensino Especial APAE - EVA - APLV + S/ SOJA + S/ GLÚTEN



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
						KCAL	Kcal
	3/out	4/out	5/out	6/out	7/out	CHO	g
						PTN	g
Desjejum	Café com leite vegetal	Vitamina de frutas (banana + abacate) c/leite vegetal	Suco integral de maçã	Leite vegetal com morango	FERIADO	LIP	g
	Pão s/ leite s/ glúten c/ creme vegetal	Biscoito Doce integral s/leite s/ glúten	Bolo de fubá s/ leite s/ glúten + péra	Biscoito doce integral s/leite s/ glúten + banana			
Almoço	Arroz, feijão preto Frango (sassam) grelhado Salada de beterraba Manga	Arroz, Feijão carioca Carne moída ao molho Polenta Salada de brócolis com couve flor Meião	Arroz, Feijão preto Ovos mexidos, Abóbora refogada Melancia	Arroz, Feijão preto, Quibe assado s/ glúten + Salada de repolho Maçã			
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
	10/out	11/out	12/out	13/out	14/out	KCAL	Kcal
						CHO	g
Desjejum	Chá com leite vegetal	Suco integral de uva	FERIADO	Lente vegetal com mamão	Suco de abacaxi natural	PTN	g
	Pão integral s/ leite s/ glúten com creme vegetal	Pão s/leite s/ glúten com creme vegetal+tomate+alface + Bolo de Laranja s/leite s/ glúten + Pipoca		Biscoito polvilho salgado s/leite s/ glúten + Banana	Pão s/leite s/ glúten com ovo mexido + Laranja		
Almoço	Arroz, 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, feijão carioca Carne ao molho com mandiocca Salada de alface Maçã	Macarrão parafuso s/ glúten Frango ao molho desfiado Salada de pepino com tomate Melancia	LIP	g
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
	17/out	18/out	19/out	20/out	21/out	KCAL	Kcal
						CHO	g
Desjejum	Suco integral de uva	Leite vegetal com morango	Suco integral de uva	Café com leite vegetal	Lente vegetal + maçã	PTN	g
	Pão s/ leite s/ glúten c/ creme vegetal	Biscoito doce integral s/leite s/ glúten + Banana	Biscoito salgado integral s/leite s/ glúten + Péra	Pão integral s/ leite s/ glúten com creme vegetal	Bolo de cenoura sem cobertura s/leite s/ glúten		
Almoço	Arroz, feijão preto, Carne moída ao molho Purê de batatas s/leite Salada de abobrinha	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho + Salada de brócolis Laranja	Arroz, feijão preto, Bolinho de carne ao molho + Salada de acelga + Melancia	Arroz, feijão carioca Frango assado (sobrecoca) Milho e cenoura refogado Maçã	Arroz, feijão preto Omelete assado Chuchu e cenoura refogados Mamão	LIP	g


PM  
ce

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		
	24/out	25/out	26/out	27/out	28/out	KCAL	886,74	Kcal
	Chá com leite vegetal	Vitamina de frutas (banana+melão) c/ leite vegetal	Suco de abacaxi natural	Leite vegetal com morango	FERIADO	CHO	137,34	g
Desjejum	Pão integral s/ leite s/ gluten com creme vegetal	Biscoito Doce integral s/leite s/ gluten	Pão s/leite s/ gluten com ovo mexido + Pêra	Biscoito doce integral s/leite s/ gluten + Banana		PTN	32,84	g
Almoço	Arroz, feijão preto, Sobrecoca ao molho com cenoura + Salada de alface + Manga	Arroz integral, Feijão carioca Peixe ao molho, Prão do molho de peixe salada de repolho com tomate	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	31,85	g
	SEGUNDA					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		
	31/out					KCAL	720,26	Kcal
	Café com leite vegetal					CHO	123,28	g
Desjejum	Biscoito polvilho saído s/leite s/ gluten + Maçã					PTN	19,56	g
Almoço	Risoto de frango (batata+cenoura+milho+frango) + Salada de brócolis + Mamão					LIP	17,01	g

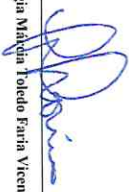
Aluna: Julia C. O. Rougemont – Apae

Observações: Utilizar Leite de Coko (não aceita outro leite vegetal)

Observações: Biscoitos, pães e bolos não devem conter traços de soja




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



Ligia Macheda Toledo Faria Vicente  
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321



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



Lailiane Correia Costa Stotelin  
CRN 8º REGIÃO 6303  
Operacional Coordenadora