



# Escola Ensino Especial APAE - EVA - GLICOGENOSE



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		
						KCAL	CHO	Kcal
	3/out	4/out	5/out	6/out	7/out	972,85635	149,0456	9
Desjejum	Chá de erva cidreira c/adoçante	Vitamina de frutas (Banana + abacate) c/leite vegetal	Suco integral de maçã	L leite vegetal batido com morango + biscoito doce integral s/ leite diet + abacaxi	FERRADO	PTN	29,441742	9
	Pão fatiado integral s/ leite com creme vegetal	Biscoito Doce integral s/leite diet	Bolo de tuba s/leite diet	Arroz integral, Caldo de feijão, Quibe assado Salada de repolho Maçã		LIP	25,313538	9
Almoço	Arroz integral, Caldo de feijão Frango (sassami) grelhado Salada de chuchu Abacaxi	Arroz integral, Caldo de feijão Carne moída ao molho + Polenta Salada de couve flor c/ brócolis + Melão	Arroz integral, Caldo de feijão Ovos mexidos, Abobrinha relogada Melancia	Arroz integral, Caldo de feijão, Quibe assado Salada de repolho Maçã	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	14/out	KCAL	728,31398	Kcal
	10/out	11/out	12/out	13/out		CHO	96,595603	9
Desjejum	Chá de erva doce c/ adoçante + Pão fatiado integral s/ leite com creme vegetal	Suco de maracujá natural c/ adoçante + Pão integral s/ leite com creme vegetal +tomate+alface + Bolo de Laranja s/leite diet + Pipoca	FERRADO	L leite vegetal com mamão	Pão integral s/leite com ovo mexido + Laranja	PTN	23,404912	9
				Arroz integral, Caldo de feijão Carne ao molho, Jardineira de legumes (cenoura, abobrinha, batata salsa) + Pêra	Macarrão parafuso integral Frango ao molho destilado Salada de pepino Melancia	LIP	33,473738	9
Almoço	Arroz integral, Caldo de feijão + carne bovina Farinha de mandioca Laranja	Arroz integral, Caldo de feijão				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	KCAL	669,74162	Kcal
	17/out	18/out	19/out	20/out	21/out	CHO	76,5337	9
Desjejum	Suco de maracujá natural c/ adoçante	L leite vegetal batido com morango + biscoito doce integral s/leite diet + Melão	Suco integral de maçã + Biscoito saigado integral s/leite	Chá de erva cidreira c/adoçante	L leite vegetal + maçã	PTN	20,929085	9
	Pão fatiado integral s/ leite com creme vegetal		Pêra	Pão fatiado integral s/ leite com creme vegetal	Bolo de cenoura sem cobertura s/leite diet			
Almoço	Arroz integral, Caldo de feijão, Carne moída ao molho Purê de batatas s/leite Salada de abobrinha	Arroz integral, Caldo de feijão, Frango (sassami) ao molho Salada de brócolis Laranja	Arroz integral, Caldo de feijão, Bolinho de carne ao molho Salada de azeitã + Melancia	Arroz integral, Caldo de feijão Frango assado (sobrecoxa) Milho relogado Maçã	Arroz integral, Caldo de feijão Onetele assado Chuchu relogado Abacaxi	LIP	32,207226	9


PAE  
oe

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
	24/out	25/out	26/out	27/out	28/out	KCAL	Kcal
Desjejum	Chá de erva doce c/ adoçante + Pão fatiado integral s/ leite com creme vegetal	Vitamina de frutas (banana+morango) c/ leite vegetal + Biscoito Doce integral s/ leite diet	Suco de abacaxi natural c/ adoçante + Pão integral s/ leite com ovo mexido	Leite vegetal batido com morango + biscoito doce integral s/ leite diet + Maçã	FÉRIADO	CHO	g
	Pão fatiado integral s/ leite com creme vegetal		Pêra			PTN	g
Almoço	Arroz integral, Caldo de feijão, Sobrecoxa ao molho + Salada de alface + Tangerina	Arroz integral, Caldo de feijão Peixe ao molho, Pão do molho de peixe salada de repolho	Arroz integral, Caldo de feijão, Barrado, farinha de mandioca Salada de cebola Laranja	Suco integral de laranja + Pão integral s/leite c/ frango desfiado ao molho + alface Bolo de Laranja s/leite diet		LIP	g
	31/out					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
Desjejum	Chá de erva cidreira c/adoçante					KCAL	Kcal
	Biscoito polvilho salgado s/leite + Maçã					CHO	g
Almoço	Risoto de frango (batata+cenoura+milho+frango) Salada de brócolis Laranja					PTN	g
						LIP	g


Aluno: Gabriel Maia – Apae

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



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



Lidiane Correa Costa Stieff  
CRN 8º REGIÃO 6303  
Coordenadora Operacional