



Escola Ensino Especial APAE - EVA - ALERGIA OVO




						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA			
	3/out	4/out	5/out	6/out	7/out				
Desjejum	Café com leite + pão s/ovo com queijo e margarina	Vitamina de frutas (banana + abacate) Biscoito Doce integral s/ ovo	Suco integral de maçã + Bolo de fubá s/ovo + Pêra	logurte de morango + biscoito doce integral s/ ovo + banana	FERIADO				
Almooço	Arroz, feijão preto Frango (sassami) grelhado Salada de beterraba Manga	Arroz, Feijão carioca Carne moída ao molho+ Polenta salada de couve flor c/ brócolis + + Melão	Arroz, Feijão preto Frango (sassami) ao molho+ Abóbora refogada Melancia	Arroz, Feijão carioca, Quibe assado s/ ovo, salada de repolho Maçã	FERIADO				
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
	10/out	11/out	12/out	13/out	14/out	KCAL	868,643		
Desjejum	Chá com leite vegetal + Pão integral s/ovo com manteiga	Suco integral de uva + Pão s/ ovo c/ queijo +tomate+alface + Bolo de Laranja s/ovo + Pipoca	FERIADO	Leite com mamão + Biscoito polvilho salgado s/ovo + Banana	Suco de abacaxi natural + Pão s/ovo com carne desfiada + Laranja	CHO	122,891		
Almooço	Arroz, Feijoadá 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 mandioca Salada de alface Maçã	Macarrão parafuso s/ovos Frango ao molho desfiado Salada de pepino com tomate Melancia	PTN	33,0689
								LIP	36,2237
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
	17/out	18/out	19/out	20/out	21/out	KCAL	918,281		
Desjejum	Suco integral de uva + Pão integral s/ovo com requeijão	logurte de morango + biscoito doce integral s/ ovo + banana	Suco integral de uva +Biscoito salgado integral s/ovo + Pêra	Café com leite + Pão fatiado integral s/ovo com margarina e queijo	Leite + maçã + Bolo de cenoura sem cobertura s/ovos	CHO	116,664		
Almooço	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 s/ovo ao molho + Salada de acelga Melancia	Arroz, feijão carioca Frango assado (sobrecoxa) Creme de milho Maçã	Arroz, Feijão preto Carne moída com legumes (chuchu e cenoura) Mamão	PTN	32,6834		
						LIP	41,2606		


PR
ce

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		
						KCAL	906,161	Kcal
	24/out	25/out	26/out	27/out	28/out	CHO	127,618	9
Desjejum	Chá com leite + Pão integral s/ovos com manteiga	Vitamina de frutas (banana+morango) + Biscoito Doce integral s/ ovo	Suco de abacaxi natural + Pão s/ leite com frango desfiado + Pêra	Suco integral de uva + Pão s/ovo c/ frango desfiado ao molho + alface e cenoura ralada + Bolo de laranja s/ovo	FERIADO	PTN	35,2559	9
Almoço	Arroz, feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura + Salada de alface + Manga	Arroz integral, Feijão carioca Peixe ao molho, Pirão 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	42,1461	9
	SEGUNDA					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		
	31/out					KCAL	600,421	Kcal
Desjejum	Café com leite + Biscoito polvilho selgado s/ovo + Maçã					CHO	93,3786	9
Almoço	Risoto de frango (batata+cenoura+milho+frango) Salada de brócolis + Mamão					PTN	25,0134	9
						LIP	15,0125	9


Aluna: Isadora Araújo de Paulo – Apae




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



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



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



Lidiane Correa Costa Stofella
CRN 8º REGIÃO 6303
Coordenadora Operacional