

CONSISTÊNCIA GERAL

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
			1/abr	2/abr	3/abr
Desjejum			Vitamina de banana Omelete com queijo Manga com melão	Suco polpa de manga Pão de cenoura com manteiga Mamão	FERIADO
Almoço			Arroz e feijão preto Vaca atolada Farofa de banana AF Salada de brócolis AF e chuchu	Arroz e feijão carioca Isclas de coxa de frango refogado Quirera Salada de tomate e pepino	
Lanche			Salada de frutas (maçã AF, mamão, banana AF e manga)	Manga com maçã AF	
Jantar			Sopa canja	Lasanha a bolonhesa com queijo Salada colorida (repolho AF, repolho roxo AF, cenoura AF)	
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	6/abr	7/abr	8/abr	9/abr	10/abr
Desjejum	Leite Pão de cenoura com queijo Melão	Chá de erva cidreira Pão de milho com manteiga Maçã	Suco polpa de uva Ovos mexidos com queijo Banana AF	Leite Pão de aveia com manteiga Pera	Vitamina de mamão Bolo banana com aveia Laranja
Almoço	Arroz e feijão carioca Carne moída ao molho com espinafre Macarrão parafuso colorido Salada de alface e cenoura ralada	Arroz e feijão preto Frango desfiado ao molho Repolho refogado Salada de acelga (AF) e milho verde	Arroz e feijão carioca Molho de carne desfiada, abobrinha AF e cenoura AF Quirera Salada de tomate	Arroz e feijão preto Isclas de frango (coxa e sobrecoxa) ensopado Jardineira de legumes (batata, cenoura, chuchu) Salada de alface roxa	Arroz e feijão carioca Rocambolo de carne moída com queijo Polenta Salada de beterraba AF cozida
Lanche	Laranja	Manga com melão	Mamão	Salada de frutas (maçã, mamão, banana) com iogurte	Banana
Jantar	Sopa de frango, macarrão, brócolis, batata e couve	Risoto de carne com legumes (abobrinha, cenoura, vagem)	Sopa de frango, macarrão, brócolis, cenoura e abobrinha	Sopa de carne com macarrão, espinafre, cenoura e couve-flor	Quirera com molho de frango, cenoura e espinafre Salada de repolho cozido
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	13/abr	14/abr	15/abr	16/abr	17/abr
Desjejum	Chá de erva doce Pão de leite com queijo Melão	Leite Pão de cenoura com manteiga Maçã	Suco polpa de morango e maçã Ovos mexidos com queijo Banana	Vitamina de banana Pão de aveia com manteiga Melancia	Leite Muffin de maçã com uvas passas (central) Manga
Almoço	Arroz e feijão preto Ovos mexidos Espaguete ao sugo Salada de cenoura palito e chuchu palito (cozidas)	Arroz e feijão carioca Carne moída ao molho com batata Abobrinha refogada Salada de beterraba ralada	Arroz e feijão preto Frango xadrez Jardineira de legumes (batata AF, cenoura AF, chuchu) Salada de alface (AF)	Arroz e feijão carioca Stroganoff de carne Batata palito assada Salada de beterraba AF e cenoura AF cozida	Arroz e feijão preto Frango (coxa e sobrecoxa) ao molho com abobrinha Quirera Salada de alface e tomate
Lanche	Melancia	Mamão	Laranja	Banana AF	Salada de frutas (banana, maçã, mamão, laranja, suco de laranja)
Jantar	Sopa de carne com macarrão, batata, cenoura e brócolis	Polenta com molho de frango e cenoura ralada Salada de tomate	Sopa de feijão com carne, macarrão, cenoura e espinafre	Sopa de frango com macarrão, chuchu, cenoura e espinafre	Pão de leite com molho de carne moída com cenoura ralada Suco polpa de uva

Cardápio sujeito a alterações | AF = Agricultura familiar

Valdirene Hitner Padilha - Nutricionista CRN 8 - 1652

OFERTAR LEITE NO DESJEJUM DIARIAMENTE PARA AS CRIANÇAS DO INFANTIL QUE APRESENTAREM 1 ANO OU MAIS.

Informação Nutricional	
SEMANA 1	Energia (Kcal): 950 / Carboidrato (g): 159,3 / Lipídeos (g): 20,2 / Proteínas (g): 39 / Cálcio (mg): 254,7 / Ferro (mg): 5,5 / Vitamina A (mcg): 319 / Vitamina C (mg): 135,8
SEMANA 2	Energia (Kcal): 907,6 / Carboidrato (g): 147 / Lipídeos (g): 19 / Proteínas (g): 41,2 / Cálcio (mg): 292,7 / Ferro (mg): 5,4 / Vitamina A (mcg): 497,7 / Vitamina C (mg): 95
SEMANA 3	Energia (Kcal): 936,7 / Carboidrato (g): 149,2 / Lipídeos (g): 20,3 / Proteínas (g): 43,6 / Cálcio (mg): 265,3 / Ferro (mg): 5,7 / Vitamina A (mcg): 460 / Vitamina C (mg): 83