

AF- AGRICULTURA FAMILIAR

PERÍODO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	30/09/24	01/10/24	02/10/24	03/10/24	04/10/24
MANHÃ E TARDE		Arroz parbolizado Feijão carioca Carne de panela com cenoura e batata salsa (iscas) Farofa de couve AF	Polenta com frango desfiado com legumes (cenoura e abrobrinha) mamão picado	Arroz parbolizado Feijão preto Frango ensopado com cenoura AF, batata AF e milho SALADA DE ALFACE	Arroz parbolizado Feijão carioca Carne moída com cenoura e tomate seleta de legumes (cenoura AF, batata AF, chuchu)
PERÍODO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	07/10/24	08/10/24	09/10/24	10/10/24	11/10/24
MANHÃ E TARDE	Arroz parbolizado/feijão preto nhoque ao sugo carne moída refogada com cenoura MAÇÃ	Arroz parbolizado Feijão carioca Iscas de (sobrecoxa dessossada) frango com batata ao molho sugo creme de milho	Arroz parbolizado Feijão preto Frango desfiado com molho tomate, milho ervilha Salada de ALFACE AF BANANA AF	Arroz parbolizado Feijão carioca Iscas molho Rotty Batata saute AF	Arroz parbolizado Feijão carioca Iscas de carne com abobrinha e tomate Pure de batatas AF
PERÍODO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	14/10/24	15/10/24	16/10/24	17/10/24	18/10/24
MANHÃ E TARDE	FERIADO	Arroz parbolizado Feijão carioca Fricasse de frango com batata palha Salada de beterraba cozida	Macarronada com carne moída (macarrão espaguete) Salada de ALFACE AF	Arroz parbolizado Feijão carioca Picadinho de carne (iscas) com batata AF e cenoura Salada de brócolis AF Abacaxi picado	Arroz parbolizado Feijão preto Carne moída com pimentão verde Batata com cenoura saute
PERÍODO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	21/10/24	22/10/24	23/10/24	24/10/24	25/10/24
MANHÃ E TARDE	Quirera com molho de frango desfiado com tomate e milho laranja	Arroz parbolizado Strogonoff de carne (iscas) Batata palha Salada de tomate com pepino Mamão picado	Arroz parbolizado Feijão carioca Carne moída refogada com tomate Couve flor molho branco	Virado de feijão preto Arroz parbolizado ovos mexidos com queijo Salada de cenoura AF ralada Banana AF	Arroz parbolizado Feijão preto Iscas de frango (coxa e sobrecoxa) com cenoura Farofa de couve AF
PERÍODO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	28/10/24	29/10/24	30/10/24	31/10/24	
MANHÃ E TARDE	Macarrão espaguete com molho de frango desfiado com milho e ervilha Salada de beterraba Melão picado	Arroz parbolizado Feijão carioca Frango xadrez Pure misto (batata e cenoura)	Arroz parbolizado Feijão preto Peixe ensopado com cenoura Brocolis AF alho e oleo	Arroz parbolizado Feijão Preto Strogonoff de frango Salada de brócolis e tomate mamão picado	

Cardápio sujeito à alteração / Agricultura Familiar - AF

VALDIRENE HITNER PADILHA CRN 8 1652

SEMANA 1	Energia (Kcal): 340 / Carboidrato (g): 57 / Lípidios (g): 5 / Proteínas (g): 17
SEMANA 2	Energia (Kcal): 490 / Carboidrato (g): 83 / Lípidios (g): 9 / Proteínas (g): 21
SEMANA 3	Energia (Kcal): 430 / Carboidrato (g): 70 / Lípidios (g): 8 / Proteínas (g): 20
SEMANA 4	Energia (Kcal): 399 / Carboidrato (g): 67 / Lípidios (g): 8 / Proteínas (g): 15
SEMANA 5	Energia (Kcal): 425 / Carboidrato (g): 66 / Lípidios (g): 9 / Proteínas (g): 22