



	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira 1/mai
Desjejum					FERIADO
Almoço					
Lanche					
Jantar					
	Segunda-feira 4/mai	Terça-feira 5/mai	Quarta-feira 6/mai	Quinta-feira 7/mai	Sexta-feira 8/mai
Desjejum	Leite Pão de cenoura com queijo Melão	Chá de erva cidreira Pão de milho com manteiga Maçã	Chá de erva doce Pão de queijo Banana	Leite Pão de aveia com manteiga Ponkan AF	Leite Bolo de 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 e cenoura AF Quirera Salada de tomate	Arroz e feijão preto Isclas de frango (coxa e sobrecoxa) ensopado Jardineira de legumes (batata AF, cenoura AF, chuchu) Salada de alface roxa	Arroz e feijão carioca Rocambolo de carne moída com queijo Polenta Salada de brócolis AF e couve-flor AF
Lanche	Laranja + Leite	Manga com melão + Leite	Mamão + Leite	Salada de frutas (maçã, mamão, banana) com iogurte + Leite	Banana AF + Leite
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 feijão com carne, batata e couve	Quirera com molho de frango, cenoura AF e espinafre Salada de repolho AF cozido
	Segunda-feira 11/mai	Terça-feira 12/mai	Quarta-feira 13/mai	Quinta-feira 14/mai	Sexta-feira 15/mai
Desjejum	Chá de erva doce Pão de leite com queijo Melão	Leite Pão de cenoura com manteiga Maçã	Chá de erva doce Muffin de maçã com uva passas Banana AF	Vitamina de banana Pão de aveia com manteiga Ponkan AF	CONSELHO DE CLASSE
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 Pure de aipim AF Salada de beterraba ralada	Arroz e feijão preto Frango xadrez Brócolis AF na manteiga Salada de alface (AF)	Arroz e feijão carioca Strogonoff de carne Batata AF palito assada Salada de beterraba AF e cenoura AF cozida	
Lanche	Melancia + Leite	Mamão + Leite	Laranja AF + Leite	Salada de frutas (banana AF, maçã AF, mamão, laranja AF) + com creme de maracujá caseiro + Leite	
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 AF e espinafre AF	Pão de leite com molho de carne moída com cenoura AF 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 (MANHÃ)	FERIADO
SEMANA 1 (TARDE)	FERIADO
SEMANA 2 (MANHÃ)	Energia (Kcal): 654,8 / Carboidrato (g): 102,4 / Lipídeos (g): 16 / Proteínas (g): 27,8 / Cálcio (mg): 231,3 / Ferro (mg): 4,1 / Vitamina A (mcg): 270,4 / Vitamina C (mg): 48,2
SEMANA 2 (TARDE)	Energia (Kcal): 323,3 / Carboidrato (g): 50,3 / Lipídeos (g): 6,8 / Proteínas (g): 15,8 / Cálcio (mg): 187,2 / Ferro (mg): 1,2 / Vitamina A (mcg): 282 / Vitamina C (mg): 61
SEMANA 3 (MANHÃ)	Energia (Kcal): 722 / Carboidrato (g): 116,3 / Lipídeos (g): 17 / Proteínas (g): 29 / Cálcio (mg): 210,1 / Ferro (mg): 4,3 / Vitamina A (mcg): 242 / Vitamina C (mg): 44,1
SEMANA 3 (TARDE)	Energia (Kcal): 340,2 / Carboidrato (g): 49,3 / Lipídeos (g): 8,6 / Proteínas (g): 17,8 / Cálcio (mg): 184,5 / Ferro (mg): 1,6 / Vitamina A (mcg): 276,2 / Vitamina C (mg): 69,1