

**CONSISTÊNCIA GERAL**

	<b>Segunda-feira</b>	<b>Terça-feira</b>	<b>Quarta-feira</b>	<b>Quinta-feira</b>	<b>Sexta-feira</b>
			<b>1/abr</b>	<b>2/abr</b>	<b>3/abr</b>
<b>Desjejum</b>			Vitamina de banana Omelete com queijo Manga com melão	Suco polpa de manga Pão de cenoura com manteiga Mamão	<b>FERIADO</b>
<b>Almoço</b>			Arroz e feijão preto Vaca atolada Farofa de banana AF Salada de brócolis e chuchu	Arroz e feijão carioca Iscas de coxa de frango refogado Quirera Salada de tomate e pepino	
<b>Lanche</b>			Salada de frutas (maçã AF, mamão, banana AF e manga) + Leite	Manga com maçã AF + Leite	
<b>Jantar</b>			Sopa canja	Lasanha a bolonhesa com queijo Salada colorida (repolho AF, repolho roxo AF, cenoura AF)	
	<b>Segunda-feira</b>	<b>Terça-feira</b>	<b>Quarta-feira</b>	<b>Quinta-feira</b>	<b>Sexta-feira</b>
	<b>6/abr</b>	<b>7/abr</b>	<b>8/abr</b>	<b>9/abr</b>	<b>10/abr</b>
<b>Desjejum</b>	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
<b>Almoço</b>	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 Iscas de frango (coxa e sobrecoxa) ensopado Jardineira de legumes (batata, cenoura, chuchu) Salada de alface roxa	Arroz e feijão carioca Rocambolê de carne moída com queijo Polenta Salada de beterraba AF cozida
<b>Lanche</b>	Laranja + Leite	Manga com melão + Leite	Mamão + Leite	Salada de frutas (maçã, mamão, banana) com iogurte + Leite	Banana + Leite
<b>Jantar</b>	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
	<b>Segunda-feira</b>	<b>Terça-feira</b>	<b>Quarta-feira</b>	<b>Quinta-feira</b>	<b>Sexta-feira</b>
	<b>13/abr</b>	<b>14/abr</b>	<b>15/abr</b>	<b>16/abr</b>	<b>17/abr</b>
<b>Desjejum</b>	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
<b>Almoço</b>	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 Strogonoff de carne Batata palito assada Salada de beterraba AF e cenoura AF cozida	Arroz e feijão preto Frango (coxa e sobrecoxa) ao molho com Quirera Salada de alface e tomate
<b>Lanche</b>	Melancia + Leite	Mamão + Leite	Laranja + Leite	Banana AF + Leite	Salada de frutas (banana, maçã, mamão, laranja, suco de laranja) + Leite
<b>Jantar</b>	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**

**Informação Nutricional**

<b>SEMANA 1 (MANHÃ)</b>	Energia (Kcal): 642 / Carboidrato (g): 103,5 / Lipídeos (g): 15,7 / Proteínas (g): 25,7 / Cálcio (mg): 174,3 / Ferro (mg): 4 / Vitamina A (mcg): 186,2 / Vitamina C (mg): 83
<b>SEMANA 1 (TARDE)</b>	Energia (Kcal): 381,3 / Carboidrato (g): 61,6 / Lipídeos (g): 8,5 / Proteínas (g): 17,8 / Cálcio (mg): 214 / Ferro (mg): 1,4 / Vitamina A (mcg): 187 / Vitamina C (mg): 52,3
<b>SEMANA 2 (MANHÃ)</b>	Energia (Kcal): 665 / Carboidrato (g): 102,8 / Lipídeos (g): 16,2 / Proteínas (g): 29,2 / Cálcio (mg): 240,7 / Ferro (mg): 4,2 / Vitamina A (mcg): 270,2 / Vitamina C (mg): 34,8
<b>SEMANA 2 (TARDE)</b>	Energia (Kcal): 317 / 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
<b>SEMANA 3 (MANHÃ)</b>	Energia (Kcal): 695,2 / Carboidrato (g): 109,2 / Lipídeos (g): 16,4 / Proteínas (g): 30,3 / Cálcio (mg): 227 / Ferro (mg): 4,3 / Vitamina A (mcg): 247,4 / Vitamina C (mg): 30,5
<b>SEMANA 3 (TARDE)</b>	Energia (Kcal): 316 / Carboidrato (g): 45,8 / Lipídeos (g): 8 / Proteínas (g): 17 / Cálcio (mg): 171,8 / Ferro (mg): 1,5 / Vitamina A (mcg): 265,6 / Vitamina C (mg): 52,6