



CONSISTÊNCIA GERAL

	Segunda-feira 18/mai	Terça-feira 19/mai	Quarta-feira 20/mai	Quinta-feira 21/mai	Sexta-feira 22/mai
Desjejum	Chá de camomila Pão de leite com queijo Laranja	Leite Pão de aveia com manteiga Manga com maçã	Leite Omelete com queijo Maçã AF	Vitamina de banana Pão de cenoura com manteiga Mamão	Chá de camomila (com leite) Bolo de cacau sem açúcar (central) Banana AF
Almoço	Arroz e feijão preto Carne moída ao molho Vagem com cenoura na manteiga Salada de repolho com cenoura	Arroz e feijão carioca Frango ao molho com tomate e brócolis Batata sauté Salada de beterraba cozida	Arroz e feijão carioca Omelete de espinafre AF e cenoura AF Polenta Salada de alface e beterraba AF cozida	Arroz e feijão preto Carne moída ao molho com abobrinha Macarrão parafuso colorido Salada de couve flor AF	Arroz e feijão carioca Frango ensopado Brócolis AF na manteiga Salada de tomate
Lanche	Mamão + Leite	Banana + Leite	Ponkan AF + Leite	Salada de frutas com iogurte (banana, morango, maçã) + Leite	Mamão e melão + Leite
Jantar	Polenta com molho de carne moída com abobrinha e espinafre Salada de beterraba cozida	Sopa de feijão com carne, macarrão, cenoura, chuchu e batata	Sopa de carne com macarrão, batata, brócolis e abobrinha	Quirera com molho de frango e abobrinha AF Salada de alface AF	Pão de leite com carne moída ao molho com cenoura AF ralada Suco polpa de uva
	Segunda-feira 25/mai	Terça-feira 26/mai	Quarta-feira 27/mai	Quinta-feira 28/mai	Sexta-feira 29/mai
Desjejum	Leite Pão de cenoura com queijo Manga com melão	Chá de erva cidreira Pão de milho com manteiga Maçã	Chá de camomila (com leite) Bolo de cacau sem açúcar (central) Manga com maçã AF	Leite Omelete com queijo Banana AF	Vitamina de banana Pão de leite com queijo Manga com melão
Almoço	Arroz e feijão preto Carne desfiada ao molho Pure misto de batatas AF e cenoura AF Salada de cenoura	Arroz e feijão carioca Frango desfiado com tomate Quirera Salada de couve flor e pepino	Arroz e feijão preto Carne moída refoxada Brócolis sautee Salada de alface roxa e tomate	Arroz e feijão preto Isclas de frango (coxa e sobrecoxa) Aipim AF sauté Salada de tomate AF e chuchu AF	Arroz e feijão preto Vaca atolada Farofa de banana AF Salada de tomate AF e chuchu AF
Lanche	Maçã + Leite	Banana + Leite	Salada de frutas (banana AF, manga, mamão, laranja AF com suco de laranja) + Leite	Maçã AF + Leite	Banana AF + Leite
Jantar	Sopa de frango, macarrão, brócolis, batata e couve	Panqueca de queijo e moída (molho vermelho) Salada de alface, cenoura e beterraba ralada	Sopa de fubá com frango, cenoura AF e brócolis AF	Macarrão Aletria com molho bolonhesa, espinafre AF Salada de couve-flor AF	Lasanha a bolonhesa com queijo Salada colorida (repolho AF, repolho roxo, cenoura AF)

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 4 (MANHÃ)	Energia (Kcal): 684,7 / Carboidrato (g): 106 / Lipídeos (g): 16,1 / Proteínas (g): 30 / Cálcio (mg): 217,4 / Ferro (mg): 4,2 / Vitamina A (mcg): 238,4 / Vitamina C (mg): 58,3
SEMANA 4 (TARDE)	Energia (Kcal): 324,8 / Carboidrato (g): 48,4 / Lipídeos (g): 7,7 / Proteínas (g): 17,5 / Cálcio (mg): 182,3 / Ferro (mg): 1,6 / Vitamina A (mcg): 186,3 / Vitamina C (mg): 62,3
SEMANA 5 (MANHÃ)	Energia (Kcal): 692,4 / Carboidrato (g): 111,8 / Lipídeos (g): 16,3 / Proteínas (g): 28,1 / Cálcio (mg): 242,6 / Ferro (mg): 4 / Vitamina A (mcg): 241,2 / Vitamina C (mg): 40
SEMANA 5 (TARDE)	Energia (Kcal): 360 / Carboidrato (g): 54,3 / Lipídeos (g): 8,7 / Proteínas (g): 18,7 / Cálcio (mg): 198 / Ferro (mg): 1,6 / Vitamina A (mcg): 211,5 / Vitamina C (mg): 32,3