

CONSISTÊNCIA GERAL

	Segunda-feira 20/abr	Terça-feira 21/abr	Quarta-feira 22/abr	Quinta-feira 23/abr	Sexta-feira 24/abr
Desjejum	RECESSO	FERIADO	Vitamina de banana Omelete com queijo Melão	Suco polpa de manga Pão de cenoura com manteiga Mamão	Chá de camomila (com leite) Bolo de cacau sem açúcar (central) Banana
Almoço			Arroz e feijão carioca Omelete de espinafre e cenoura Polenta Salada de beterraba cozida	Arroz e feijão preto Carne moída ao molho com abobrinha Macarrão parafuso colorido Salada de vagem	Arroz e feijão carioca Frango ensopado Batata com cenoura sautee Salada de tomate
Lanche			Maçã + Leite	Salada de frutas com iogurte (banana, morango, maçã) + Leite	Mamão e melão + Leite
Jantar			Sopa de carne com macarrão, batata, brócolis e abobrinha	Quirera Molho de frango com abobrinha Salada de repolho	Pão de leite com carne moída ao molho com cenoura AF ralada Suco polpa de uva
	Segunda-feira 27/abr	Terça-feira 28/abr	Quarta-feira 29/abr	Quinta-feira 30/abr	Sexta-feira
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	Leite Omelete com queijo Banana	
Almoço	Arroz e feijão preto Carne moída ao molho Batata sautee Salada de cenoura	Arroz e feijão carioca Frango desfiado com tomate Quirera Salada de pepino com tomate	Arroz e feijão preto Quibe assado Pure de batatas AF Salada de alface roxa e tomate	Arroz e feijão carioca Picadinho de carne com molho madeira Aipim AF sauté Salada de brócolis e chuchu	
Lanche	Maçã + Leite	Mamão + Leite	Salada de frutas (banana, manga, mamão, laranja com suco de laranja) + Leite	Maçã 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	Sopa de frango, arroz, couve flor AF, cenoura e repolho AF	

Cardápio sujeito a alterações | AF = Agricultura familiar
Valdirene Hitner Padilha - Nutricionista CRN 8 - 1652

Informação Nutricional

SEMANA 4 (MANHÃ)	Energia (Kcal): 671,2 / Carboidrato (g): 106 / Lipídeos (g): 15,5 / Proteínas (g): 29,5 / Cálcio (mg): 153,7 / Ferro (mg): 4,4 / Vitamina A (mcg): 266,6 / Vitamina C (mg): 52
SEMANA 4 (TARDE)	Energia (Kcal): 273 / Carboidrato (g): 36 / Lipídeos (g): 7,8 / Proteínas (g): 16 / Cálcio (mg): 178 / Ferro (mg): 1,3 / Vitamina A (mcg): 163 / Vitamina C (mg): 41
SEMANA 5 (MANHÃ)	Energia (Kcal): 696 / Carboidrato (g): 108,2 / Lipídeos (g): 17,8 / Proteínas (g): 29 / Cálcio (mg): 251 / Ferro (mg): 4,2 / Vitamina A (mcg): 235 / Vitamina C (mg): 40,3
SEMANA 5 (TARDE)	Energia (Kcal): 315,7 / Carboidrato (g): 45,7 / Lipídeos (g): 8 / Proteínas (g): 17 / Cálcio (mg): 191,8 / Ferro (mg): 1,2 / Vitamina A (mcg): 266,4 / Vitamina C (mg): 59,3



Eduarda K. Bordinhão Barbosa
Nutricionista Controller Operacional
CRN 8 16305