

PERÍODO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	28/out	29/out	30/out	31/out	1/nov
Desjejum	Leite com cacau	Chá de erva doce	Vitamina de banana AF	Chá de camomila	Leite
	Pão de leite com queijo	Pão de cenoura com manteiga	Pão de aveia com queijo	Pão de forma (AF) com manteiga	Pão de forma (AF) com manteiga
	Manga	Laranja	Maçã	Banana (AF)	Mamão
Almoço	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto
	Carne moída ao molho com milho verde	Frango desfiado com molho branco	Iscas de carne bovina ao molho	Iscas de coxa de Frango ensopado	Quibe de forno
	Purê de batata	Brócolis AF e couve flor AF refogado	Vagem refogada	Quirera	Quibebe de abóbora
	Salada bicolor de repolho (AF) com repolho roxo	Salada de beterraba cozida (AF)	Salada de couve flor (AF) com brócolis(AF)	Salada de alface (AF)	Salada de chuchu e pepino (AF)
Lanche	Maçã + LEITE	Mamão + LEITE	Banana (AF)	Manga + LEITE	Salada de frutas (Maçã, Banana AF, mamão, manga e suco de laranja)
Jantar	Quirera com molho de frango, cenoura AF ralada e espinafre (AF)	Sopa de carne com macarrão, brócolis AF, abobrinha AF e batata salsa AF	Sopa de frango, batata salsa (AF), cenoura (AF), vagem e macarrão	Sopa de carne bovina, macarrão, batata, cenoura, abobrinha e couve flor	Macarrão ao molho de iscas de coxa de frango desfiado com milho e ervilha Salada de alface (AF)

Deysi C. Wielewski- nutricionista CRN8 5285

Cardápio sujeito à alteração / AF - agricultura familiar.

Informação Nutricional

SEMANA 1 MANHÃ	Energia (Kcal): 632 / Carboidrato (g): 94 / Lípidios (g): 18 / Proteínas (g): 26 / Cálcio (mg): 189,88/ Ferro (mg): 4,11 / Vitamina A (mcg): 240,87/ Vitamina C (mcg): 62,38
SEMANA 2 MANHÃ	Energia (Kcal): 704 / Carboidrato (g): 114 / Lípidios (g): 18 / Proteínas (g): 27 / Cálcio (mg): 238,08 / Ferro (mg): 4,16 / Vitamina A (mcg): 274,34 / Vitamina C (mcg): 72,35
SEMANA 3 MANHÃ	Energia (Kcal): 720 / Carboidrato (g): 108 / Lípidios (g): 21 / Proteínas (g): 29 / Cálcio (mg): 209,64 / Ferro (mg): 4,13 / Vitamina A (mcg): 811,81 / Vitamina C (mcg): 73,25
SEMANA 4 MANHÃ	Energia (Kcal): 715 / Carboidrato (g): 110 / Lípidios (g): 19 / Proteínas (g): 28 / Cálcio (mg): 253,14 / Ferro (mg): 4,72 / Vitamina A (mcg): 358,53 / Vitamina C (mcg): 57,06
SEMANA 5 MANHÃ	Energia (Kcal): 771 / Carboidrato (g): 123 / Lípidios (g): 19 / Proteínas (g): 32 / Cálcio (mg): 282,60/ Ferro (mg): 4,64 / Vitamina A (mcg): 392,22 / Vitamina C (mcg): 106,82
SEMANA 1 TARDE	Energia (Kcal): 333 / Carboidrato (g): 51 / Lípidios (g): 9 / Proteínas (g): 15 / Cálcio (mg): 129,29/ Ferro (mg): 1,50 / Vitamina A (mcg): 232,92 / Vitamina C (mcg): 64,83
SEMANA 2 TARDE	Energia (Kcal): 322 / Carboidrato (g): 56 / Lípidios (g): 6 / Proteínas (g): 14 / Cálcio (mg): 179,34 / Ferro (mg): 1,35 / Vitamina A (mcg): 490,96/ Vitamina C (mcg): 52,40
SEMANA 3 TARDE	Energia (Kcal): 322 / Carboidrato (g): 54 / Lípidios (g): 7 / Proteínas (g): 13 / Cálcio (mg): 138,45 / Ferro (mg): 1,04 / Vitamina A (mcg): 363,70 / Vitamina C (mcg): 61,43
SEMANA 4 TARDE	Energia (Kcal): 308 / Carboidrato (g): 47 / Lípidios (g): 7 / Proteínas (g): 17 / Cálcio (mg): 167,91 / Ferro (mg): 1,58 / Vitamina A (mcg): 269,72 / Vitamina C (mcg): 35,29
SEMANA 5 TARDE	Energia (Kcal): 319 / Carboidrato (g): 50 / Lípidios (g): 8 Proteínas (g): 15 / Cálcio (mg): 148,11/ Ferro (mg): 1,15 / Vitamina A (mcg): 231,04 / Vitamina C (mcg): 75,14

MARIA EDUARDA VICENTE
Nutricionista Controller
CRN8 12340