

PERÍODO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	30/set				
Desjejum	Leite com cacau				
	Pão de leite com queijo				
	Maçã (AF)				
Almoço	Arroz e feijão preto				
	Carne moída refogada com cheiro verde				
	Abóbora refogada				
	Salada de cenoura (AF) cozida e acelga (AF)				
Lanche	Laranja + leite				
Jantar	Sopa de frango, macarrão, chuchu, cenoura, abóbora e repolho				

Deysi C. Wielewski- nutricionista CRN8 5285

Cardápio sujeito á alteração / AF - agricultura familiar.

Informação Nutricional	
SEMANA 1 MANHÃ	Energia (Kcal): 750 / Carboidrato (g): 117 / Lípidios (g): 20 / Proteínas (g): 30 / Cálcio (mg): 248,10/ Ferro (mg): 4,76 / Vitamina A (mcg): 236,64/ Vitamina C (mcg): 44,54
SEMANA 2 MANHÃ	Energia (Kcal): 653 / Carboidrato (g): 98 / Lípidios (g): 18 / Proteínas (g): 27 / Cálcio (mg): 230,87 / Ferro (mg): 4,41 / Vitamina A (mcg): 689,52 / Vitamina C (mcg): 71,74
SEMANA 3 MANHÃ	Energia (Kcal): 690 / Carboidrato (g): 108 / Lípidios (g): 17 / Proteínas (g): 30 / Cálcio (mg): 289,06 / Ferro (mg): 4,29 / Vitamina A (mcg): 323,43 / Vitamina C (mcg): 67,46
SEMANA 4 MANHÃ	Energia (Kcal): 684 / Carboidrato (g): 96 / Lípidios (g): 22 / Proteínas (g): 28 / Cálcio (mg): 281,62 / Ferro (mg): 4,45 / Vitamina A (mcg): 265,93 / Vitamina C (mcg): 54,83
SEMANA 5 MANHÃ	Energia (Kcal): 634 / Carboidrato (g): 95 / Lípidios (g): 16 / Proteínas (g): 30 / Cálcio (mg): 351,725/ Ferro (mg): 4,64 / Vitamina A (mcg): 76,11 / Vitamina C (mcg): 9,68
SEMANA 1 TARDE	Energia (Kcal): 334 / Carboidrato (g): 52 / Lípidios (g): 8 / Proteínas (g): 16 / Cálcio (mg): 149,67/ Ferro (mg): 1,62 / Vitamina A (mcg): 317,55 / Vitamina C (mcg): 47,76
SEMANA 2 TARDE	Energia (Kcal): 356 / Carboidrato (g): 55 / Lípidios (g): 8 / Proteínas (g): 17 / Cálcio (mg): 187,47 / Ferro (mg): 1,26 / Vitamina A (mcg): 292,57/ Vitamina C (mcg): 43,28
SEMANA 3 TARDE	Energia (Kcal): 346 / Carboidrato (g): 52 / Lípidios (g): 9 / Proteínas (g): 17 / Cálcio (mg): 209,24 / Ferro (mg): 1,73 / Vitamina A (mcg): 486,48 / Vitamina C (mcg): 81,29
SEMANA 4 TARDE	Energia (Kcal): 347 / Carboidrato (g): 56 / Lípidios (g): 7 / Proteínas (g): 17 / Cálcio (mg): 180,56 / Ferro (mg): 1,32 / Vitamina A (mcg): 530,86 / Vitamina C (mcg): 47,41
SEMANA 5 TARDE	Energia (Kcal): 118 / Carboidrato (g): 15 / Lípidios (g): 2 / Proteínas (g): 17 / Cálcio (mg): 192,80/ Ferro (mg): 1,90 / Vitamina A (mcg): 280,08/ Vitamina C (mcg): 54,29

MARIA EDUARDA VICENTE
Nutricionista Controller
CRN8 12340