

AF - AGRICULTURA FAMILIAR

PERÍODO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS
	03/10/22	04/10/22	05/10/22	06/10/22	07/10/22	MEDIA SEMANAL
MANHÃ E TARDE	Arroz parbolizado Fricasse de frango Purê de batata Salada de repolho	Arroz parbolizado Feijão carioca Isclas de frango ao molho sugo Farofa de couve manteiga	Arroz parbolizado Feijão preto Carne de panela com cenoura AF Salada de alface AF Banana AF	Arroz parbolizado Feijão preto Strogonoff de frango Maçã AF	Sopa canja (cenoura e batata AF) Maçã AF	Energia (kcal): 582,84 Carboidrato (g): 83 Lipídios (g): 10 Proteína (g): 39
PERÍODO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS
	10/10/22	11/10/22	12/10/22	13/10/22	14/10/22	MEDIA SEMANAL
MANHÃ E TARDE	Macarrão com carne e abobrinha Salada de beterraba ralada	Arroz parbolizado Isclas de frango ao molho sugo Purê de batata Salada de repolho	FERIADO	Arroz parbolizado Feijão preto Omelete Salada de brócolis e couve flor AF Maçã AF	Quirera Molho de frango com legumes Banana AF	Energia (kcal): 477,1 Carboidrato (g): 58 Lipídios (g): 8 Proteína (g): 25
PERÍODO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS
	17/10/22	18/10/22	19/10/22	20/10/22	21/10/22	MEDIA SEMANAL
MANHÃ E TARDE	Arroz parbolizado Feijão carioca Carne de panela Salada de cenoura ralada	Polenta com molho de frango e legumes Salada de cenoura AF Laranja	Arroz parbolizado Feijão preto Peixe ao molho Salada de cenoura cozida AF	Arroz parbolizado Feijão carioca Picadinho de carne Salada de brócolis AF Maçã AF	Risoto de frango Salada de alface AF Banana AF	Energia (kcal): 190,8 Carboidrato (g): 69 Lipídios (g): 8 Proteína (g): 25
PERÍODO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS
	24/10/22	25/10/22	26/10/22	27/10/22	28/10/22	MEDIA SEMANAL
MANHÃ E TARDE	Polenta com molho de frango e legumes Salada de repolho AF	Arroz parbolizado Strogonoff de carne Purê de batata Salada de cenoura ralada	Arroz parbolizado Feijão carioca Carne moída refogada Salada de couve flor e brócolis AF Mamão picado	Macarrão com molho de carne moída cenoura AF Salada de alface Banana AF	FERIADO MUNICIPAL	Energia (kcal): 617,42 Carboidrato (g): 119 Lipídios (g): 7,85 Proteína (g): 33,7
PERÍODO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS
	31/10/22					MEDIA SEMANAL
MANHÃ E TARDE	Arroz parbolizado Feijão carioca Carne de panela Salada de beterraba ralada					Energia (kcal): 584,34 Carboidrato (g): 86,54 Lipídios (g): 10,5 Proteína (g): 33,49