

|                                                          | SEGUNDA 24/03                                                       | TERÇA 25/03                                                                       | QUARTA 26/03                                                          | QUINTA 27/03                                                          | SEXTA 28/03                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Desjejum                                                 | Leite com cacau                                                     | Chá camomila                                                                      | Vitamina de morango (AF)                                              | Chá de erva doce                                                      | Suco polpa de morango (AF) com maçã                                                                                                                                                                 |
|                                                          | Pão de leite com queijo                                             | Pão de cenoura com manteiga                                                       | Bolo muffin de maçã e uva passas sem açúcar                           | Pão de forma (AF) com manteiga                                        | Pão de forma (AF) com manteiga                                                                                                                                                                      |
|                                                          | Laranja                                                             | Manga                                                                             | Maçã                                                                  | Banana (AF)                                                           | Melancia                                                                                                                                                                                            |
| Almoço                                                   | Arroz e feijão preto                                                | Arroz e feijão carioca                                                            | Arroz e feijão preto                                                  | Arroz e feijão carioca                                                | Arroz e feijão preto                                                                                                                                                                                |
|                                                          | Carne bovina moída com espinafre ao molho                           | Frango desfiado com acafrão                                                       | Iscas de carne bovina ao molho com abobrinha                          | Peito de frango grelhado                                              | Rocambole de carne bovina                                                                                                                                                                           |
|                                                          | Farofa de cenoura (AF) e couve (AF)                                 | Lasanha de legumes (cenoura, couve flor e abobrinha)                              | Batata gratinada com molho branco                                     | Creme de milho                                                        | Repolho (AF) refogado                                                                                                                                                                               |
|                                                          | Salada de cenoura rodelas (AF) e chuchu                             | Salada de beterraba cozida                                                        | Salada de tomate e alface (AF) com orégano                            | Salada de repolho (AF) e repolho roxo                                 | Salada de couve flor (AF) e brócolis (AF)                                                                                                                                                           |
| Lanche                                                   | Maçã (AF) + LEITE                                                   | Mamão + LEITE                                                                     | Banana (AF) + LEITE                                                   | Salada de frutas (Banana AF, maçã AF, manga, mamão e suco de laranja) | Morango (AF) + LEITE                                                                                                                                                                                |
| Jantar                                                   | Sopa de frango, batata salsa, cenoura (AF), vagem e macarrão        | Sopa de lentilha, carne, cenoura AF, batata (AF), espinafre (AF)                  | Polenta com molho de frango e espinafre (AF)<br>Salada de alface (AF) | Sopa de carne com macarrão, batata AF, brócolis AF e abobrinha (AF)   | *Pão de leite com carne moída ao molho com cenoura AF ralada + suco de polpa de uva                                                                                                                 |
|                                                          | SEGUNDA 31/03                                                       |                                                                                   |                                                                       |                                                                       |                                                                                                                                                                                                     |
| Desjejum                                                 | Leite com cacau                                                     |                                                                                   |                                                                       |                                                                       |                                                                                                                                                                                                     |
|                                                          | Pão de leite com queijo                                             |                                                                                   |                                                                       |                                                                       |                                                                                                                                                                                                     |
|                                                          | Laranja                                                             |                                                                                   |                                                                       |                                                                       |                                                                                                                                                                                                     |
| Almoço                                                   | Arroz e feijão preto                                                |                                                                                   |                                                                       |                                                                       |                                                                                                                                                                                                     |
|                                                          | Ovos cozidos                                                        |                                                                                   |                                                                       |                                                                       |                                                                                                                                                                                                     |
|                                                          | Macarrão espaguete ao sugo                                          |                                                                                   |                                                                       |                                                                       |                                                                                                                                                                                                     |
|                                                          | Salada de tomate AF e pepino AF                                     |                                                                                   |                                                                       |                                                                       |                                                                                                                                                                                                     |
| Lanche                                                   | Maçã (AF) + LEITE                                                   |                                                                                   |                                                                       |                                                                       |                                                                                                                                                                                                     |
| Jantar                                                   | Sopa canja de frango, arroz, cenoura AF, batata AF e abobrinha (AF) |                                                                                   |                                                                       |                                                                       |                                                                                                                                                                                                     |
| Cardápio sujeito à alteração / AF - agricultura familiar |                                                                     |                                                                                   |                                                                       |                                                                       |                                                                                                                                                                                                     |
| SEMANA 1 MANHÃ                                           |                                                                     | Energia (Kcal): 617 / Carboidrato (g): 102 / Lidípios (g): 14 / Proteínas (g): 25 |                                                                       |                                                                       | <div><br/><b>Amanda Augustinho</b><br/><b>CRN 8 15489</b><br/><b>Nutricionista Controller Operacional</b></div> |
| SEMANA 2 MANHÃ                                           |                                                                     | Energia (Kcal): 697 / Carboidrato (g): 112 / Lidípios (g): 17 / Proteínas (g): 29 |                                                                       |                                                                       |                                                                                                                                                                                                     |
| SEMANA 3 MANHÃ                                           |                                                                     | Energia (Kcal): 723 / Carboidrato (g): 122 / Lidípios (g): 16 / Proteínas (g): 28 |                                                                       |                                                                       |                                                                                                                                                                                                     |
| SEMANA 4 MANHÃ                                           |                                                                     | Energia (Kcal): 668 / Carboidrato (g): 103 / Lidípios (g): 18 / Proteínas (g): 27 |                                                                       |                                                                       |                                                                                                                                                                                                     |
| SEMANA 5 MANHÃ                                           |                                                                     | Energia (Kcal): 802 / Carboidrato (g): 124 / Lidípios (g): 20 / Proteínas (g): 35 |                                                                       |                                                                       |                                                                                                                                                                                                     |
| SEMANA 1 TARDE                                           |                                                                     | Energia (Kcal): 326 / Carboidrato (g): 53 / Lidípios (g): 7 / Proteínas (g): 11   |                                                                       |                                                                       |                                                                                                                                                                                                     |
| SEMANA 2 TARDE                                           |                                                                     | Energia (Kcal): 385 / Carboidrato (g): 61 / Lidípios (g): 9 / Proteínas (g): 18   |                                                                       |                                                                       |                                                                                                                                                                                                     |
| SEMANA 3 TARDE                                           |                                                                     | Energia (Kcal): 364 / Carboidrato (g): 57 / Lidípios (g): 9 / Proteínas (g): 16   |                                                                       |                                                                       |                                                                                                                                                                                                     |
| SEMANA 4 TARDE                                           |                                                                     | Energia (Kcal): 319 / Carboidrato (g): 53 / Lidípios (g): 6 / Proteínas (g): 16   |                                                                       |                                                                       |                                                                                                                                                                                                     |
| SEMANA 5 TARDE                                           |                                                                     | Energia (Kcal): 316 / Carboidrato (g): 48 / Lidípios (g): 6 / Proteínas (g): 13   |                                                                       |                                                                       |                                                                                                                                                                                                     |