



CONSISTÊNCIA GERAL

| | Segunda-feira 1/jun | Terça-feira 2/jun | Quarta-feira 3/jun | Quinta-feira 4/jun | Sexta-feira 5/jun |
|-----------------|---|---|--|--|---|
| 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) Pão de leite manteiga Manga com maçã AF | FERIADO | RECESSO |
| Almoço | Arroz e feijão preto Carne desfiada ao molho Pure misto de batatas AF e cenoura AF Salada de cenoura | Arroz e feijão carioca Frango desfiado com tomate Quirera Salada de couve flor e pepino | Arroz e feijão preto Carne moída refogada Abobrinha com brócolis AF sautee Salada de alface roxa e tomate | | |
| Lanche | Maçã + Leite | Banana + Leite | Salada de frutas (banana AF, manga, mamão, laranja AF com suco de laranja) + Leite | | |
| Jantar | Sopa de frango, macarrão, brócolis, batata e couve | Lasanha a bolonhesa com queijo Salada de alface | Sopa de fubá com frango, cenoura AF e brócolis AF | | |
| | Segunda-feira 8/jun | Terça-feira 9/jun | Quarta-feira 10/jun | Quinta-feira 11/jun | Sexta-feira 12/jun |
| Desjejum | Leite Pão de cenoura com queijo Maçã | Leite Pão de milho com manteiga Maçã AF | Chá de camomila Pão de queijo Banana AF | Leite Pão de aveia com manteiga Caqui AF | Chá de erva cidreira Bolo banana com aveia Manga com melão |
| Almoço | Arroz e feijão carioca Carne moída ao molho com espinafre Macarrão parafuso colorido Salada de alface e cenoura ralada | Arroz e feijão preto Frango desfiado ao molho Repolho refogado Salada de acelga (AF) e milho verde | Arroz e feijão carioca Molho de carne desfiada, abobrinha AF e cenoura AF Quirera Salada de tomate AF | Arroz AF e feijão preto AF Isclas de frango (coxa e sobrecoxa) ensopado Jardineira de legumes (batata AF, cenoura AF, chuchu) Salada de alface roxa | Arroz AF e feijão carioca AF Rocambole de carne moída com queijo Polenta Salada de brócolis AF e couve-flor AF |
| Lanche | Laranja + Leite | Manga com melão + Leite | Mamão + Leite | Salada de frutas (banana, maçã AF, mamão, laranja) com creme de maracujá caseiro + Leite | Banana AF + Leite |
| Jantar | Sopa de frango, macarrão, brócolis, batata e couve | Risoto de carne com legumes (abobrinha, cenoura, vagem) | Polenta com molho de frango e abobrinha AF Salada de tomate AF | Sopa de frango, macarrão, brócolis, cenoura AF e abobrinha AF | Quirera com molho de frango, cenoura AF e espinafre Salada de repolho AF cozido |
| | Segunda-feira 15/jun | Terça-feira 16/jun | Quarta-feira 17/jun | Quinta-feira 18/jun | Sexta-feira 19/jun |
| Desjejum | Chá de erva doce Pão de leite com queijo Melão | Leite Pão de cenoura com manteiga Maçã | Chá de erva doce Omelete Banana AF | Leite Pão de aveia com manteiga Manga com banana AF | Chá de camomila (com leite) Pão de leite com queijo Ponkan AF |
| Almoço | Arroz e feijão preto Ovos mexidos Espaguete ao suço Salada de cenoura palito e chuchu palito (cozidas) | Arroz e feijão carioca Carne moída ao molho com batata Pure de aipim AF Salada de beterraba ralada | Arroz e feijão preto Frango xadrez Brócolis AF na manteiga Salada de alface (AF) | Arroz AF e feijão carioca AF Strogonoff de carne Batata AF palito assada Salada de beterraba AF e cenoura AF cozida | Arroz AF e feijão preto AF Vaca atolada Farofa de banana AF Salada de tomate AF e chuchu AF |
| Lanche | Laranja + Leite | Mamão + Leite | Laranja AF + Leite | Salada de frutas (banana AF, maçã AF, mamão) + iogurte | Banana AF |
| Jantar | Sopa de carne com macarrão, batata, cenoura e brócolis | Polenta com molho de frango e cenoura ralada Salada de tomate | Sopa de feijão com carne, macarrão, cenoura AF e espinafre AF | Pão de leite com molho de carne moída com cenoura AF ralada Suco polpa de uva | Lasanha a bolonhesa com queijo Salada colorida (repolho AF, repolho roxo, cenoura AF) |

Cardápio sujeito a alterações | AF = Agricultura familiar
Valdirene Hitner Padilha - Nutricionista CRN 8 - 1652
OFERTAR LEITE NO DESJEJUM DIARIAMENTE PARA AS CRIANÇAS DO INFANTIL QUE APRESENTAREM 1 ANO OU MAIS.

Informação Nutricional

| | |
|-------------------------|--|
| SEMANA 1 (MANHÃ) | Energia (Kcal): 640 / Carboidrato (g): 104 / Lipídeos (g): 14,6 / Proteínas (g): 25,5 / Cálcio (mg): 216,2 / Ferro (mg): 3,7 / Vitamina A (mcg): 298 / Vitamina C (mg): 39,4 |
| SEMANA 1 (TARDE) | Energia (Kcal): 340 / Carboidrato (g): 51 / Lipídeos (g): 8 / Proteínas (g): 18 / Cálcio (mg): 204 / Ferro (mg): 1,4 / Vitamina A (mcg): 215,6 / Vitamina C (mg): 43,4 |
| SEMANA 2 (MANHÃ) | Energia (Kcal): 683 / Carboidrato (g): 110,6 / Lipídeos (g): 16 / Proteínas (g): 27,5 / Cálcio (mg): 230 / Ferro (mg): 4,1 / Vitamina A (mcg): 257 / Vitamina C (mg): 32,6 |
| SEMANA 2 (TARDE) | Energia (Kcal): 352 / Carboidrato (g): 53,3 / Lipídeos (g): 8 / Proteínas (g): 19 / Cálcio (mg): 188,4 / Ferro (mg): 1,4 / Vitamina A (mcg): 274,4 / Vitamina C (mg): 67,4 |
| SEMANA 3 (MANHÃ) | Energia (Kcal): 693 / Carboidrato (g): 111 / Lipídeos (g): 16 / Proteínas (g): 28,8 / Cálcio (mg): 237 / Ferro (mg): 4 / Vitamina A (mcg): 209,5 / Vitamina C (mg): 42,3 |
| SEMANA 3 (TARDE) | Energia (Kcal): 334 / Carboidrato (g): 48,4 / Lipídeos (g): 8,7 / Proteínas (g): 17 / Cálcio (mg): 198 / Ferro (mg): 1,5 / Vitamina A (mcg): 239,2 / Vitamina C (mg): 63,4 |