

AGRICULTURA FAMILIAR - AF

PERÍODO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
				05/02/26	06/02/26
MANHÃ E TARDE				Arroz / Feijão carioca Coxa de frango desossada ao molho com milho e cenoura Purê de batatas	Arroz / Feijão preto Carne moída refogada com milho e pimentão verde Salada de alface com tomate Banana
PERÍODO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	09/02/26	10/02/26	11/02/26	12/02/26	13/02/26
MANHÃ E TARDE	Quirera com molho de frango e legumes (abobrinha e cenoura)  Salada de repolho bicolor Maçã	Arroz / Feijão carioca  Vaca atolada (com aipim)  Farofa de couve manteiga com cenoura raladinha Laranja	Arroz / Feijão preto  Carne moída molho (patinho) com cenoura  Purê de batatas Salada de tomate	Macarrão parafuso com molho de frango e legumes (cenoura, batata e abobrinha)  Salada de beterraba cozida	Arroz / Feijão carioca  Vaca atolada (com aipim)  Farofa de couve manteiga com cenoura raladinha Banana
PERÍODO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	16/02/26	17/02/26	18/02/26	19/02/26	20/02/26
MANHÃ E TARDE	FERIADO	FERIADO	FERIADO	Arroz / Feijão carioca Frango Xadrez  Purê de batatas AF Salada de agrião AF	Risoto de frango com milho e cenoura AF  Salada de pepino com tomate AF Banana AF
PERÍODO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	23/02/26	24/02/26	25/02/26	26/02/26	27/02/26
MANHÃ E TARDE	Polenta com molho de carne moída e abobrinha AF  Melancia	Arroz / Feijão carioca Carne de panela (patinho tiras com cenoura e batata)  Salada de repolho raladinho  Laranja	Arroz / Feijão preto Frango ao molho branco  Salada de vagem com tomate AF  Banana AF	Arroz Virado de feijão Preto  Omelete com queijo, tomate e orégano Salada de alface mista (roxa e verde)	FERIADO
<b>Valdirene Hitner Padilha - Nutricionista CRN 8 - 1652</b>					
<b>Cardápio sujeito a alterações</b>					

Informação Nutricional

<b>SEMANA 1</b>	Energia (Kcal): 513 / Carboidrato (g): 72 / Lipídeos (g): 15 / Proteínas (g): 23
<b>SEMANA 2</b>	Energia (Kcal): 516 / Carboidrato (g): 75 / Lipídeos (g): 11 / Proteínas (g): 28
<b>SEMANA 3</b>	Energia (Kcal): 566 / Carboidrato (g): 70 / Lipídeos (g): 14 / Proteínas (g): 39
<b>SEMANA 4</b>	Energia (Kcal): 487 / Carboidrato (g): 74 / Lipídeos (g): 10 / Proteínas (g): 25