

PERÍODO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	18/nov	19/nov	20/nov	21/nov	22/nov
Desjejum	Leite com cacau	Chá erva doce		Suco polpa de manga	Leite
	Pão nutritivo com queijo	Pão de cenoura com manteiga		Pão de forma (AF) com manteiga	Pão de leite com manteiga
	Melancia	Laranja		Banana (AF)	Mamão
Almoço	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca		Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto
	Ovos cozidos picados	Cubinhos de frango ao molho de tomate	FERIADO	Iscas de coxa de Frango a parmegiana (assado com molho de tomate e queijo)	Carne moída ao molho com abobrinha ralada
	Legumes refogados batata, cenoura e abobrinha	Purê de batata		Macarrão parafuso ao alho e óleo	Cenoura gratinada (cenoura cozida com molho branco e queijo)
	Salada de repolho (AF)	Salada de vagem		Salada de alface (AF) e tomate	Salada de Beterraba AF
Lanche	Maçã	Mamão + LEITE		Morango (AF) + LEITE	Smohtie (abacate, cacau e banana, leite e iogurte)
Jantar	Macarrão com molho de frango desfiado com milho, ervilha e cenoura	Polenta com molho de carne desfiada, cenoura (AF) e couve manteiga (AF) Salada de Acelga (AF)		Sopa de feijão, carne, macarrão, espinafre (AF) e cenoura (AF)	Sopa de frango com macarrão, batata AF, brócolis AF, abobrinha AF, e batata doce
PERÍODO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	25/nov	26/nov	27/nov	28/nov	29/nov
Desjejum	Leite com cacau	Chá camomila	Leite com maçã e mamão	Suco polpa de uva	Leite
	Pão nutritivo com queijo	Pão de cenoura com manteiga	Pão de aveia com creme de ricota	Pão de forma (AF) com manteiga	Pão de leite com manteiga
	Maçã	Melancia	Banana (AF)	Morango (AF)	Laranja
Almoço	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto
	Iscas de carne ao molho escuro	Iscas de coxa de frango na manteiga com cheio verde (AF)	Moída com ovos e espinafre	Frango desfiado com molho branco e orégano	Iscas de carne ao molho sugo
	Abobrinha (AF) refogada	Creme de milho	Repolho (AF) refogado	Brócolis (AF) refogado	Polenta cremosa
	Salada de pepino (AF) e tomate	Salada de cenoura (AF)	Salada de brócolis (AF) e couve flor (AF)	Salada de alface (AF)	Salada bicolor (repolho (AF) e repolho roxo)
Lanche	Manga	Maçã + LEITE	Frozen de morango com banana (frutas congeladas)	Banana (AF) + LEITE	Mamão
Jantar	Sopa de frango, macarrão, batata doce AF, chuchu, couve flor AF e espinafre AF	Sopa de carne com macarrão, batata (AF), abobrinha (AF) e brócolis (AF)	Quirera com molho de frango e espinafre (AF) Salada de tomate AF	Sopa de carne com macarrão, abóbora, couve flor (AF) e batata salsa	Pão de leite com patê de frango (frango, molho branco, cenoura AF e cheiro verde)+ Alface AF tomate Suco polpa de uva
Deysi C. Wielewski- nutricionista CRN8 5285					
Cardápio sujeito à alteração / AF - agricultura familiar.					
Informação Nutricional					
SEMANA 1 MANHÃ	Energia (Kcal): 765 / Carboidrato (g): 115 / Lípidios (g): 21 / Proteínas (g): 29 / Cálcio (mg): 245,40 / Ferro (mg): 4,52 / Vitamina A (mcg): 298,12 / Vitamina C (mcg): 72,98				
SEMANA 2 MANHÃ	Energia (Kcal): 638 / Carboidrato (g): 98 / Lípidios (g): 16 / Proteínas (g): 28 / Cálcio (mg): 247,72 / Ferro (mg): 4,36 / Vitamina A (mcg): 310,93 / Vitamina C (mcg): 48,91				
SEMANA 3 MANHÃ	Energia (Kcal): 707 / Carboidrato (g): 109 / Lípidios (g): 18 / Proteínas (g): 30 / Cálcio (mg): 258,17 / Ferro (mg): 4,86 / Vitamina A (mcg): 267,21 / Vitamina C (mcg): 66,08				
SEMANA 4 MANHÃ	Energia (Kcal): 656 / Carboidrato (g): 97 / Lípidios (g): 19 / Proteínas (g): 27 / Cálcio (mg): 239,06 / Ferro (mg): 4,12 / Vitamina A (mcg): 263,49 / Vitamina C (mcg): 64,61				
SEMANA 1 TARDE	Energia (Kcal): 357 / Carboidrato (g): 58 / Lípidios (g): 9 / Proteínas (g): 17 / Cálcio (mg): 167,54 / Ferro (mg): 1,72 / Vitamina A (mcg): 190,74 / Vitamina C (mcg): 73,07				
SEMANA 2 TARDE	Energia (Kcal): 370 / Carboidrato (g): 54 / Lípidios (g): 12 / Proteínas (g): 16 / Cálcio (mg): 176,32 / Ferro (mg): 1,50 / Vitamina A (mcg): 267,58 / Vitamina C (mcg): 67,15				
SEMANA 3 TARDE	Energia (Kcal): 353 / Carboidrato (g): 57 / Lípidios (g): 7 / Proteínas (g): 18 / Cálcio (mg): 159,53 / Ferro (mg): 1,88 / Vitamina A (mcg): 424,26 / Vitamina C (mcg): 64,85				
SEMANA 4 TARDE	Energia (Kcal): 318 / Carboidrato (g): 49 / Lípidios (g): 9 / Proteínas (g): 14 / Cálcio (mg): 147 / Ferro (mg): 1,51 / Vitamina A (mcg): 353,57 / Vitamina C (mcg): 68,80				