



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	Banana	Salada de frutas (banana AF, manga, mamão, laranja AF com suco de laranja)		
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 de 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 Rocambolo de carne moída com queijo Polenta Salada de brócolis AF e couve-flor AF
Lanche	Laranja	Manga com melão	Mamão	Salada de frutas (banana, maçã AF, mamão, laranja) com creme de maracujá caseiro	Banana AF
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 sugo 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	Mamão	Laranja AF	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 Energia (Kcal): 905 / Carboidrato (g): 150,6 / Lipídeos (g): 18,6 / Proteínas (g): 40 / Cálcio (mg): 286 / Ferro (mg): 5,1 / Vitamina A (mcg): 460 / Vitamina C (mg): 83

SEMANA 2 Energia (Kcal): 961 / Carboidrato (g): 158 / Lipídeos (g): 20 / Proteínas (g): 42,6 / Cálcio (mg): 284 / Ferro (mg): 5,4 / Vitamina A (mcg): 474,4 / Vitamina C (mg): 100

SEMANA 3 Energia (Kcal): 952 / Carboidrato (g): 153,5 / Lipídeos (g): 20,6 / Proteínas (g): 42,2 / Cálcio (mg): 302 / Ferro (mg): 5,5 / Vitamina A (mcg): 394,5 / Vitamina C (mg): 105

EUB