

	16/mar	17/mar	18/mar	19/mar	20/mar
Desjejum	Chá de erva doce Pão de leite com queijo	Leite Pão de cenoura com manteiga	Suco polpa de morango e maçã Ovos mexidos com queijo	Vitamina de banana Pão de aveia com manteiga	Leite Muffin de maçã com uvas passas (central)
Almoço	Melão Arroz e feijão preto Ovos mexidos Espaquete ao sugo Salada de cenoura palito e chuchu palito (cozidas)	Maçã Arroz e feijão carioca Carne moída ao molho com batata Abobrinha refogada Salada de beterraba ralada	Banana Arroz e feijão preto Frango xadrez Pure de batata Salada de alface (AF)	Melancia Arroz e feijão carioca Strogonoff de carne Batata palito assada Salada de beterraba e cenoura cozida	Manga com melão Arroz e feijão preto Frango (coxa e sobrecoxa) ao molho com abobrinha Quirera Salada de alface e tomate
Lanche	Melancia + Leite	Mamão + Leite	Laranja + Leite	Banana + Leite	Salada de frutas com iogurte (banana, morango, maçã)
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 e espinafre	Sopa de frango com macarrão, chuchu, cenoura e espinafre	Pão de leite com molho de carne moída com cenoura ralada Suco polpa de uva
	23/mar	24/mar	25/mar	26/mar	27/mar
Desjejum	Chá de camomila Pão de leite com queijo	Leite Pão de aveia com manteiga	Vitamina de banana Omelete com queijo	Suco polpa de manga Pão de cenoura com manteiga	Chá de camomila (com leite) Bolo de cacau sem açúcar (central)
Almoço	Laranja Arroz e feijão carioca Omelete de espinafre e cenoura Vagem com cenoura na manteiga Salada de pepino	Maçã com maçã Arroz e feijão preto Picadinho de carne com molho madeira Batata sautéé Salada de chuchu com tomate	Melão Arroz e feijão carioca Iscas de coxa e sobrecoxa ao molho com abobrinha Polenta Salada de alface e beterraba cozida	Mamão Arroz e feijão preto Carne moída ao molho com abobrinha Macarrão parafuso colorido Salada de cenoura cozida	Banana Arroz e feijão carioca Frango ensopado Jardineira de legumes (chuchu, batata e cenoura) Salada de tomate
Lanche	Mamão + Leite	Maçã + Leite	Banana + Leite	Salada de frutas com iogurte (banana, morango, maçã) + Leite	Mamão e melão + Leite
Jantar	Sopa de feijão com carne, macarrão, espinafre e cenoura	Sopa de frango, arroz, couve flor, cenoura e repolho	Sopa de carne com macarrão, batata, brócolis e abobrinha	Quirera Molho de frango com abobrinha Salada de alface	Pão de leite com carne moída ao molho com cenoura AF ralada Suco polpa de uva
	30/mar	31/mar			
Desjejum	Leite Pão de cenoura com creme de ricota	Chá de erva cidreira Pão de milho com manteiga			
Almoço	Manga com melão Arroz e feijão preto Carne desfiada ao molho Abobrinha refogada Salada de cenoura	Maçã Arroz e feijão carioca Frango desfiado com tomate Quirera Salada de beterraba cozida			
Lanche	Maçã + Leite	Banana + Leite			
Jantar	Sopa de frango, macarrão, brócolis, batata e couve	Panqueca de queijo e moída (molho vermelho) Salada de alface com cenoura			

**Cardápio sujeito a alterações | AF = Agricultura familiar
Valdirene Hitner Padilha - Nutricionista CRN 8 - 1652**

Informação Nutricional

SEMANA 3 (MANHÃ)	Energia (Kcal): 681 / Carboidrato (g): 105 / Lipídeos (g): 16,7 / Proteínas (g): 30 / Cálcio (mg): 215 / Ferro (mg): 4,2 / Vitamina A (mcg): 242,5 / Vitamina C (mg): 33,4
SEMANA 3 (TARDE)	Energia (Kcal): 333 / Carboidrato (g): 50 / Lipídeos (g): 8,1 / Proteínas (g): 17 / Cálcio (mg): 178,8 / Ferro (mg): 1,4 / Vitamina A (mcg): 267,4 / Vitamina C (mg): 52,2
SEMANA 4 (MANHÃ)	Energia (Kcal): 664 / Carboidrato (g): 104 / Lipídeos (g): 16,3 / Proteínas (g): 28 / Cálcio (mg): 182,8 / Ferro (mg): 4,1 / Vitamina A (mcg): 279,2 / Vitamina C (mg): 57,5
SEMANA 4 (TARDE)	Energia (Kcal): 304,4 / Carboidrato (g): 46 / Lipídeos (g): 7,2 / Proteínas (g): 15 / Cálcio (mg): 178,2 / Ferro (mg): 1,3 / Vitamina A (mcg): 210,8 / Vitamina C (mg): 47
SEMANA 5 (MANHÃ)	Energia (Kcal): 617 / Carboidrato (g): 102,3 / Lipídeos (g): 13,2 / Proteínas (g): 25,2 / Cálcio (mg): 200 / Ferro (mg): 4 / Vitamina A (mcg): 260 / Vitamina C (mg): 26
SEMANA 5 (TARDE)	Energia (Kcal): 352 / Carboidrato (g): 50,4 / Lipídeos (g): 9,3 / Proteínas (g): 19 / Cálcio (mg): 191 / Ferro (mg): 1,5 / Vitamina A (mcg): 223,5 / Vitamina C (mg): 21,5