

DIA	REFEIÇÃO	Energia (kcal)	Carboidratos (g e % VET)	Lípidios (g e %VET)	Proteínas (g e %VET)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)
01/jul	Lanche Almoço	513,76	55	20	29	253,5	3,58	206,82	23,16
	Vitamina de abacate Arroz integral, Feijão preto, Pernil suíno ao molho, Salada de couve com tomate		43,00%	35,00%	23,00%				
02/jul	Lanche Almoço	439,45	57	13	25	253,65	2,22	73,41	2,46
	Leite com cacau, Pão integral com requeijão Arroz integral, Frango em cubos acebolado, Creme de milho		52,00%	26,00%	23,00%				
03/jul	Lanche Almoço	523,75	79	13	24	213,48	2,74	156,6	38,56
	Vitamina de mamão Macarronada com carne moída ao molho, Chuchu cozido, Banana		61,00%	23,00%	19,00%				
04/jul	Lanche Almoço	669,08	72	32	26	285,34	4,05	153,81	6,62
	Leite com cacau, Pão integral com manteiga Arroz integral, Feijão, Sobrecoxa ao molho, Salada de repolho com tomate, Melão		43,00%	43,00%	15,00%				

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

RT PREFEITURA MUNICIPAL DE PONTAL NUTRICIONISTA *Nádia I. R. Maronesi*

Nádia I. R. Maronesi
Nutricionista
CRN3 - 52172

RT SÓLIDA NUTRIÇÃO NUTRICIONISTA *Caroline Mazer*

Caroline Mazer Pereira da Silve
Nutricionista
CRN-3: 77253

