



## CARDÁPIO APAE MÊS DE MAIO

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>01 a 03</b>			<b>FERIADO Dia do Trabalho</b>	Risoto de frango com legumes + Salada + Fruta	Cereal de milho bolinha de chocolate + Leite integral + Fruta
<b>06 a 10</b>	Sopa de legumes com carne moída e macarrão parafuso	Quirerinha de milho + Carne de panela (coxão mole) + Salada	Salada de fruta	Farofa de legumes com carne moída + Salada	Biscoito doce + Bebida láctea de morango (Boa Safra)
<b>13 a 17</b>	Biscoito doce + Achocolatado	Arroz + Feijão + Frango de panela + Salada	Sanduíche natural + Suco de fruta	Purê de batata + Omelete + Salada + Fruta	Canjica de leite com coco ralado + Fruta
<b>20 a 24</b>	Sopa de feijão com legumes, carne moída e macarrão de vegetais	Polenta cremosa + Picadinho de carne suína + Salada	Cuque caseiro + Chá mate + Fruta	Arroz + Feijão + Carne moída refogada + Legumes cozidos (cenoura, mandioca e abobrinha)	Pudim (Boa Safra) + Fruta
<b>27 a 31</b>	Sagu com suco de uva integral	Macarrão com molho de frango + Salada	Cereal de milho + Bebida láctea + Fruta	Arroz + Purê de Batata Doce + Frango de panela + Salada	Biscoito doce + Chá

Média calórica semanal: 1ª semana: 361,7833 kcal; 11,33533 ptn.(g); 6,251 lip.(g); 1,889667 sat.(g); 66,79233 cho.(g); 2,725333 fib.(g); 100,9067 ca(mg); 1,823 fe(mg); 221,1067 so(mg); 13,578 vit.C(mg); 5,5 retinol(mcg).

2ª semana: 288,866 kcal; 11,8352 ptn.(g); 5,2476 lip.(g); 1,7512 sat.(g); 50,1376 cho.(g); 4,0526 fib.(g); 24,294 ca(mg); 1,2808 fe(mg); 204,654 so(mg); 9,061 fe(mg); 1,3625 retinol(mcg).

3ª semana: 301,894 kcal; 12,6236 ptn.(g); 7,2962 lip.(g); 1,4856 sat.(g); 47,4058 cho.(g); 5,6585 fib.(g); 79,4925 ca(mg); 1,4425 fe(mg); 221,964 so(mg); 6,56175 vit.C(mg); 6,1 retinol(mcg).

4ª semana: 300,054 kcal; 11,9954 ptn.(g); 5,034 lip.(g); 1,301 sat.(g); 52,1362 cho.(g); 4,2468 fib.(g); 50,918 ca(mg); 0,912 fe(mg); 200,374 so(mg); 7,4642 vit.C(mg); 1,65 retinol(mcg).

5ª semana: 332,8333 kcal; 10,357 ptn.(g); 4,507667 lip.(g); 1,384667 sat.(g); 63,10233 cho.(g); 3,712 fib.(g); 84,55667 ca(mg); 1,343667 fe(mg); 222,5067 so(mg); 2,6205 vit.C(mg); 2,75 retinol(mcg).

\*Os valores podem variar de acordo com as porções servidas!

**Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN8 5489**



### **CARDÁPIO CAFÉ DA MANHÃ TODAS AS ESCOLAS**

Horário: Antes do início das aulas

<b>Segunda</b>	<b>Terça</b>	<b>Quarta</b>	<b>Quinta</b>	<b>Sexta</b>
Biscoito doce/salgado + Chá mate	Biscoito doce/salgado + Chá mate	Pão de forma com doce de fruta + leite integral	Pão de forma com margarina + chá mate	Pão de forma com doce de leite + leite integral

Média calórica semanal - café da manhã: 207,4925 kcal; 5,4765 ptn; 2,9615 lip.(g); 0,065 sat(g); 37,3315 cho.(g); 0,0975 fib.(g); 51,945 ca(mg); 0,154 fe(mg); 39,325 so(mg); 0,675 vit.C(mg); 79,6 retinol(mcg).

**OBS: Em caso de falta de algum produto, este poderá ser substituído. A troca também pode ser realizada se houver a necessidade de utilizar produtos que estão com a data de validade prestes a expirar.**

**Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN8 5489**