



### CARDÁPIO APAE - MÊS DE DEZEMBRO

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>04 a 08</b>	Biscoito doce + Suco de fruta	Arroz colorido + Frango de panela + Salada	Salada de frutas	Macarrão + Frango ao molho + Salada	Arroz doce
<b>11 a 15</b>	Sagu com suco de uva integral	Polenta cremosa + músculo desfiado + Salada	Pão integral c/ carne moída + chá	Risoto de frango + Salada	Cereal de milho (sucrilhos) + Leite integral
<b>18 a 22</b>	Sopa de feijão com macarrão e batata	Arroz doce	Biscoito doce + Suco de fruta	Férias escolares	

Média calórica semanal: 1ª semana: 316,074 kcal; 11,2244 ptn.(g); 4,549 lip.(g); 1,192 sat.(g); 59,0642 cho.(g); 3,2138 fib.(g); 37,428 ca(mg); 1,348 fe(mg); 235,364 so(mg); 7,3382 vit.C(mg); 0,333 retinol(mcg).

2ª semana: 287,962 kcal; 11,1054 ptn.(g); 5,3062 lip.(g); 1,2256 sat.(g); 49,6416 cho.(g); 3,0394 fib.(g); 39,688 ca(mg); 0,6484 fe(mg); 145,022 so(mg); 9,468 vit.C(mg); 2,75 retinol(mcg).

3ª semana: 285,97 kcal; 9,833667 ptn.(g); 6,7565 lip.(g); 1,697 sat.(g); 51,547 cho.(g); 3,188667 fib.(g); 4,49 ca(mg); 0,317 fe(mg); 115,8467 so(mg); 2,841 vit.C(mg); 5,5 retinol(mcg).

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



### **CARDÁPIO CAFÉ DA MANHÃ**

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 maionese + leite integral	Pão de forma com doce de fruta + leite integral c/achocolatado	Pão de forma com maionese + Chá mate

Média calórica semanal - café da manhã: 207,74 kcal; 5,127 ptn.(g); 4,814 lip.(g); 0,667 sat.(g); 34,614 cho(g); 0,527 fib.(g); 53,1 ca(mg); 0,28 fe(mg); 102,606 so(mg); 0,6 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**