



## CARDÁPIO APAE MÊS DE AGOSTO

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>07 a 11</b>	Sopa de legumes com frango desfiado e macarrão parafuso	Quixerinha de milho + Coxão mole em cubos+ Salada	Sanduíche natural + Chá mate+ Fruta	Arroz + Feijão + Carne moída refogada + Salada	Biscoito doce + Leite com achocolatado + Fruta
<b>14 a 18</b>	Sopa de feijão com batata e macarrão	Risoto de frango + Salada	Pão integral c/omelete + Chá+ Fruta	Farofa de legumes com frango desfiado + Salada	Cuca caseira + leite integral + Fruta
<b>21 a 25</b>	Sopa de com músculo com mandioca e macarrão alfabeto	Macarrão + Molho de carne moída + Salada	Salada de fruta	Arroz + Feijão Coxão mole em cubos com cenoura + Salada	Arroz doce + Fruta
<b>28 a 01</b>	Biscoito caseiro + leite integral	Quixerinha de milho + Picadinho de carne suína + Salada	Sanduíche natural + Chá mate+ Fruta	Polenta cremosa + carne de panela + Salada	Sopa de feijão com batata e macarrão+ Fruta

Média calórica semanal: 1ª semana: 325,612 kcal; 11,4186 ptn.(g); 6,1626 lip.(g); 1,6266 sat(g); 57,5086 cho.(g); 2,605 fib.(g); 98,264 ca(mg); 1,58775 fe(mg); 192,206 so(mg); 14,448 vit.C(mg); 5,5 retinol(mcg).

2ª semana: 320,712 kcal; 14,1176 ptn.(g); 8,1282 lip.(g); 2,07 sat.(g); 49,4538 cho.(g); 5,0938 fib.(g); 68,702 ca(mg); 1,672 fe(mg); 324,76 so(mg); 6,9464 vit.C(mg); 40,625 retinol (mcg).

3ª semana: 330,748 kcal; 11,87 ptn.(g); 4,915 lip.(g); 1,1384 sat.(g); 60,063 cho.(g); 5,606 fib.(g); 48,312 ca(mg); 1,335 fe(mg); 169,404 so(mg); 10,45 vit.C(mg); 1,911667 retinol (mcg).

4ª semana: 300,41 kcal; 12,5476 ptn.(g); 4,4976 lip.(g); 1,192 sat.(g); 53,0116 cho.(g); 4,745 fib.(g); 49,782 ca(mg); 1,3492 fe(mg); 200,452 so(mg); 7,4474 vit.C(mg); 0,375 retinol (mcg).

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