



CARDÁPIO APAE - MÊS DE DEZEMBRO

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
02 a 06	Biscoito doce + Suco de fruta	Arroz colorido + Frango de panela + Salada	Salada de fruta	Macarrão + Frango ao molho + Salada	Arroz doce +fruta
09 a 13	Sagu com suco de uva integral	Polenta cremosa + músculo desfiado + Salada	Pão integral c/ carne moída + chá	Sopa de feijão com macarrão e batata	Biscoito doce + Suco de fruta
16 a 20	Biscoito doce + Chá	Início das 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