



## CARDÁPIO APAE- MÊS DE NOVEMBRO

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>06 a 10</b>	Sopa de legumes com carne moída e macarrão	Polenta cremosa + Frango ao molho + Salada	Sanduíche natural + Chá mate+ Fruta	Quirerinha cozida + Acém de panela + Salada	Cereal de milho (sucrilhos) + Leite integral+ Fruta
<b>13 a 17</b>	Sagu com suco de uva integral	Farofa de legumes com carne moída + Salada+	Feriado PROCLAMAÇÃO DA REBÚBLICA	Sopa de legumes com carne moída e macarrão	Arroz doce + Fruta
<b>20 a 24</b>	Sopa de feijão com macarrão e batata	Virado de feijão + Ovo cozido + Salada	Salada de fruta com aveia em flocos	Risoto de frango + Salada	Biscoito doce + Bebida láctea
<b>27 a 01</b>	Sopa de mandioca com músculo desfiado e legumes	Quirerinha de milho + carne de panela + Salada	Sanduíche natural + Chá+ Fruta	Arroz + Feijão + Ovo cozido + Salada	Cereal de milho (sucrilhos) + Leite integral + Fruta

Média calórica semanal: 1ª semana: 306,904 kcal; 12,1704 ptn.(g); 5,199 lip.(g); 1,234 sat.(g); 53,3122 cho.(g); 2,9208 fib.(g); 49,188 ca(mg); 0,811 fe(mg); 201,894 so(mg); 7,4642 vit.C(mg); 1,65 retinol(mcg).

2ª semana: 339,0667 kcal; 12,89067 ptn.(g); 5,565 lip.(g); 1,0636 sat.(g); 59,558 cho.(g); 4,2546 fib.(g); 66,563 ca(mg); 0,9633 fe(mg); 268,73 so(mg); 11,722 vit.C(mg); 3,05 retinol(mcg).

3ª semana: 323,166 kcal; 11,6942 ptn.(g); 6,3086 lip.(g); 1,6904 sat.(g); 55,2934 cho.(g); 4,4402 fib.(g); 57,92 ca(mg); 1,7152 fe(mg); 325,588 so(mg); 4,1682 vit.C(mg); 0,8 retinol(mcg).

4ª semana: 306,944 kcal; 12,2514 ptn.(g); 6,1882 lip.(g); 1,6934 sat.(g); 51,5345 cho.(g); 4,5124 fib.(g); 61,1 ca(mg); 1,30925 fe(mg); 194,707 so(mg); 12,219 vit.C(mg); 2,80875 retinol(mcg).

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

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



### CARDÁPIO CAFÉ DA MANHÃ

Horário: Antes do início das aulas

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Biscoito doce/salgado + Chá mate	Biscoito doce/salgado + Chá mate	Pão de forma com manteiga+ leite integral	Pão de forma com doce de fruta + leite com achocolatado	Pão de forma com maionese + chá mate

Média calórica semanal - café da manhã: 201,64 kcal; 4,797 ptn.(g); 4,484 lip.(g); 0,83375 sat.(g); 34,144 cho.(g); 0,65875 fib.(g); 41,2 ca(mg); 0,27 fe(mg); 97,706 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**