



CARDÁPIO APAE MÊS DE ABRIL

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
03 a 07	Sopa de legumes com macarrão de vegetais e frango desfiado	Arroz + Feijão + Picadinho de carne bovina (acém) + Salada	Salada de fruta	Polenta cremosa + Molho de frango + Salada	Feriado
10 a 14	Bebida láctea + Biscoito doce	Farofa de legumes com carne moída + Salada	Pão integral com queijo + chá + Fruta	Purê de batata + Paleta bovina + Salada	Cereal bolinha de chocolate (sucrilhos) + Leite integral + Fruta
17 a 21	Sopa de feijão com couve e macarrão	Arroz+ Feijão +Ovo cozido+ Salada	Sanduíche natural + Suco de fruta + Fruta	Pudim de chocolate	Feriado
24 a 28	Sopa de legumes com macarrão de vegetais e frango desfiado	Macarrão + Carne moída refogada + Salada	Pão integral c/omelete + Leite integral+ Fruta	Quirerinha de milho + Paleta bovina + Salada	Sagu de leite+ Fruta

Média calórica semanal - 1ª semana: 331,4 kcal; 13,11175 ptn.(g); 6,22525 lip.(g); 1,85325 sat.(g); 55,88725 cho.(g); 3,3705 fib.(g); 103,8475 ca(mg); 1,49925 fe(mg); 253,735 so(mg); 3,204 vit.C(mg); 2,75 retinol(mcg).

2ª semana: 306,51 kcal; 12,5786 ptn.(g); 4,4746 lip.(g); 1,14 sat.(g); 56,2816 cho.(mg); 5,043 fib.(g); 40,382 ca(mg); 1,4972 fe(mg); 252,992 so(mg); 12,4554 vit.C(mg); 2,75 retinol(mcg).

3ª semana: 308,136 kcal; 10,4692 ptn.(g); 5,9416 lip.(g); 1,7876 sat.(g); 54,6154 cho.(g); 3,3642 fib.(g); 71,354 ca(mg); 0,944 fe(mg); 134,372 so(mg); 12,8115 vit.C(mg); 0,5 retinol(mcg).

4ª semana: 305,54 kcal; 14,8326 ptn.(g); 6,742 lip.(g); 1,342 sat.(g); 47,2542 cho.(g); 5,2132 fib.(g); 72,684 ca(mg); 1,2716 fe(mg); 283,462 so(mg); 8,0932 vit.C(mg); 4,5 retinol(mcg).

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

*A fruta pode ser distribuída antes do dia que está no cardápio, devido ao processo de maturação acelerado pelo calor, evitando assim desperdícios!

Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN8 5489