



CARDÁPIO APAE MÊS DE AGOSTO

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
05 a 09	Sopa de legumes com frango desfiado e macarrão parafuso	Quirerinha de milho + Coxão mole em cubos+ Salada	Sanduíche natural + Chá mate+ Fruta	Arroz + Feijão + Carne moída refogada + Salada	Biscoito doce + Leite com cacau em pó + Fruta
12 a 16	Sopa de feijão com macarrão e batata	Arroz + Feijão Frango cozido com cenoura + Salada	Pão integral c/omelete + Chá+ Fruta	Farofa de legumes com frango desfiado + Salada	Biscoito doce + leite integral + Fruta
19 a 23	Sopa de legumes com músculo e macarrão alfabeto	Macarrão + Molho de carne moída + Salada	Salada de fruta	Arroz + Feijão Coxão mole em cubos com cenoura + Salada	Arroz doce c/leite integral
26 a 30	Cereal de milho (sucrilhos) + Leite integral	Quirerinha de milho + Picadinho de carne suína + Salada	Sanduíche natural + Chá mate+ Fruta	Polenta cremosa + carne de panela + Salada	Sopa de feijão com macarrão e batata+ 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



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 c/cacau em pó	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