



CARDÁPIO ENSINO APAE MÊS DE JUNHO

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
03 a 07	Sopa de feijão, macarrão e batata	Arroz + Feijão + Coxão mole + Salada	Sanduíche natural + Suco de Fruta+ Fruta	Macarrão com carne moída + Salada + Fruta	Feriado
10 a 14	Sopa legumes com músculo desfiado e macarrão	Quirerinha de milho + Carne suína + Salada	Pão integral com Omelete + Leite integral+ Fruta	Polenta + Coxão mole em cubos + Salada	Cereal de milho bolinha de chocolate + Leite integral + Fruta
17 a 21	Sopa de legumes com frango desfiado e macarrão	Arroz + Feijão + Carne moída refogada + Salada	Pão integral c/ mortadela + Chá mate + Fruta	Farofa de legumes com carne moída	Cuca caseira + leite integral+ Fruta
24 a 28	Sopa de feijão com couve, batata e macarrão	Purê de batata + Carne de panela + Salada	Pão integral c/ mortadela + Suco de Fruta + Fruta	Virado de feijão + Ovo cozido + Salada	Cereal de milho natural + Leite integral + Fruta

Média calórica semanal: 1ª semana: 338,926 kcal; 11,7102 ptn.; 5,8336 lip.(g); 1,7156 sat.(g); 60,4634 cho.(g); 3,7482 fib.(g); 72,824 ca(mg); 1,259 fe(mg); 150,162 so(mg); 7,458667 vit.C(mg); 2,75 retinol(mcg).

2ª semana: 319,814 kcal; 14,7792 ptn.(g); 6,8232 lip.(g); 1,2584 sat.(g); 51,7006 cho.(g); 5,348 fib.(g); 56,236 ca(mg); 1,831 fe(mg); 300,358 so(mg); 9,67025 vit.C(mg); 2,211667 retinol(mcg).

3ª semana: 331,68 kcal; 14,7416 ptn.(g); 7,8926 lip.(g); 2,264 sat.(g); 50,8686 cho.(g); 4,141 fib.(g); 63,136 ca(mg); 1,3302 fe(mg); 369,25 so(mg); 6,3164 vit.C(mg); 2,15 retinol (mcg).

4ª semana: 298,57 kcal; 13,22675 ptn.(g); 5,62375 lip.(g); 1,8525 sat.(g); 49,09025 cho(g); 4,71975 fib.(g); 26,0475 ca(mg); 1,23125 fe(mg); 236,7575 so(mg); 3,17275 vit.C(mg); 1,275 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/achocolatado	Pão de forma com maionese + chá mate

Média calórica semanal - café da manhã: 207,4925 kcal; 5,4765 ptn; 2,9615 lip.(g); 0,065 sat(g); 37,3315 cho.(g); 0,0975 fib.(g); 51,945 ca(mg); 0,154 fe(mg); 39,325 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