

SEMANA 1 E 3

- 1Vitamina de fruta e cacau (leite, fruta e cacau), Fruta*
- 3Iogurte de morango Aveia, Fruta*

SEGUNDA-FEIRA

Salada (2 variedades)

Arroz (arroz e sal), Lentilha (lentilha, temperos, óleo e sal), Peixe ensopado (filé de tilápia, tomate, extrato, temperos e sal), Farinha de mandioca, Fruta*

SEMANA 2 E 4

SEGUNDA-FEIRA

Ovos mexidos (ovos, óleo), Aveia com Fruta*

SEGUNDA-FEIRA

Salada (2 variedades)

Arroz (arroz e sal), Lentilha (lentilha, temperos, óleo e sal), Creme de milho (leite, farinha de trigo, manteiga, milho e sal), Fruta*



TERÇA-FEIRA

Torta de pizza (farinha de trigo, óleo, sal, fermento, extrato, tomate, cebola, requeijão caseiro e manjericão), Suco de uva integral (suco de uva e água), Fruta*

TERÇA-FEIRA

Salada (2 variedades)

Risoto (arroz, salsinha, tomate, extrato, temperos e sal), Fruta*

TERÇA-FEIRA

Pão de cenoura (farinha de trigo, cenoura, óleo, fermento e sal), Requeijão caseiro (leite, manteiga, vinagre e sal), Fruta*

TERÇA-FEIRA

Salada (2 variedades)

Arroz (arroz e sal), Feijão preto (feijão, temperos, óleo e sal)

Sobrecoxa crocante (frango, fubá, temperos e sal), Fruta*

*Frutas: banana, maçã, mamão, laranja ou fruta da época

Jeniffer D de Souza

Jeniffer Diniz de Souza

Nutricionista

CRN 10: 3157

Luciana Segato

Luciana Segato

Nutricionista

CRN 10:0711

Anny Carolina de Bassi

Anny Carolina de Bassi

Nutricionista

CRN 10:8729P

Sheila Demétrio Reis

Sheila Demétrio Reis

Nutricionista

CRN 10: 4381

LANCHE DA TARDE (14H)

QUARTA-FEIRA

Aveia com Fruta*

Leite com cacau e açúcar

JANTAR (17H)

QUARTA-FEIRA

Salada (2 variedades), Arroz integral (arroz integral e sal), Feijão preto (feijão, temperos, óleo e sal), Purê de batata (batata, manteiga, leite e sal), Iscas ensopadas (carne, tomate, extrato, temperos e sal), Fruta *



LANCHE DA TARDE (14H)

QUARTA-FEIRA

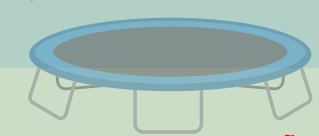
Vitamina ou smoothie de banana e cacau (leite, banana e cacau), Fruta*

JANTAR (17H)

QUARTA-FEIRA

Salada (2 variedades)

Polenta cremosa (fubá e sal), Iscas ensopadas (carne, tomate, extrato, temperos e sal), Fruta*



COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (Média Semanal)

ENERGIA (Kcal) 415

CHO (g) 55% a 65% do VET 64G (62%)

PTN (g) 10% a 15% do VET 16 g (16%)

LPD (g) 25% a 30% do VET 12 g (25%)

AS PREPARAÇÕES DEVEM SER OFERECIDAS NA CONSISTÊNCIA NORMAL, EXCETO AS PREVISTAS EM PURÊ/CREME ou LIQUIDIFICADA / ALTERAÇÕES NO CARDÁPIO DEVERÃO SER COMUNICADAS AO SETOR DE NUTRIÇÃO COM 24H DE ANTECEDÊNCIA, CONFORME LEI Nº3.896 DE 2016.

QUINTA-FEIRA

Bolo de laranja ou limão (farinha de trigo, açúcar, laranja/limão, óleo, ovos e fermento), Leite e Fruta*

QUINTA-FEIRA

Salada (2 variedades)

Macarrão integral com sobrecoxa ensopada (macarrão, sobrecoxa, tomate, extrato, temperos e sal), Fruta *

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (Média Semanal)

ENERGIA (Kcal) 415

CHO (g) 55% a 65% do VET 63g (62%)

PTN (g) 10% a 15% do VET 14 g (14%)

LPD (g) 25% a 30% do VET 13 g (27%)

QUINTA-FEIRA

Cachorro quente saudável (pão caseiro: farinha de trigo, óleo, fermento e sal, molho de tomate: extrato, tomate, cenoura, tempero, óleo, sal), Suco de uva (suco integral e água), Fruta*

QUINTA-FEIRA

Salada (2 variedades)

Arroz (arroz e sal), Feijão carioca (feijão, temperos, óleo e sal), Frango ensopado (salsinha, tomate, extrato, temperos e sal), Fruta *

SEXTA-FEIRA

Pão colorido (farinha de trigo, óleo, fermento e sal, cenoura, beterraba, espinafre), Requeijão caseiro (leite, manteiga, vinagre e sal), Fruta*

SEXTA-FEIRA

Salada (2 variedades)

Arroz (arroz e sal), Feijão carioca (feijão, temperos, óleo e sal), Carne moída ensopada (carne, tomate, extrato, temperos e sal), Fruta*

SEXTA-FEIRA

Bolo de beterraba (farinha de trigo, açúcar, beterraba, óleo, vinagre, cacau e fermento), Leite e Fruta*

SEXTA-FEIRA

Salada (2 variedades)

Arroz (arroz e sal), Abóbora refogada (cabotiá, óleo, temperos, sal), Carne moída ensopada (carne, tomate, extrato, temperos e sal), Fruta *

