

SEMANAS

		1ª Semana		2ª Semana		3ª Semana		4ª Semana		5ª Semana		6ª Semana			
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Segunda	Terça		
Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I	Lanche I		
Mingau de Avena c/ Biscoito água e sal		Marta Izabel (carne, com arroz), feijão e abóbora Couve e Cheiro verde		Sopa de Feijão c/ Macarrão e Legumes (batata, Abóbora, Couve)		Macarronada a Bolonhesa c/ cheiro verde e salada de Alface Picadinho		Risoletto de Frango c/ cenoura, batata e cheiro verde e salada de Tomate picadinho feito vinagrete		Mingau de Avena c/ Biscoito água e sal		Marta Izabel (carne, com arroz), feijão e abóbora Couve e Cheiro verde			
Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II	Lanche II		
Melancia	Laranja	Banana	Mamão	Melancia	Melancia	Melancia	Melancia	Melancia	Laranja	Banana	Mamão	Melancia	Laranja		
Composição Nutricional (média semanal)		Composição Nutricional (média semanal)		Composição Nutricional (média semanal)		Composição Nutricional (média semanal)		Composição Nutricional (média semanal)		Composição Nutricional (média semanal)		Composição Nutricional (média semanal)			
Energia (kcal)	CHO (g) 55 a 65% (VET)	PTN (g) 10 a 15% (VET)	LPI (g)15 a 30% (VET)	VIL A (mcg)	VIL C (mg)	Ca(mg)	Fa(mg)	Energia (kcal)	CHO (g) 55 a 65% (VET)	PTN (g) 10 a 15% (VET)	LPI (g)15 a 30% (VET)	VIL A (mcg)	VIL C (mg)	Ca(mg)	Fa(mg)
316,7	40,99g	12,09	9,18g	22mcg	63,27mg	118,98mg	4,26mg	305,95	40,94g	11,45g	7,72g	0,85mcg	124,88mg	73,09mg	4,83mg
%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Horário das Refeições: Lanche: Matutino (08:45 e 10:20) e Vespertino (14:45 e 16:10h)		Horário das Refeições: Lanche: Matutino (08:45 e 10:20) e Vespertino (14:45 e 16:10h)		Horário das Refeições: Lanche: Matutino (08:45 e 10:20) e Vespertino (14:45 e 16:10h)		Horário das Refeições: Lanche: Matutino (08:45 e 10:20) e Vespertino (14:45 e 16:10h)		Horário das Refeições: Lanche: Matutino (08:45 e 10:20) e Vespertino (14:45 e 16:10h)		Horário das Refeições: Lanche: Matutino (08:45 e 10:20) e Vespertino (14:45 e 16:10h)		Horário das Refeições: Lanche: Matutino (08:45 e 10:20) e Vespertino (14:45 e 16:10h)			
* Cardápio sujeito a alterações		* Cardápio sujeito a alterações		* Cardápio sujeito a alterações		* Cardápio sujeito a alterações		* Cardápio sujeito a alterações		* Cardápio sujeito a alterações		* Cardápio sujeito a alterações			

Nutricionista: Andreia de Lima Nunes CRN: 5525