

# Cardápio Semanal

## LUIZ GABRIEL

### CAFÉ DA MANHÃ

7:50 ÀS 8:10

Pão com  
manteiga e leite  
com chocolate  
em pó

### ALMOÇO

9:40 ÀS 10:30

Arroz, feijão,  
Ovo e  
salada

### LANCHE

10:40 ÀS 13:20

Fruta

### JANTAR

14:40 ÀS 15:15

Sopa de  
legumes com  
carne ou frango  
e macarrão.

Segunda-Feira

Terça-Feira

Quarta-Feira

Quinta-Feira

Sexta-Feira

Composição  
Nutricional  
(Média Semanal)

kcal: 657,22  
Proteína (g): 30,68  
Lípídeo(g): 24,92  
Carboidrato(g): 65,45  
Ferro(g): 4,30  
Vit A (mcg): 1110,69

Pão com  
manteiga e chá

Arroz,  
Estrogonofe de  
frango ou  
carne e salada

Fruta

Macarrão  
com carne ou  
frango e  
salada

Pão com  
manteiga e leite  
com chocolate  
em pó

Arroz, feijão,  
polenta, carne  
ou frango e  
salada

Fruta

Bolo simples +  
leite com  
achocolatado

Pão com  
manteiga e chá

Arroz, feijão,  
Carne e salada

Fruta

Sopa de  
legumes com  
carne ou frango  
e macarrão.

Leite com  
chocolate em pó,  
Biscoito/Bolacha

Macarrão  
com carne ou  
frango e  
salada

Fruta

Pão de queijo  
e suco natural