

Cardápio Semanal

MENINO JESUS

CAFÉ DA MANHÃ

7:50 ÀS 8:05

Pão com
manteiga e
chá

ALMOÇO

9:50 ÀS 10:20

Arroz, feijão,
peixe, salada e
fruta

LANCHE

13:20 ÀS 13:40

Bolacha e
suco

JANTAR

15:10 ÀS 15:25

Arroz, feijão,
peixe, salada e
fruta

Segunda-Feira

Terça-Feira

Quarta-Feira

Quinta-Feira

Sexta-Feira

Pão com
manteiga e
suco

Sopa de
macarrão
com legumes,
frango

Pão de queijo,
leite com
chocolate e
fruta

Sopa de
macarrão
com legumes,
frango

Pão com
manteiga e leite
com chocolate

Arroz, frango e
legumes
(galinhada)

Canjica de leite
e fruta

Arroz, frango e
legumes
(galinhada)

Bolacha e chá

Macarrão,
carne e
salada

Pão com
manteiga,
chá e fruta

Macarrão,
carne e
salada

Pão com
manteiga e
leite com
chocolate

Arroz, feijão,
carne e
salada

Bolacha, leite
com chocolate
e fruta

Pão com
carne moída
e suco

Composição
Nutricional
(Média Semanal)

kcal: 1200
Proteína (g): 45
Lipídeo(g): 29
Carboidrato(g): 175
Ferro(g): 6
Vit A (mcg): 750

Lista de Substituições

Carboidrato: Arroz, Macarrão, Pão, Bolacha salgada ou doce simples, Purê de batata ou Mandioca ou Batata-doce, Polenta, Canjiquinha.

Fibras e Vitaminas: Hortaliças e Frutas - Cenoura, Abóbora cabotia, Manga, Mamão, Caqui, Goiaba vermelha, couve e outras folhas verde-escuras.

Proteína: Carne bovina, Frango, Peixe, Carne suína, Ovo.

Bebidas: Suco, Chá ou Leite.

Observação: O cardápio poderá ser ajustado conforme a disponibilidade dos alimentos, mantendo substituições dentro do mesmo grupo alimentar para preservar o valor nutricional.

Alameda Hernandes
NUTRICIONISTA
CRN 18.14910