

Cardápio Semanal

SANTA TEREZINHA

CAFÉ DA MANHÃ

7:40 ÀS 8:00

Pão com
manteiga e leite
com chocolate
em pó

ALMOÇO

10:00 ÀS 10:30

Arroz, feijão,
carne ou
frango
e salada

LANCHE

13:30 ÀS 14:00

Fruta

JANTAR

15:30 ÀS 16:00

Sopa de
macarrão,
legumes e
carne ou frango

Segunda-Feira

Terça-Feira

Quarta-Feira

Quinta-Feira

Sexta-Feira

Pão com
manteiga e
chá

Arroz, feijão,
carne ou
frango
e salada

Fruta

Sopa de arroz,
legumes e
carne ou
frango

Pão com
manteiga e leite
com chocolate
em pó

Arroz, feijão,
farofa de ovos
com legumes e
salada

Fruta

Sopa de
macarrão,
legumes e
carne ou frango

Pão com
manteiga e
chá

Arroz, feijão,
carne ou
frango
e salada

Fruta

Sopa de arroz,
legumes e
carne ou
frango

biscoito ou
bolacha e leite
com chocolate
em pó

Arroz, feijão,
polenta com
carne ou
frango e salada

Fruta

Sopa de
macarrão,
legumes e
carne ou frango

Composição
Nutricional
(Média Semanal)

kcal: 839,32

Proteína (g): 36,14gr

Lípídeo(g): 19,98gr

Carboidrato(g): 116,35gr

Ferro(g): 6,71

Vit A (mcg): 77,3

Lista de Substituições

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

Fibras e Vitaminas: Hortaliças e Frutas.

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

Bebidas: suco, chá ou leite.