

Cardápio Semanal

MANOELA

CAFÉ DA MANHÃ

7:15

ALMOÇO

9:30 ÀS 10:05

LANCHE

12:45

JANTAR

14:30 ÀS 15:05

Segunda-Feira

Bolacha e leite
com
chocolate

Arroz, legumes,
frango
(galinhada) e
fruta

Fruta

Arroz, legumes,
frango
(galinhada)

Terça-Feira

Pão com
manteiga e chá

Arroz
temperado
com legumes,
carne e fruta

Fruta

Arroz
temperado
com legumes,
carne

Quarta-Feira

Bolacha e leite
com chocolate

Arroz, feijão,
salada, carne e
fruta

Fruta

Arroz, feijão,
salada, carne

Quinta-Feira

Pão com
manteiga e chá

Macarrão,
carne,
salada e fruta

Fruta

Macarrão,
carne e
salada

Sexta-Feira

Bolacha e leite
com chocolate
ou suco

Pão com
carne, leite
gelado e fruta

Bolacha e leite
com chocolate
ou suco

Pão com
carne, leite
gelado e fruta

Composição
Nutricional
(Média Semanal)

kcal: 590
Proteína: 25g
Carboidrato: 80g
Lípídeo: 17g
Vit A: 190mcg

Lista de Substituições

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

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

Proteínas: 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.

Daniela Almeida Hernandez
NUTRICIONISTA
CRN 8 14916