

Cardápio Semanal

GILSON BELANI

CAFÉ DA MANHÃ

07:15 ÀS 07:30

Segunda-Feira

Biscoito ou
Bolacha
com chá

ALMOÇO

09:30 ÀS 9:55

Macarrão com
molho de carne
ou frango,
salada e fruta

LANCHE

12:30

Fruta

JANTAR

14:45 ÀS 15:10

Macarrão com
molho de carne
ou frango e
salada.

Terça-Feira

Pão com
manteiga e leite
com chocolate
em pó

Arroz, feijão,
carne ou
frango,
salada e fruta

Fruta

Arroz, feijão,
carne ou
frango e
salada.

Quarta-Feira

Pão com
manteiga e
chá

Arroz temperado,
carne ou frango,
suco natural e
fruta

Fruta

Arroz
temperado,
carne ou frango
e suco natural

Quinta-Feira

Pão com
manteiga e leite
com chocolate
em pó

Arroz,
estrogonofe de
carne ou frango,
salada e fruta

Fruta

Arroz,
estrogonofe de
carne ou
frango e salada

Sexta-Feira

Biscoito ou
Bolacha
com chá

Pão com carne
moída ou
frango, suco
natural e fruta

Fruta

Pão com carne
moída ou
frango e suco
natural

Composição
Nutricional
(Média Semanal)

kcal: 971,64

Proteína: 45,25gr

Carboidrato: 132,89

Lípido: 23,37

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.