

Cardápio Semanal

SANTO CARRARO

CAFÉ DA MANHÃ

07:00 ÀS 07:30

ALMOÇO

09:20 ÀS 09:40

LANCHE

12:30 ÀS 13:00

JANTAR

14:40 ÀS 15:00

Segunda-Feira

Bolacha e leite
com
chocolate

Arroz temperado
com legumes,
carne e fruta

Fruta

Arroz temperado
com legumes,
carne

Terça-Feira

Pão com
manteiga e chá

Arroz, feijão,
peixe, salada e
fruta

Fruta

Arroz, feijão,
peixe
e salada

Quarta-Feira

Bolacha e leite
com chocolate

Arroz, legumes,
frango
(galinhada)
e fruta

Fruta

Arroz, legumes,
frango
(galinhada)

Quinta-Feira

Pão com
manteiga e chá

Macarrão,
carne,
salada e fruta

Fruta

Macarrão,
carne e
salada

Sexta-Feira

Bolacha e leite
com chocolate

Pão com
carne moída
e fruta

Bolacha e leite
com chocolate

Pão com
carne moída
e fruta

Composição
Nutricional
(Média semanal)

kcal: 590

Proteína: 25g

Carboidrato: 80g

Lípídeo: 17g

Vit A: 190mcg

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.

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

Danielle Almeida, Fernandes
NUTRICIONISTA
CRM: 6.149.016