

Cardápio Semanal

ABELHINHA

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

Sopa de macarrão com legumes, carne e fruta

Fruta

Sopa de macarrão com legumes, carne e fruta

Terça-Feira

Fruta

Arroz, feijão, peixe e salada

Fruta

Arroz, feijão, peixe e salada

Quarta-Feira

Fruta

Arroz, legumes, frango (galinhada)

Fruta

Arroz, legumes, frango (galinhada)

Quinta-Feira

Fruta

Arroz, farofa de feijão com legumes e carne

Fruta

Arroz, farofa de feijão com legumes e carne

Sexta-Feira

Bolacha

Pão com carne, leite e fruta

Fruta

Pão com carne, leite e fruta

Composição Nutricional (Média Semanal)

kcal: 2100

Proteína: 36.78g

Carboidrato: 290g

Lípídeo: 72g

Vit A: 600mcg

Ferro: 16mg

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 - Cenoura, Abóbora cabotiá, Manga, Mamão, Caqui, Goiaba vermelha, couve e outras folhas verde-escuras.

Proteínas (fonte de ferro): 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.

Daniel Almeida, Fernandes
NUTRICIONISTA
CRM-5 14916