



CARDÁPIO DESJEJUM - JULHO / 2023

Cardápio Data	Segunda 3-Jul						Terça 4-Jul						Quarta 5-Jul						Quinta 6-Jul						Sexta 7-Jul					
Desjejum	LEITE C/ CACAU EM PÓ+BISCOITO						LEITE C/ CACAU EM PÓ + FRUTA						LEITE C/ CACAU EM PÓ + FRUTA						LEITE C/ CACAU EM PÓ + FRUTA						CANJICA					
	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)
	375	14	15	34	370	0.65	320	13	13	30	358	0.42	320	13	13	30	358	0.42	320	13	13	30	358	0.42	411	8	4	90	130	0.45

Cardápio sujeito à alterações!

Suelen A. Silva - Nutricionista - CRN3: 27.808



CARDÁPIO REFEIÇÃO - JULHO / 2023

Cardápio Data	Segunda 3-Jul						Terça 4-Jul						Quarta 5-Jul						Quinta 6-Jul						Sexta 7-Jul					
Refeição	MACARRONADA COM ATUM						SALADA DE PEPINO C/ TOMATE + ARROZ + POLENTA C/ FRANGO						ARROZ + FEIJÃO + ALMÔNDEGAS AO MOLHO						RISOTO DE SALSICHA						SOPA DE FEIJÃO C/ MACARRÃO E CARNE MOÍDA					
	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)
	416	21.7	14.8	50.2	19.4	1.0	460	24	4.4	80.5	29.5	0.5	397	15.4	9.8	61.2	43.5	2.6	312	11.2	9.6	45.7	54.3	1.6	306	23.9	9.8	31.7	69.8	3.6

Cardápio sujeito à alterações!

Suelen A. Silva - Nutricionista - CRN3: 27.808



CARDÁPIO REFEIÇÃO VEGETARIANA - JULHO / 2023

Cardápio Data	Segunda 3-Jul						Terça 4-Jul						Quarta 5-Jul						Quinta 6-Jul						Sexta 7-Jul					
Refeição	MACARRONADA COM JARDINEIRA						SALADA DE PEPINO C/ TOMATE + ARROZ + POLENTA AO MOLHO						ARROZ + FEIJÃO + LEGUMES COZIDOS						RISOTO DE LEGUMES						SOPA DE LEGUMES					
	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)
	281	10.8	3.6	54.2	36.4	0.9	379	8.1	2.8	80.5	26.2	0.3	353	9.3	3.2	70.9	38.1	1.3	310	11.2	9.6	45.7	54.3	1.6	306	23.9	9.8	31.7	69.8	3.6

Cardápio sujeito à alterações!

Suelen A. Silva - Nutricionista - CRN3: 27.808