

OUTUBRO/2023

CARDÁPIO- APAE, ZONA URBANA, PERÍODO PARCIAL

2ª FEIRA		3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
02/10		03/10	04/10	05/10	06/10
Lanches/ 8:00 e 16 h	Bolacha caseira com chá	Banana	Maçã	Laranja	Batido de leite com fruta
Lanches/0 9:30 e 14:30 h	Farofa de Omelete de ovo com legumes e chá	Sopa de legumes (cenoura, batata, batata salsa, abobrinha) e carne (músculo)	Arroz, feijão carioca, sobrecoxa assada e salada de alface	Polenta com molho de carne moída e proteína de soja + salada de repolho	Macarrão caseiro com molho de frango desfiado + beterraba cozida
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		402	53 g	15 g	15 g
		55 %	15 %	30 %	
2ª FEIRA		3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
09/10		10/10	11/10	12/10	13/10
Lanches/ 8:00 e 16 h	Bolacha caseira com chá	Maçã	Mamão		
Lanches/0 9:30 e 14:30 h	Sopa de feijão com batata e macarrão e carne de frango	Feijão, arroz e molho de carne moída e farofinha de cenoura	Torta salgada de frango com suco *comemoração dia das crianças	FERIADO	RECESSO
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		418	58 g	15 g	15 g
		60 %	15 %	30 %	
2ª FEIRA		3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
16/10		17/10	18/10	19/10	20/10
Lanches/ 8:00 e 16 h	Bolacha caseira com chá	Polkan	Maçã	Melancia	Banana

Lanches/09 e 15 horas	Sopa de legumes (cenoura, batata, batata salsa, abobrinha) e carne (músculo)	Risoto integral de frango com salada de repolho	Pão de mandioca com omelete de ovos e chá	Virado de feijão com carne de porco e salada de tomate	Purê de batata com salsa, arroz e molho de carne moída e couve flor
------------------------------	--	---	---	--	---

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	410	53 g	15 g	15 g
		55 %	15 %	30 %
2ª FEIRA 23/10	3ª FEIRA 24/10	4ª FEIRA 25/10	5ª FEIRA 26/10	6ª FEIRA 27/10

Lanches/8:00 e 16 h	Bolacha caseira com chá	Manga	Laranja	Melão	Banana
----------------------------	-------------------------	-------	---------	-------	--------

Lanches/09 e 15 horas	Canjica de milho com leite de coco	Quirera com carne de porco com salada de brócolis	Pão Caseiro com molho de carne moída e chá	Lentilha, arroz, sobrecoxa desossada assada e salada de acelga	Macarronada integral com carne moída com proteína de soja e salada alface
------------------------------	------------------------------------	---	--	--	---

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	402	53 g	15 g	15 g
		55 %	15 %	30 %

2ª FEIRA 30/10	3ª FEIRA 31/10	4ª FEIRA 01/11	5ª FEIRA 02/11	6ª FEIRA 03/11
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Lanches/8:00 e 16 h	DESFILE CÍVICO	RECESSO	*POSSÍVEL REPOSIÇÃO	FERIADO	RECESSO
----------------------------	----------------	---------	---------------------	---------	---------

Lanches/09 e 15 horas	Composição nutricional	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
------------------------------	-------------------------------	-----------------------	----------------	----------------	----------------

(Média semanal)	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
402	53 g	15 g	15 g
	55 %	15 %	30 %

Nutricionista Karina Leite De Nes, CRN 8/10112

Obs: os alimentos perecíveis como frutas, legumes e hortaliças podem ser alteradas devido a disponibilidade dos agricultores familiares ou do mercado. A troca pode ser feita das preparações para aproveitar alimentos que estão para vencer ou que estão muito maduros. Porém não pode ser trocado por preparações que não estejam neste cardápio.

