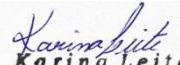


OUTUBRO/2023

CARDÁPIO- SEM GLÚTEN

	2ª FEIRA 02/10	3ª FEIRA 03/10	4ª FEIRA 04/10	5ª FEIRA 05/10	6ª FEIRA 06/10
<b>Lanches/09 e 15 horas</b>	Farofa de Omelete de ovo com legumes e chá	Arroz com legumes, lentilha, sobrecoxa com molho e salada de alface	Pão sem gluten com doce e com café com leite e maçã	Polenta com molho de carne moída e proteína de soja + salada de repolho	Macarrão sem gluten com molho de frango desfiado + beterraba cozida
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
			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 09/10	3ª FEIRA 10/10	4ª FEIRA 11/10	5ª FEIRA 12/10	6ª FEIRA 13/10
<b>Lanches/09 e 15 horas</b>	Canjica de milho com leite de coco	Pão sem glúten com doce de fruta e chá + banana	Torta sem glúten de frango com suco *comemoração dia das crianças	FERIADO	RECESSO
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
			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 16/10	3ª FEIRA 17/10	4ª FEIRA 18/10	5ª FEIRA 19/10	6ª FEIRA 20/10
<b>Lanches/09 e 15 horas</b>	Sopa de legumes (cenoura, batata, batata salsa, abobrinha) e carne (músculo)	Risoto integral de frango com salada de repolho	Pão sem glúten com omelete de ovos e chá + melancia	Virado de feijão com carne de porco e salada de tomate	Arroz com batata com carne moída e salada de couve flor
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
			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/0 9 e 15 horas	Farofa de ovo com legumes + banana	Quirera com carne de porco com salada de brócolis	Pão sem glúten doce fruta + chocolate quente + Mamão	Lentilha, arroz, sobrecoxa desossada assada e salada de acelga	Macarronada sem glúten 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/0 9 e 15 horas	DESFILE CÍVICO	RECESSO	*POSSÍVEL REPOSIÇÃO	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
		402	53 g	15 g	15 g
			55 %	15 %	30 %
<b>Nutricionista Karina Leite De Nes, CRN 8/10112</b>					
<b>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.</b>					

  
**Karina Leite**  
 Nutricionista  
 CRN: 8/10112