

Semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
28/03	Arroz Lentilha Salada de beterraba	Bolo de cenoura Fruta(Maçã)	Massa com molho de carne móida Salada de brócolis	Rosquinha Fruta(Laranja)	Pão de cachorro com molho vermelho Fruta(Mamão e)
	Calorias: 287,94kcal CHO: 54,56g PT: 9,76g LIP: 3,36g Fibra: 6,16g Ca: 20,49mg Mg: 44,57mg Fe: 2,20mg Zn: 1,39mg Vit A: 0mg Vit C: 5,90mg	Calorias: 221,82kcal CHO: 44,04g PT: 5,55g LIP: 2,61g Fibra: 1,93g Ca: 54,06mg Mg: 17,79mg Fe: 0,748mg Zn: 0,54mg Vit A: 17,47mg Vit C: 1,32mg	Calorias: 288,9kcal CHO: 47,915g PT: 9,723g LIP: 6,182g Fibra: 2,14g Ca: 18,56mg Mg: 6,75mg Fe: 0,960mg Zn: 1,50mg Vit A: 16,95mg Vit C: 12,6mg	Calorias: 94,05kcal CHO: 13,52g PT: 2,59g LIP: 10,82g Fibra: 0,32g Ca: 74,34mg Mg: 6,13mg Fe: 0,31mg Zn: 0,25mg Vit A: 15,92mg Vit C: 16,23mg	Calorias: 279,85kcal CHO: 41,778g PT: 13,25g LIP: 6,172g Fibra: 2,423g Ca: 42,28mg Mg: 25,88mg Fe: 2,218mg Zn: 4,21mg Vit A: 11,9mg Vit C: 27,32mg

**\*\*O cardápio pode sofrer alterações conforme disponibilidade dos gêneros alimentícios.  
Cardápio elaborado pela Nutricionista: Lidiane Damima Mumbach, CRN2 13538.**

Lidiane Damima Mumbach  
Nutricionista  
CRN 2-13538/D  
56102222

Lidiane Damima Mumbach  
Nutricionista CRN2 13538

Semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
14/03	<b>Arroz</b> <b>Lentilha</b> <b>Salada de repolho</b> <b>Fruta(laranja)</b>	<b>Leite com açúcar</b> <b>mascavo</b> <b>Bolo simples</b> <b>Fruta(Banana)</b>	<b>Arroz</b> <b>Batata doce</b> <b>Carne suína</b> <b>Salada de pepino e</b> <b>cenoura cozida</b>	<b>Bebida Láctea</b> <b>Biscoito salgado</b>	<b>Guisado de</b> <b>mandioca</b> <b>Salada de</b> <b>beterraba cozida</b>
	Calorias: 290,19kcal CHO: 55,299g PT: 9,525g LIP: 3,337g Fibra: 5,931g Ca: 22,99mg Mg: 43,07mg Fe: 2,198mg Zn: 1,28mg Vit A: 0mg Vit C: 21,33mg	Calorias: 488,86kcal CHO: 79,05g PT: 12,39g LIP: 11,17g Fibra: 2,25g Ca: 237,76 mg Mg: 51,89mg Fe: 1,158mg Zn: 1,32 mg Vit A: 48,07mg Vit C: 5,7mg	Calorias: 290,04kcal CHO: 43,108g PT: 14,02g LIP: 6,172g Fibra: 1,783g Ca: 5,01mg Mg: 23,84mg Fe: 1,518mg Zn: 1,17mg Vit A: 0,03mg Vit C: 13,67mg	Calorias: 232,74kcal CHO: 40,86g PT: 4,68g LIP: 6,54g Fibra: 0,72g Ca: 98,1mg Mg: 12mg Fe: 0,09mg Zn: 0,33mg Vit A: 0mg Vit C: 0mg	Calorias: 199,91kcal CHO: 40,348g PT: 4,71g LIP: 1,937g Fibra: 3,193g Ca: 22,33mg Mg: 54,08mg Fe: 0,703mg Zn: 1,313mg Vit A: 0,3mg Vit C: 21,39mg
21/03	<b>Leite com café</b> <b>Bolacha caseira</b> <b>Fruta(laranja)</b>	<b>Carreteiro</b> <b>Cenoura cozida</b>	<b>Pão caseiro com</b> <b>melado</b> <b>Fruta(mamão)</b>	<b>Arroz</b> <b>Feijão</b> <b>Refogado de</b> <b>abóbora com</b> <b>carne moída</b> <b>Salada de repolho</b>	<b>Sagu de</b> <b>abacaxi(nova</b> <b>licitação) com</b> <b>creme</b>
	Calorias: 232kcal CHO: 22,03g PT: 6,61g LIP: 10,06g Fibra: 0,7g Ca: 184,5mg Mg: 17,1mg Fe: 0,18mg Zn: 0,63mg Vit A: 31,5mg Vit C: 17,7mg	Calorias: 290,04kcal CHO: 43,10g PT: 14,02g LIP: 6,17g Fibra: 1,78g Ca: 4,31mg Mg: 23,84mg Fe: 1,51mg Zn: 3,84mg Vit A: 1mg Vit C: 4,9mg	Calorias: 257,99kcal CHO: 44,36g PT: 6,63g LIP: 5,95g Fibra: 1,6g Ca: 37,3mg Mg: 20,89mg Fe: 0,85mg Zn: 0,39mg Vit A: 24,63mg Vit C: 24mg	Calorias: 379,84kcal CHO: 57,14g PT: 20,31g LIP: 7,47g Fibra: 8,43g Ca: 56,7mg Mg: 78,25mg Fe: 4,15mg Zn: 4,39mg Vit A: 141mg Vit C: 17,74mg	Calorias: 181,01kcal CHO: 38,45g PT: 2,01g LIP: 1,49g Fibra: 1,371g Ca: 69,98mg Mg: 6,04mg Fe: 0,224mg Zn: 0,255mg Vit A: 15,45mg Vit C: 0mg

Lidiane Damiana Mumbach  
 Nutricionista CRN2 13538

Lidiane Damiana Mumbach  
 Nutricionista  
 CRN2 13538  
 16/02/2022

Semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
28/02	<b>FERIADO CARNAVAL</b>	<b>FERIADO CARNAVAL</b>	Arroz Lentilha Salada de pepino com cebola Fruta(laranja)	Pão de cachorro com molho vermelho Fruta(mamão)	Galinhada Mandioca Salada de repolho e cenoura crua
07/03	Leite com café Bolacha caseira Fruta(banana)	Arroz Moranga assada Carne suína Salada de alface e beterraba	Rosquinha Fruta(melão)	Massa caseira Molho de carne moída Salada de brócolis e couve-flor	Arroz Feijão Salada de repolho e tomate Fruta(Laranja)
	Calorias: 324kcal CHO: 46,13g PT: 7,28g LIP: 10,068g Fibra: 1,798g Ca: 187,4mg Mg: 34,7mg Fe: 0,38mg Zn: 0,74mg Vit A: 31,5mg Vit C: 5,7mg	Calorias: 210,33kcal CHO: 40,59g PT: 4,64g LIP: 3,241g Fibra: 2,64g Ca: 30,52mg Mg: 22,02mg Fe: 1,489mg Zn: 0,525mg Vit A: 140mg Vit C: 18,04mg	Calorias: 90 kcal CHO: 12,259g PT: 2,684g LIP: 10,906g Fibra: 0,127g Ca: 75,946mg Mg: 5,63mg Fe: 0,3178mg Zn: 0,23mg Vit A: 23,24mg Vit C: 1,95mg	Calorias: 279,85kcal CHO: 41,77g PT: 13,25g LIP: 6,172g Fibra: 2,423g Ca: 42,28mg Mg: 25,88mg Fe: 2,218mg Zn: 4,21mg Vit A: 11,9mg Vit C: 27,32mg	Calorias: 549,09kcal CHO: 78,563g PT: 16,185g LIP: 17,842g Fibra: 3,843g Ca: 32,53mg Mg: 79,28mg Fe: 1,258mg Zn: 1,81mg Vit A: 4,9mg Vit C: 21,16mg

Lidiane Damima Mumbach  
Nutricionista CRN2 13538

Lidiane Damima Mumbach  
Nutricionista  
CRN 2 13538  
20/02/2022