EUFRASINA/PIAÇAGUERA – CARDÁPIO JUNHO/2024

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	3/6/2024	4/6/2024	5/6/2024	6/6/2024	7/6/2024
DESJEJUM 7:30H/8:00H	Chá com leite + pão de cenoura + manteiga	Suco integral de maçã+ bolo de fubá + ponkan	Vitamina de frutas (banana e abacate) + biscoito doce integral	Café com leite + pão de queijo	Chá com leite + biscoito salgado integral+ banana
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (cenoura e vagem) + maçã	Risoto de frango (batata, cenoura, frango) salada de repolho c/ tomate + melão	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alface + mamão	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + ponkan	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL	424	Kcal	KCAL	697	Kcal
CHO	72	g	CHO	105	g
PTN	13	g	PTN	23	g
LIP	10	g	LIP	21	g

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	10/6/2024	11/6/2024	12/6/2024	13/6/2024	14/6/2024
DESJEJUM 7:30H/8:00H	Suco maracujá + pão fatiado integral com requeijão	Leite com cacau (70%) + pão de milho com manteiga + melancia	Suco de morango + torta de frango com legumes + ponkan	Iogurte de morango + salada de frutas (melão, manga e kiwi) com aveia	Vitamina de frutas (banana e mamão) + biscoito doce integral
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão preto, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + maçã	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída) + salada de pepino c/ tomate + ponkan	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salsa, cenoura e chuchu) + melancia	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada acelga + mamão	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, abóbora refogada + caqui

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL	385	Kcal	KCAL	679	Kcal
CHO	66	g	CHO	98	g
PTN	10	g	PTN	23	g
LIP	9	g	LIP	22	g

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	17/6/2024	18/6/2024	19/6/2024	20/6/2024	21/6/2024
DESJEJUM 7:30H/8:00H	Café com leite + biscoito doce integral + maçã	Suco integral uva, sanduiche de pão de leite + queijo + tomate+ alface	Café com leite + bolo de laranja + ponkan	Suco de abacaxi natural + pão de leite com ovo + banana	Leite com banana + Biscoito de polvilho salgado
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abóbora e abobrinha), salada de cenoura + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída com legumes (cenoura e chuchu), salada de alface + melancia	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + caqui	Suco Integral de uva + Cachorro-quente + Pinhão + Pipoca + Bolo de milho

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL	473	Kcal	KCAL	679	Kcal
CHO	81	g	CHO	106	g
PTN	14	g	PTN	26	g
LIP	11	g	LIP	17	g

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	24/6/2024	25/6/2024	26/6/2024	27/6/2024	28/6/2024
DESJEJUM 7:30H/8:00H	Café com leite + pão fatiado + queijo/margarina	Leite com mamão + Bolo cenoura sem cobertura	Iogurte morango + biscoito doce integral + banana	Suco de morango + torta de frango com legumes + maçã	Chá com leite + biscoito salgado integral+ laranja
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + caqui	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata, salada de brócolis + melancia	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijoada com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Suco de abacaxi natural + Pão de leite com ovo mexido, alface e cenoura ralada + Bolo de laranja

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL	474	Kcal	KCAL	710	Kcal
CHO	75	g	CHO	121	g
PTN	18	g	PTN	23	g
LIP	11	g	LIP	15	g

Patrícia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8ª REGIÃO Nº1781

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8ª REGIÃO Nº2321

Camile Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8ª REGIÃO Nº1102

Liliane Correia Costa Stofella
CRN 8 6303
Coordenação Operacional

Amanda Galvão
CRN 8 11501
Nutricionista Controller Operacional