



Cardápios

alimentação escolar

Junho





CARDÁPIO INTEGRAL

SEMANA 1 - 25/05 a 29/05

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Cálculo nutricional - Média Semanal
Desjejum	Biscoito caseiro e café com leite	Pão com ovos mexidos e café	Pão com margarina e café	Pão com doce e chá	Pão com doce e chá	Energia: 1298 kcal Proteínas: 45 g Lipídeos: 40 g Carboidratos: 234 g Sódio: 798 mg
Lanche I	Maçã	Banana	Maçã	Laranja	Manga	
Almoço	Arroz, polenta, feijão, carne moída. Salada de repolho e beterraba	Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa em molho. Salada de tomate e alface	Arroz, feijão, batata doce, carne de porco frita. Salada de repolho e cenoura	Arroz, feijão, mandioca e molho de frango. Salada de repolho e tomate	Macarrão com carne moída, legumes assados, salada de alface	
Lanche II	Biscoito caseiro, chá, melancia	Sagu de suco de uva e creme	Bebida láctea, biscoito, banana	Torta salgada de legumes, achocolatado, banana	Bolo simples com achocolatado, banana	

Nutricionistas: Fernanda Pedroso Montanes CRN 8 - 15200
Vanessa Souza Rippel CRN 8 - 17802
Josiane Gracieli Preschlak Fiorese CRN 8 - 7650

* Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade



CARDÁPIO INTEGRAL

SEMANA 2 - 01/06 a 03/06

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Cálculo nutricional - Média Semanal
Desjejum	Biscoito caseiro e café com leite	Pão com ovos mexidos e café	Pão com margarina e café	FERIADO	FERIADO	Energia: 1351 kcal Proteínas: 34 g Lipídeos: 28 g Carboidratos: 149 g Sódio: 496 mg
Lanche I	Maçã	Banana	Maçã			
Almoço	Arroz, feijão, polenta, molho de frango. Salada de repolho e tomate	Arroz, feijão, íscas de gado com farofa de legumes. Salada de alface e cenoura	Arroz, feijão, mandioca, carne de porco frita. Salada de repolho e beterraba			
Lanche II	Cuca caseira, chá, melancia	Sagu de suco de uva e creme	Bebida láctea, biscoito, banana			

Nutricionistas: Fernanda Pedroso Montanes CRN 8 - 15200
Vanessa Souza Rippel CRN 8 - 17802
Josiane Gracieli Preschlak Fiorese CRN 8 - 7650

* Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade



CARDÁPIO INTEGRAL

SEMANA 3 - 08/06 a 12/06

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Cálculo nutricional - Média Semanal
Desjejum	Biscoito caseiro, café com leite	Pão com ovos mexidos, café	Pão com margarina, café	Pão com doce, chá	Pão com margarina, café	Energia: 1267 kcal Proteínas: 50 g Lipídeos: 42 g Carboidratos: 232 g Sódio: 816 mg
Lanche I	Maçã	Banana	Maçã	Manga	Laranja	
Almoço	Macarrão com carne moída, salada de repolho com cenoura	Arroz, feijão, farofa de legumes, carne de frango em molho, beterraba e alface	Arroz, feijão, mandioca, carne de porco frita, salada de repolho	Arroz, feijão, panqueca de carne moída, salada de alface e tomate	Arroz, feijão, carne de frango assada, ovos cozidos, salada de repolho e cenoura	
Lanche II	Cuca caseira com chá quente	Sagu de suco de uva e creme	Bebida láctea, biscoito e banana	Torta salgada de legumes, achocolatado, banana	Biscoito e chá frio	

Nutricionistas: Fernanda Pedroso Montanes CRN 8 - 15200
Vanessa Souza Rippel CRN 8 - 17802
Josiane Gracieli Preschlak Fiorese CRN 8 - 7650

* Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade



CARDÁPIO INTEGRAL

SEMANA 4 - 15/06 a 19/06

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Cálculo nutricional - Média Semanal
Desjejum	Biscoito caseiro, café com leite	Pão com ovos mexidos, café	Pão com margarina, café	Pão com doce e chá	Pão com margarina e café	Energia: 1303 kcal Proteínas: 52 g Lipídeos: 42 g Carboidratos: 242 g Sódio: 802 mg
Lanche I	Maçã	Banana	Maçã	Manga	Laranja	
Almoço	Arroz, macarrão, coxa e sobrecoxa em molho, salada brócolis e alface	Risoto de carne galinha, feijão, salada de alface e tomate	Arroz, feijão, mandioca, carne de porco frita, salada de repolho	Arroz, feijão, kibe assado, legumes refogados, salada de alface e tomate	Arroz, feijão, batata refogada, carne de frango em molho, salada de repolho e beterraba	
Lanche II	Cuca caseira com chá	Sagu de suco de uva com creme	Bebida láctea, biscoito, banana	Pão com carne moída, achocolatado, banana	Biscoito sortido, chá quente	

Nutricionistas: Fernanda Pedroso Montanes CRN 8 - 15200
Vanessa Souza Rippel CRN 8 - 17802
Josiane Gracieli Preschlak Fiorese CRN 8 - 7650

* Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade



FESTA Junina



MUNICÍPIO DE
**SANTO ANTONIO
DO SUDOESTE**
Valorizando nossa gente!



Cardápios

alimentação escolar

Junho





CARDÁPIO PARCIAL – CRIANÇA FELIZ

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Cálculo nutricional Média Semanal
Semana 1 25/05 a 29/05	Polenta com carne moída, salada de repolho e tomate	Macarrão com coxa e sobrecoxa em molho, alface, beterraba cozida, banana	Arroz, feijão, farofa de legumes, carne moída, saladas e legumes	Pão com carne moída, melão	Carreteiro de iscas de carne bovina, salada de repolho	Energia: 279 kcal Proteínas: 10 g Lipídeos: 4 g Carboidratos: 52 g Sódio: 144 mg
Semana 01/06 a 03/06	Macarrão, carne moída em molho, salada de repolho	Arroz, farofa, carne de galinha em molho, salada de alface, legumes, melão	Arroz, feijão, mandioca, carne suína, repolho com cenoura	FERIADO	FERIADO	Energia: 161 kcal Proteínas: 6 g Lipídeos: 3 g Carboidratos: 27 g Sódio: 92 mg
Semana 3 08/06 a 12/06	Polenta com carne moída, salada de repolho, cenoura	Macarrão, coxa e sobrecoxa em molho, salada de repolho, banana	Arroz, feijão, farofa de legumes, carne moída, saladas e legumes	Biscoito sortido ou maria, chá quente, maçã	Sopa com peito de frango, macarrão, legumes	Energia: 256 kcal Proteínas: 9 g Lipídeos: 6 g Carboidratos: 43 g Sódio: 142 mg
Semana 4 15/06 a 19/06	Macarrão, carne moída em molho e salada de repolho	Risoto de carne de galinha com salada de alface, legumes, maçã	Arroz, feijão, mandioca, carne suína, repolho com cenoura	Bolo simples, Laranja	Arroz, iscas de gado aceboladas, salada de repolho com tomate	Energia: 303 kcal Proteínas: 11 g Lipídeos: 7 g Carboidratos: 48 g Sódio: 176 mg

* Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade

Nutricionistas: **Fernanda Pedroso Montanes** CRN 8 - 15200
Vanessa Souza Rippel CRN 8 - 17802
Josiane Gracieli Preschlak Fiorese CRN 8 - 7650



CARDÁPIO PARCIAL – CRIANÇA FELIZ

Restrição de lactose (SL) / proteína do leite de vaca (PLV)

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Cálculo nutricional - Média Semanal
Semana 1 25/05 a 29/05	Polenta com carne moída, salada de repolho e tomate	Macarrão com coxa e sobrecoxa em molho, alface, beterraba cozida, banana	Arroz, feijão, farofa de legumes, carne moída, saladas e legumes	Pão (SL) com carne moída, melão	Carreteiro de iscas de carne bovina, salada de repolho	Energia: 279 kcal Proteínas: 10 g Lipídeos: 4 g Carboidratos: 52 g Sódio: 144 mg
Semana 01/06 a 03/06	Macarrão, carne moída em molho, salada de repolho	Arroz, farofa, carne de galinha em molho, salada de alface, legumes, melão	Arroz, feijão, mandioca, carne suína, repolho com cenoura	FERIADO	FERIADO	Energia: 161 kcal Proteínas: 6 g Lipídeos: 3 g Carboidratos: 27 g Sódio: 92 mg
Semana 3 08/06 a 12/06	Polenta com carne moída, salada de repolho, cenoura	Macarrão, coxa e sobrecoxa em molho, salada de repolho, banana	Arroz, feijão, farofa de legumes, carne moída, saladas e legumes	Biscoito sortido (SL e PLV) ou maria (SL e PLV), chá quente, maçã	Sopa com peito de frango, macarrão, legumes	Energia: 256 kcal Proteínas: 9 g Lipídeos: 6 g Carboidratos: 43 g Sódio: 142 mg
Semana 4 15/06 a 19/06	Macarrão, carne moída em molho e salada de repolho	Risoto de carne de galinha com salada de alface, legumes, maçã	Arroz, feijão, mandioca, carne suína, repolho com cenoura	Bolo simples (SL), Laranja	Arroz, iscas de gado aceboladas, salada de repolho com tomate	Energia: 303 kcal Proteínas: 11 g Lipídeos: 7 g Carboidratos: 48 g Sódio: 176 mg

* Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade

Nutricionistas: **Fernanda Pedroso Montanes CRN 8 - 15200**
Vanessa Souza Rippel CRN 8 - 17802
Josiane Gracieli Preschlak Fiorese CRN 8 - 7650



Festa Junina



MUNICÍPIO DE
**SANTO ANTONIO
DO SUDOESTE**
Valorizando nossa gente!



Cardápios

alimentação escolar

Junho





CARDÁPIO CMEI 0 - 3 ANOS

SEMANA 1 - 25/05 a 29/05

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Cálculo nutricional - Média Semanal
Desjejum	Chá, pão com doce de frutas	Chá de ervas, pão e ovos mexidos	Chá de ervas, Bolo de aveia e banana	Chá e pão com doce de leite	Chá de ervas, pão com doce de frutas	Energia: 761 kcal Proteínas: 26 g Lipídeos: 11 g Carboidratos: 139 g Sódio: 354 mg
Lanche I	Maçã	Banana	Maçã	Mamão	Laranja	
Almoço	Arroz, feijão, Peito de Frango em molho. Repolho e tomate	Arroz, feijão, Coxa e sobrecoxa refogada, Batata doce. Beterraba e alface	Arroz, Feijão, Iscas de gado refogadas. Legumes assados com temperos	Arroz, Feijão carioca, Molho de coxa e sobrecoxa, Alface e chuchu	Arroz, feijão, Batata doce, Coxa em molho, Saladas e legumes	
Lanche II	Banana	Melão	Manga	Melancia	Manga	
Jantar	Polentinha com carne moída e saladas	Sopa de músculo com legumes	Macarrão com carne moída e repolho	Canja de galinha e legumes	Sopa de feijão com legumes	

* Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade

Nutricionistas: Fernanda Pedroso Montanes CRN 8 - 15200
Vanessa Souza Rippel CRN 8 - 17802
Josiane Gracieli Preschlak Fiorese CRN 8 - 7650



MUNICÍPIO DE
**SANTO ANTONIO
DO SUDOESTE**
Valorizando nossa gente!



CARDÁPIO CMEI 0 - 3 ANOS

SEMANA 2 - 01/06 a 03/06

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Cálculo nutricional - Média Semanal
Desjejum	Chá, pão com doce de frutas	Chá de ervas, pão e ovos mexidos	Chá de ervas, Bolo de aveia e banana	FERIADO	FERIADO	Energia: 449 kcal Proteínas: 15 g Lipídeos: 6 g Carboidratos: 84 g Sódio: 221 mg
Lanche I	Maçã	Banana	Maçã			
Almoço	Arroz, feijão, Molho de frango com tomate. Repolho e cenoura	Arroz, feijão, Molho de iscas de gado. Alface e tomate	Arroz, Feijão, Carne moída em molho. Alface e beterraba			
Lanche II	Banana	Melão	Manga			
Jantar	Sopa de músculo com legumes	Polentinha e Coxa sobrecoxa em molho. Chuchu e alface	Sopa de peito de frango com legumes			

* Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade

Nutricionistas: Fernanda Pedroso Montanes CRN 8 - 15200
Vanessa Souza Rippel CRN 8 - 17802
Josiane Gracieli Preschlak Fiorese CRN 8 - 7650



CARDÁPIO CMEI 0 - 3 ANOS

SEMANA 3 - 08/06 a 12/06

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Cálculo nutricional - Média Semanal
Desjejum	Chá, pão com doce de frutas	Chá de ervas, pão e ovos mexidos	Chá de ervas, Bolo de aveia e banana	Chá e Pão com doce de leite	Chá de ervas, pão com doce de frutas	Energia: 729 kcal Proteínas: 27 g Lipídeos: 10 g Carboidratos: 131 g Sódio: 364 mg
Lanche I	Maçã	Banana	Maçã	Mamão	Laranja	
Almoço	Arroz, feijão, carne moída em molho. Alface e beterraba	Arroz, feijão, molho de peito de frango com legumes. Salada de repolho e cenoura	Arroz, feijão, carne moída refogada com temperos. Saladas e legumes	Arroz, feijão carioca, coxa e sobrecoxa em molho, farofa de legumes. Alface e chuchu	Arroz, feijão, íscas de gado aceboladas. Saladas e legumes	
Lanche II	Manga	Melão	Banana	Melancia	Manga	
Jantar	Canja de frango com legumes	Risotinho de coxa e sobrecoxa, saladas	Sopa de feijão com legumes	Macarrão com carne moída em molho, salada de repolho	Sopa de músculo com legumes	

* Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade

Nutricionistas: Fernanda Pedroso Montanes CRN 8 - 15200
Vanessa Souza Rippel CRN 8 - 17802
Josiane Gracieli Preschlak Fiorese CRN 8 - 7650



CARDÁPIO CMEI 0 - 3 ANOS

SEMANA 4 - 15/06 a 19/06

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Cálculo nutricional - Média Semanal
Desjejum	Chá, pão com doce de frutas	Chá de ervas, pão com ovos mexidos	Chá de ervas, bolo de aveia e banana	Chá, pão com doce de leite	Chá de ervas, pão com doce de frutas	Energia: 722 kcal Proteínas: 27 g Lipídeos: 10 g Carboidratos: 132 g Sódio: 317 mg
Lanche I	Maçã	Laranja	Maçã	Mamão	Laranja	
Almoço	Arroz, feijão, peito de frango em molho, salada de repolho	Arroz, feijão, carne moída refogada, legumes variados assados com temperos e saladas	Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa em molho, legumes assados e saladas	Arroz, feijão carioca, íscas de gado com molho, farofa de legumes. Alface e chuchu	Arroz, feijão, carne moída refogada com temperos. Saladas e legumes	
Lanche II	Melão	Banana	Banana	Melancia	Manga	
Jantar	Sopa de músculo com legumes e macarrão	Risotinho de frango com legumes e alface	Sopa de feijão com legumes e carne de frango	Macarrão com peito de frango em molho, salada de repolho	Sopa de frango (coxa) com legumes e macarrão	

* Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade

Nutricionistas: Fernanda Pedroso Montanes CRN 8 - 15200
Vanessa Souza Rippel CRN 8 - 17802
Josiane Gracieli Preschlak Fiorese CRN 8 - 7650



Festa Junina



MUNICÍPIO DE
**SANTO ANTONIO
DO SUDOESTE**
Valorizando nossa gente!



Cardápios

alimentação escolar

Junho





CARDÁPIO PARCIAL – JACINTA E ESCOLAS DO CAMPO

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Cálculo nutricional - Média Semanal
Semana 1 25/05 a 29/05	Polenta com carne moída, salada de repolho e tomate	Macarrão com coxa e sobrecoxa em molho, alface e beterraba cozida, banana	Arroz, feijão, farofa de legumes, carne moída, saladas e legumes	Biscoito caseiro, chá quente, laranja	Carreteiro de iscas de carne bovina e salada de repolho	Energia: 367 kcal Proteínas: 13 g Lipídeos: 9 g Carboidratos: 61 g Sódio: 214 mg
Semana 01/06 a 03/06	Macarrão, carne moída em molho, salada de repolho	Arroz, farofa e carne de galinha em molho, salada de alface, legumes, melão	Arroz, feijão, mandioca, carne suína, repolho com cenoura	FERIADO	FERIADO	Energia: 224 kcal Proteínas: 9 g Lipídeos: 4 g Carboidratos: 36 g Sódio: 118 mg
Semana 3 08/06 a 12/06	Polenta com carne moída, salada de repolho e cenoura	Macarrão, coxa e sobrecoxa em molho, salada de repolho, banana	Arroz, feijão, farofa de legumes, carne moída, saladas e legumes	Sagu com suco de uva, creme, maçã	Sopa com peito de frango, macarrão e legumes	Energia: 320 kcal Proteínas: 12 g Lipídeos: 4 g Carboidratos: 57 g Sódio: 122 mg
Semana 4 15/06 a 19/06	Macarrão, carne moída em molho, salada de repolho	Risoto de carne de galinha, salada de alface, legumes, maçã	Arroz, feijão, mandioca, carne suína, repolho com cenoura	Pão com carne moída, suco de polpa, laranja	Arroz, iscas de gado aceboladas, salada de repolho com tomate	Energia: 337 kcal Proteínas: 15 g Lipídeos: 6 g Carboidratos: 54 g Sódio: 181 mg

Nutricionistas: Fernanda Pedroso Montanes CRN 8 – 15200
Vanessa Souza Rippel CRN 8 - 17802
Josiane Gracieli Preschlak Fiorese CRN 8 - 7650

* Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade



MUNICÍPIO DE
**SANTO ANTONIO
DO SUDOESTE**
Valorizando nossa gente!

CARDÁPIO PARCIAL – JACINTA E ESCOLAS DO CAMPO



Restrição de lactose (SL)

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Cálculo nutricional - Média Semanal
Semana 1 25/05 a 29/05	Polenta com carne moída, salada de repolho e tomate	Macarrão com coxa e sobrecoxa em molho, alface e beterraba cozida, banana	Arroz, feijão, farofa de legumes, carne moída, saladas e legumes	Biscoito caseiro (SL), chá quente, laranja	Carreteiro de iscas de carne bovina e salada de repolho	Energia: 367 kcal Proteínas: 13 g Lipídeos: 9 g Carboidratos: 61 g Sódio: 214 mg
Semana 01/06 a 03/06	Macarrão, carne moída em molho, salada de repolho	Arroz, farofa e carne de galinha em molho, salada de alface, legumes, melão	Arroz, feijão, mandioca, carne suína, repolho com cenoura	FERIADO	FERIADO	Energia: 224 kcal Proteínas: 9 g Lipídeos: 4 g Carboidratos: 36 g Sódio: 118 mg
Semana 3 08/06 a 12/06	Polenta com carne moída, salada de repolho e cenoura	Macarrão, coxa e sobrecoxa em molho, salada de repolho, banana	Arroz, feijão, farofa de legumes, carne moída, saladas e legumes	Sagu com suco de uva, creme (SL), maçã	Sopa com peito de frango, macarrão e legumes	Energia: 320 kcal Proteínas: 12 g Lipídeos: 4 g Carboidratos: 57 g Sódio: 122 mg
Semana 4 15/06 a 19/06	Macarrão, carne moída em molho, salada de repolho	Risoto de carne de galinha, salada de alface, legumes, maçã	Arroz, feijão, mandioca, carne suína, repolho com cenoura	Pão (SL) com carne moída, suco de polpa, laranja	Arroz, iscas de gado aceboladas, salada de repolho com tomate	Energia: 337 kcal Proteínas: 15 g Lipídeos: 6 g Carboidratos: 54 g Sódio: 181 mg

Nutricionistas: Fernanda Pedroso Montanes CRN 8 – 15200
Vanessa Souza Rippel CRN 8 - 17802
Josiane Gracieli Preschlak Fiorese CRN 8 - 7650

* Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade



MUNICÍPIO DE
**SANTO ANTONIO
DO SUDOESTE**
Valorizando nossa gente!

CARDÁPIO PARCIAL – JACINTA

Diabetes Mellitus (DM)



Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Cálculo nutricional - Média Semanal
Semana 1 25/05 a 29/05	Polenta com carne moída, salada de repolho e tomate	Macarrão INTEGRAL com coxa e sobrecoxa em molho, alface e beterraba cozida, banana	Arroz INTEGRAL , feijão, farofa de legumes, carne moída, saladas e legumes	Biscoito INTEGRAL , chá quente, laranja	Carreiroiro (arroz INTEGRAL) de iscas de carne bovina e salada de repolho	Energia: 367 kcal Proteínas: 13 g Lipídeos: 9 g Carboidratos: 61 g Sódio: 214 mg
Semana 01/06 a 03/06	Macarrão INTEGRAL , carne moída em molho, salada de repolho	Arroz INTEGRAL , farofa e carne de galinha em molho, salada de alface, legumes, melão	Arroz INTEGRAL , feijão, mandioca, carne suína, repolho com cenoura	FERIADO	FERIADO	Energia: 224 kcal Proteínas: 9 g Lipídeos: 4 g Carboidratos: 36 g Sódio: 118 mg
Semana 3 08/06 a 12/06	Polenta com carne moída, salada de repolho e cenoura	Macarrão INTEGRAL , coxa e sobrecoxa em molho, salada de repolho, banana	Arroz INTEGRAL , feijão, farofa de legumes, carne moída, saladas e legumes	Sagu com suco de uva, creme, maçã	Sopa com peito de frango, macarrão INTEGRAL , e legumes	Energia: 320 kcal Proteínas: 12 g Lipídeos: 4 g Carboidratos: 57 g Sódio: 122 mg
Semana 4 15/06 a 19/06	Macarrão INTEGRAL , carne moída em molho, salada de repolho	Risoto (arroz INTEGRAL) de carne de galinha, salada de alface, legumes, maçã	Arroz INTEGRAL , feijão, mandioca, carne suína, repolho com cenoura	Pão INTEGRAL com carne moída, suco de polpa, laranja	Arroz INTEGRAL , iscas de gado aceboladas, salada de repolho com tomate	Energia: 337 kcal Proteínas: 15 g Lipídeos: 6 g Carboidratos: 54 g Sódio: 181 mg

* Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade

Nutricionistas: Fernanda Pedroso Montanes CRN 8 - 15200
Vanessa Souza Rippel CRN 8 - 17802
Josiane Gracieli Preschlak Fiorese CRN 8 - 7650



FESTA Junina



MUNICÍPIO DE
**SANTO ANTONIO
DO SUDOESTE**
Valorizando nossa gente!



Cardápios

alimentação escolar

Junho





CARDÁPIO PARCIAL – CAMILA POLGA E GUILHERME BLICK



Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Cálculo nutricional - Média Semanal
Semana 1 25/05 a 29/05	Polenta com carne moída, salada de repolho e tomate	Macarrão com coxa e sobrecoxa em molho, alface e beterraba cozida, banana	Arroz, feijão, farofa de legumes, carne moída, saladas e legumes	Biscoito caseiro, chá quente, laranja	Carreteiro de iscas de carne bovina e salada de repolho	Energia: 367 kcal Proteínas: 13 g Lipídeos: 9 g Carboidratos: 61 g Sódio: 214 mg
Semana 01/06 a 03/06	Macarrão, carne moída em molho, salada de repolho	Arroz, farofa e carne de galinha em molho, salada de alface, legumes, melão	Arroz, feijão, mandioca, carne suína, repolho com cenoura	FERIADO	FERIADO	Energia: 224 kcal Proteínas: 9 g Lipídeos: 4 g Carboidratos: 36 g Sódio: 118 mg
Semana 3 08/06 a 12/06	Polenta com carne moída, salada de repolho e cenoura	Macarrão, coxa e sobrecoxa em molho, salada de repolho, maçã	Arroz, feijão, farofa de legumes, carne moída, saladas e legumes	Pão com carne moída, suco de polpa, laranja	Sopa com peito de frango, macarrão e legumes	Energia: 316 kcal Proteínas: 15 g Lipídeos: 6 g Carboidratos: 53 g Sódio: 146 mg
Semana 4 15/06 a 19/06	Macarrão, carne moída em molho, salada de repolho	Risoto de carne de galinha, salada de alface, legumes, banana	Arroz, feijão, mandioca, carne suína, repolho com cenoura	Sagu de suco de uva, creme, maçã	Arroz, iscas de gado aceboladas, salada de repolho com tomate	Energia: 330 kcal Proteínas: 12 g Lipídeos: 5 g Carboidratos: 56 g Sódio: 157 mg

Nutricionistas: Fernanda Pedroso Montanes CRN 8 – 15200
Vanessa Souza Rippel CRN 8 - 17802
Josiane Gracieli Preschlak Fiorese CRN 8 - 7650

* Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade



CARDÁPIO PARCIAL – CAMILA POLGA E GUILHERME BLICK

Restrição de lactose (SL)

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Cálculo nutricional - Média Semanal
Semana 1 25/05 a 29/05	Polenta com carne moída, salada de repolho e tomate	Macarrão com coxa e sobrecoxa em molho, alface e beterraba cozida, banana	Arroz, feijão, farofa de legumes, carne moída, saladas e legumes	Biscoito caseiro (SL), chá quente, laranja	Carreteiro de iscas de carne bovina e salada de repolho	Energia: 367 kcal Proteínas: 13 g Lipídeos: 9 g Carboidratos: 61 g Sódio: 214 mg
Semana 01/06 a 03/06	Macarrão, carne moída em molho, salada de repolho	Arroz, farofa e carne de galinha em molho, salada de alface, legumes, melão	Arroz, feijão, mandioca, carne suína, repolho com cenoura	FERIADO	FERIADO	Energia: 224 kcal Proteínas: 9 g Lipídeos: 4 g Carboidratos: 36 g Sódio: 118 mg
Semana 3 08/06 a 12/06	Polenta com carne moída, salada de repolho e cenoura	Macarrão, coxa e sobrecoxa em molho, salada de repolho, maçã	Arroz, feijão, farofa de legumes, carne moída, saladas e legumes	Pão (SL) com carne moída, suco de polpa, laranja	Sopa com peito de frango, macarrão e legumes	Energia: 320 kcal Proteínas: 12 g Lipídeos: 4 g Carboidratos: 57 g Sódio: 122 mg
Semana 4 15/06 a 19/06	Macarrão, carne moída em molho, salada de repolho	Risoto de carne de galinha, salada de alface, legumes, banana	Arroz, feijão, mandioca, carne suína, repolho com cenoura	Sagu com suco de uva, creme (SL), maçã	Arroz, iscas de gado aceboladas, salada de repolho com tomate	Energia: 337 kcal Proteínas: 15 g Lipídeos: 6 g Carboidratos: 54 g Sódio: 181 mg

Nutricionistas: Fernanda Pedroso Montanes CRN 8 – 15200
Vanessa Souza Rippel CRN 8 - 17802
Josiane Gracieli Preschlak Fiorese CRN 8 - 7650

* Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade



FESTA Junina



MUNICÍPIO DE
**SANTO ANTONIO
DO SUDOESTE**
Valorizando nossa gente!