

CARDÁPIO PARCIAL APLV E SEM SOJA
FEVEREIRO/2022

HORARIO	SEGUNDA 07/02	TERÇA 08/02	QUARTA 09/02	QUINTA 10/02	SEXTA 11/02	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL					
						KCAL	349,4	Kcal	CA	55,0	mg
10:00	Macarrão parafruso	Suco integral de uva + biscoito salgado integral + maçã	Arroz, Feijão carioca	Arroz, Feijão preto	Arroz integral, Feijão carioca	CHO	58,8	g	FE	2,6	mg
15:00	Frango ao molho desfiado		Peixe ao molho	Carne moída c/cenoura e abobrinha	Omelete assado,	PTN	21,0	g	VIT. A	0,9	mcg
	Salada de beterraba		pião do molho de peixe	Salada alface	Abobrinha c/ cenoura refogados	LIP	3,6	g	VIT. C	40,5	mg
	Laranja		Salada de tomate	Banana	Melancia	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL					
HORARIO	SEGUNDA 14/02	TERÇA 15/02	QUARTA 16/02	QUINTA 17/02	SEXTA 18/02	KCAL	344,0	Kcal	CA	46,2	mg
10:00	Macarrão com molho de carne	Arroz, Feijão preto		Arroz, Feijão preto	Arroz, Feijoad c/ cubos de	CHO	63,4	g	FE	2,1	mg
15:00	molda	Frango (sassami) ao molho		Sobrecoxa ao molho com cenoura	carne bovina,	PTN	16,5	g	VIT. A	4,0	mcg
	Salada de Repolho	Salada de Repolho		Salada de Vagem c/ Tomate	farinha de mandioca	LIP	3,7	g	VIT. C	37,9	mg
	Maçã	Melão		Melancia	Laranja	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL					
HORARIO	SEGUNDA 21/02	TERÇA 22/02	QUARTA 23/02	QUINTA 24/02	SEXTA 25/02	KCAL	393,1	Kcal	CA	67,6	mg
10:00	Arroz, Feijão carioca	Arroz, Feijão preto	Arroz, Feijão carioca	Risoto de frango	Suco integral de uva	CHO	67,4	g	FE	3,0	mg
15:00	Omelete assado,	Frango (sassami) ao molho	Carne bovina ao molho c/ mandioca	(batata, cenoura, milho frango)	Pão com frango desfiado ao molho	PTN	21,3	g	VIT. A	7,3	mcg
	Abobrinha c/ cenoura refogados	Salada de Rucula	Salada de Alface	Salada de Tomate	alface, cenoura ralada	LIP	4,8	g	VIT. C	40,4	mg
	Maçã	Banana	Melão	Laranja	bolo de laranja	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL					
HORARIO	SEGUNDA 28/02					KCAL	429,5	Kcal	CA	51,8	mg
10:00	Arroz, Feijão, Carne moída ao					CHO	78,8	g	FE	3,6	mg
15:00	molho, Potenta,					PTN	21,7	g	VIT. A	1,2	mcg
	Salada de Repolho					LIP	5,1	g	VIT. C	18,1	mg
	Melão										

Patricia dos Santos Alves
Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO N° 1781
Contrato nº 070/2021

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional 11.146 CRN 8º REGIÃO N° 2321
Contrato nº 070/2021

Gabrielle Melka Rocha
CRN 8º REGIÃO 11815
Coordenadora Operacional
SEPAT MULTI SERVICE