

CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL

19 a 60 anos

Junho / 2023

		SEGUNDA-FEIRA 05/06/2023	TERÇA-FEIRA 06/06/2023	QUARTA-FEIRA 07/06/2023	QUINTA-FEIRA 08/06/2023	SEXTA-FEIRA 09/06/2023
N O I T E	LANCHE 20H45	225g de Macarronada (120g de macarrão parafuso cozido com 40g de carne moída, 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)	125g Estrogonofe de frango (50g de frango em cubos com 60g de molho bechamel e 15g extrato de tomate) + 270g de arroz branco + 1 unidade média de banana (60g)	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate) + 1 unidade média de maçã (100g)	FERIADO	PONTE DO FERIADO

A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL NÃO FOI CALCULADA.
PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA.

CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL

Cleunice R. Domingos Bernardes

19 a 60 anos

Junho / 2023

		SEGUNDA-FEIRA 12/06/2023	TERÇA-FEIRA 13/06/2023	QUARTA-FEIRA 14/06/2023	QUINTA-FEIRA 15/06/2023	SEXTA-FEIRA 16/06/2023
N O I T E	LANCHE 20H45	225g de Macarronada (120g de macarrão parafuso cozido com 40g de carne moída, 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)	195g de Galinhada (130g arroz branco com 65g frango em cubos com cenoura) + 100g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (100g)	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate) + 1 unidade média de maçã (100g)	235g de Sopa de macarrão com carne e legumes (90g de macarrão parafuso com 35g de carne moída, 20g de batata, 20g de cenoura e 70g de caldo de feijão carioca batido) + 1 unidade média de banana (100g)	195g Arroz com carne moída e cenoura (130g arroz branco com 45g de carne moída e 20g cenoura) + 100g de feijão carioca

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)							
ENERGIA (KCAL)	CARBOIDRATO (g) (55 a 65% do VET)		PROTEÍNA (g) (10 a 15% do VET)		LIPÍDEO (g) (25 a 35% do VET)		SÓDIO (mg)
770,3 kcal	113,7 g	58,9 %	28,3 g	14,7 %	23,5 g	27,5 %	852,4 mg

Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia e por escrito do nutricionista responsável
Nutricionista: Cleunice Ramos Domingos Bernardes, CRN- 3 58793

CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL

Cleunice R. Domingos Bernardes

19 a 60 anos

Junho / 2023

		SEGUNDA-FEIRA 19/06/2023	TERÇA-FEIRA 20/06/2023	QUARTA-FEIRA 21/06/2023	QUINTA-FEIRA 22/06/2023	SEXTA-FEIRA 23/06/2023
N O I T E	LANCHE 20H45	225g de Macarronada (120g de macarrão parafuso cozido com 40g de carne moída, 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)	195g de Galinhada (130g arroz branco com 65g frango em cubos com cenoura) + 100g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (100g)	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate) + 1 unidade média de maçã (100g)	215g Canja de frango com legumes (130g arroz branco com 20g de cenoura, 20g de batata e 45g frango em cubos) + 1 unidade média de banana (100g)	195g Arroz com carne moída e cenoura (130g arroz branco com 45g de carne moída e 20g cenoura) + 100g de feijão carioca

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

ENERGIA (KCAL)	CARBOIDRATO (g) (55 a 65% do VET)		PROTEÍNA (g) (10 a 15% do VET)		LIPÍDEO (g) (25 a 35% do VET)		SÓDIO (mg)
755,7 kcal	112,5 g	59,4 %	27,5 g	14,6 %	22,7 g	27,2 %	852,7 mg

Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia e por escrito da nutricionista responsável
Nutricionista: Cleunice Ramos Domingos Bernardes, CRN- 3 58793

CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL

Cleuice R. Domingos Bernardes

19 a 60 anos

Junho / 2023

		SEGUNDA-FEIRA 26/06/2023	TERÇA-FEIRA 27/06/2023	QUARTA-FEIRA 28/06/2023	QUINTA-FEIRA 29/06/2023	SEXTA-FEIRA 30/06/2023
N O I T E	LANCHE 20H45	225g de Macarronada (120g de macarrão parafuso cozido com 40g de carne moída, 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)	195g de Galinhada (130g arroz branco com 65g frango em cubos com cenoura) + 100g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (100g)	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate) + 1 unidade média de maçã (100g)	100g de purê de batata com carne moída (60g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de molho de tomate) + 130g de arroz com cenoura + 1 unidade média de banana (100g)	110g de arroz doce (50g arroz branco com 45ml de leite e 15g de açúcar caramelizado) + Pipoca (20g de milho de pipoca + 5ml de óleo de soja)

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)							
ENERGIA (KCAL)	CARBOIDRATO (g) (55 a 65% do VET)		PROTEÍNA (g) (10 a 15% do VET)		LIPÍDEO (g) (25 a 35% do VET)		SÓDIO (mg)
747,1 kcal	114,8 g	61,6 %	24,2 g	12,9 %	22,4 g	27,1 %	843,9 mg

Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia e por escrito do nutricionista responsável
Nutricionista: Cleuice Ramos Domingos Bernardes, CRN- 3 58793