

CARDÁPIO 1

Segunda

- Salada de tomate e pepino
- **Guarnição:** omelete de forno
- **Prato principal:** arroz com brócolis e feijão
- **Sobremesa:** fruta
- Suco de fruta

Terça

- Salada de brócolis
- **Guarnição:** lasanha de queijo
- **Prato principal:** arroz e feijão
- **Sobremesa:** gelatina
- Suco de fruta

Quarta

- **Guarnição:** arroz com cenoura.
- **Prato principal:** feijoada vegetariana, couve e farofa.
- **Sobremesa:** laranja
- Suco de fruta

Quinta

- Salada de repolho
- **Guarnição:** legumes assados
- **Prato principal:** arroz, feijão e nuggets vegetariano.
- **Sobremesa:** fruta
- Suco de fruta

Sexta

- Salada tomate e pepino
- **Guarnição:** nhoque de batata ao sugo
- **Prato principal:** arroz e feijão
- **Sobremesa:** açaí
- Suco de fruta

CARDÁPIO 1

Informações nutricionais

- Calorias: 480kcal
- Proteínas: 19g
- Carboidratos: 50g
- Lipídios: 10g

- Vitamina A: 400 mcg
- Vitamina C: 500 mg
- Vitamina K: 400 mcg
- Vitaminas do Complexo B (B1, B2, B6, B9)

- Cálcio: 1.200mg
- Ferro: 50 mg
- Magnésio: 600 mg
- Potássio: 3.800 mg
- Zinco: 25mg

CARDÁPIO 2

Segunda

- Salada de tomate, pepino e milho verde
- **Guarnição:** batata palito assada
- **Prato principal:** arroz, feijão, strogonoff vegetariano.
- **Sobremesa:** gelatina
- Suco de fruta

Terça

- Salada de tomate
- **Guarnição:** macarrão ao sugo
- **Prato principal:** Omelete com brócolis, arroz e feijão.
- **Sobremesa:** Fruta
- Suco de fruta

Quarta

- **Guarnição:** farofa com cenoura e alho
- **Prato principal:** feijoada vegetariana, couve e arroz.
- **Sobremesa:** laranja
- Suco de fruta

Quinta

- Salada de couve-flor
- **Guarnição:** arroz e feijão
- **Prato principal:** Panqueca recheada com ovos mexidos e queijo.
- **Sobremesa:** gelatina

Sexta

- Salada de cenoura com ovos de codorna
- **Guarnição:** macarrão alho e óleo com brócolis
- **Prato principal:** quibe assado, arroz e feijão
- **Sobremesa:** gelatina
- Suco de fruta

CARDÁPIO 2

Informações nutricionais

- Calorias: 450kcal
- Proteínas: 17g
- Carboidratos: 60g
- Lipídios: 10g

- Vitamina A: 500 mcg
- Vitamina C: 25 mg
- Vitamina K: 300-350 mcg
- Vitaminas do Complexo B (B1, B2, B6, B9)

- Cálcio: 1.200 mg
- Ferro: 60 mg
- Magnésio: 700 mg
- Potássio: 4.200 mg
- Zinco: 30 mg