

## CARDÁPIO CONTRA TURNO – CA CACHOEIRINHA

ABRIL	Segunda – 26/04/2021	Terça – 27/04/2021	Quarta – 28/04/2021	Quinta – 29/04/2021	Sexta – 30/04/2021
<b>Lanche</b>				Iogurte Suco de Uva Torrada de massinha e queijo Pão de mel Banana + Goiaba	Leite c/ cacau Suco de Maracujá Bolo de cenoura c/ cobertura Biscoito de polvilho Manga + abacaxi
<b>Almoço</b>					
<b>Prato Base</b>				Feijão preto Arroz Branco	Feijão Preto Arroz Branco + integral
<b>Prato Principal</b>				Omelete	Hambúrguer de lentilha
<b>Guarnição</b>				Purê de batata Milho na manteiga	Chuchu com molho branco Moranga refogada
<b>Salada</b>				Alface Tomate Rodela Cenoura ralada Pepino	Alface Repolho roxo Tomate picado Beterraba cozida
<b>Fruta/Suco</b>				Fruta: Laranja fatiada Suco: Abacaxi	Fruta: Caqui Suco: Verde

❖ Cardápio sujeito a alterações pela nutricionista, conforme disponibilidade dos gêneros na semana

## CARDÁPIO CONTRA TURNO– CA CACHOEIRINHA

MAIO	Segunda – 03/05/2021	Terça – 04/05/2021	Quarta – 05/05/2021	Quinta – 06/05/2021	Sexta – 07/05/2021
<b>Lanche</b>	Leite c/ cacau Limonada Pão de queijo Cookies integrais de chocolate Banana + manga	logurte c/ granola Suco laranja Bolo de milho Pão fatiado + patê de ricota Pera + Mamão	Suco de Maracujá Batida de Banana com morango Torrada de queijo Rosca de leite Uva + Maçã	logurte Suco de Uva Pão francês ovo mexido + maionese Sequinhos Doce Melão +morango	Leite c/ cacau Suco de Abacaxi Bisnaguinha com queijo Pão fatiado + geleia de goiaba Goiaba + ameixa
<b>Almoço</b>					
<b>Prato Base</b>	Feijão preto/Lentilha Arroz Branco	Feijão preto Arroz Branco + Integral	Feijão preto/ Lentilha Arroz Branco	Feijão Carioca Arroz Branco + Integral	Feijão Preto Arroz Branco
<b>Prato Principal</b>	Lasanha marguerita	Ovos mexidos	Guisado de PTN vegetal	Hambúrguer de grão de bico	Omelete de forno
<b>Guarnição</b>	Bolinho de cenoura Brócolis refogado com alho	Batata sorriso assada Abobrinha Gratinada	Polenta mole com queijo e molho vermelho Vagem e cenoura refogados	Salada quente de macarrão Purê de moranga	Purê de batata Couve verde refogada
<b>Salada</b>	Alface/rúcula Tomate rodela Pepino	Alface lisa Repolho verde Tomate Beterraba cozida	Alface/ Rúcula Tomate cereja Triguilho c/ picles	Alface Tomate Rodela Cenoura ralada Pepino	Alface Repolho roxo Tomate picado Chuchu
<b>Fruta/Suco</b>	Fruta: Maçã Suco: Laranja	Fruta: Melão Suco: Maracujá	Fruta: Banana Suco: Abacaxi	Fruta: Caqui Suco: Limão	Fruta: Laranja Suco: Uva

❖ Cardápio sujeito a alterações pela nutricionista, conforme disponibilidade dos gêneros na semana

## CARDÁPIO CONTRA TURNO – CA CACHOEIRINHA

<b>MAIO</b>	<b>Segunda – 10/05/2021</b>	<b>Terça – 11/05/2021</b>	<b>Quarta – 12/05/2021</b>	<b>Quinta – 13/05/2021</b>	<b>Sexta – 14/05/2021</b>
<b>Lanche</b>	Leite c/ cacau Suco de Maracujá Torrada de queijo Rosquinha doce Banana + Maçã	logurte c/ sucrilhos Suco laranja Cupcake de bolinho de chuva Biscoito de polvilho Manga + Kiwi	Suco: Abacaxi Leite c/ cacau Pão francês Ovo mexido Cuca de banana Laranja+ Ameixa	logurte Suco de Uva Pão de queijo Biscoito caseiro de aveia e banana Pera +morango	Leite c/ cacau Suco de maçã + limão Pão fatiado com patê de cenoura Bolo de laranja Salada de Frutas
<b>Almoço</b>					
<b>Prato Base</b>	Feijão preto Arroz Branco	Feijão Vermelho Arroz Branco + Integral	Feijão preto/ Lentilha Arroz Branco	Feijão preto Arroz Branco + Integral	Feijão Preto/Lentilha Arroz Branco
<b>Prato Principal</b>	Ovos mexidos	Almondegas de lentilha	Lasanha de pão	Assado de legumes	Hambúrguer de grão de soja
<b>Guarnição</b>	Espaguete ao pesto Chuchu com molho branco	Aipim cozido Couve-flor gratinada	Massa pene + molho vermelho Vagem refogada	Brócolis no molho branco Batata rústica	Purê de abóbora Repolho refogado
<b>Salada</b>	Alface rúcula Cenoura cozida Tomate rodela	Alface lisa Tomate Salada mix de grão de bico	Alface Rúcula Tomate cereja Picles	Alface Repolho verde Tomate Rodela Pepino Ovo de codorna	Alface Repolho roxo Tomate picado Beterraba cozida
<b>Fruta/Suco</b>	Fruta: Laranja Suco: Morango	Fruta: Mamão Suco: Limão	Fruta: Melão Suco: Laranja	Fruta: Caqui Suco: Maracujá	Fruta: Banana Suco: Verde

❖ **Cardápio sujeito a alterações pela nutricionista, conforme disponibilidade dos gêneros na semana**

## CARDÁPIO CONTRA TURNO – CA CACHOEIRINHA

MAIO	Segunda – 17/05/2021	Terça – 18/05/2021	Quarta – 19/05/2021	Quinta – 20/05/2021	Sexta – 21/05/2021
<b>Lanche</b>	Suco Laranja Leite com cacau Cachorro quente Cookies Integrais Maçã + Melão	iogurte Suco de Abacaxi Bolo de chocolate c/ calda Bolacha salgada Banana+ Pêra	Suco de Maracujá Milkshake de chocolate Pão de queijo Biscoito de coco Laranja + Mamão	iogurte Suco de uva Pão fatiado Patê de tomate seco Bolo de banana c/ aveia Abacaxi + Manga	Suco de Abacaxi Leite com cacau Pizza de milho Rosca de leite Caqui + Uva
<b>Almoço</b>					
<b>Prato Base</b>	Feijão preto Arroz integral + Branco	Lentilha/feijão preto Arroz branco	Feijão Preto Arroz Branco	Feijão Vermelho Arroz Branco + integral	Feijão Preto/Lentilha Arroz Branco
<b>Prato Principal</b>	Omelete	Nhoque de ricota c/ espinafre	Panqueca verde c/ proteína	Quiche de alho poró	Strogonoff de queijo
<b>Guarnição</b>	Assado de palmito Brócolis refogado	Pão de alho Batata palito assada	Purê de batata Cenoura refogada	Yakisoba Moranga com milho	Seleta de legumes Farofa de couve
<b>Salada</b>	Alface Roxa Tomate rodela Pepino Couve flor	Alface Repolho verde Tomate Beterraba cozida	Alface americana Rúcula Tomate Pepino	Alface Repolho roxo Tomate cereja Cenoura ralada	Alface Repolho roxo Tomate rodela Salada mix com ovo de codorna
<b>Fruta/Suco</b>	Fruta: Caqui Suco: Abacaxi	Fruta: Goiaba Suco: Laranja	Fruta: Bergamota Suco: Limão	Fruta: Maçã Suco: Maracujá	Fruta: Banana Suco: Uva

❖ Cardápio sujeito a alterações pela nutricionista, conforme disponibilidade dos gêneros na semana

## CARDÁPIO CONTRA TURNO– CA CACHOEIRINHA

MAIO	Segunda – 24/05/2021	Terça – 25/05/2021	Quarta – 26/05/2021	Quinta – 27/05/2021	Sexta – 28/05/2021
<b>Lanche</b>	Suco de Laranja Leite c/ cacau Pão de queijo Pão fatiado com Nutella saudável Banana + Goiaba	logurte c/ sucrilhos Suco de Maracujá Torrada de queijo Pão de mel Ameixa + mamão	Suco de Limão Leite c/ cacau Bolo de laranja c/ calda Biscoito de gergelim Maçã+ caqui	logurte Suco de Acerola Cuca farofa Pão francês + ovo mexido Pêra + Kiwi	Leite c/ cacau Suco de uva Biscoito doce Cachorro-quente Abacaxi + Manga
<b>Almoço</b>					
<b>Prato Base</b>	Feijão preto Arroz Branco	Lentilha Arroz Branco + Integral	Feijão Carioca Arroz Branco	Feijão preto/Lentilha Arroz Branco + integral	Feijão Preto Arroz Branco
<b>Prato Principal</b>	Ovo cozido com ervas e azeite	Feijoada Vegetariana	Picadinho de PVT + cenoura e Chuchu	Almôndega de grão de bico com cenoura	Escondidinho de batata doce e carne vegetal
<b>Guarnição</b>	Massa com molho Seleta de legumes	Assado de legumes Farofa de couve	Batata gratinada Repolho no leite de coco	Creme de milho Brócolis refogado	Massa colorida alho e óleo Cenoura com molho branco
<b>Salada</b>	Alface Tomate picado Brócolis Cenoura ralada	Alface Repolho verde Pepino Tomate	Alface Lisa e rúcula Tomate/pimentão colorido Chuchu cozido	Alface Couve verde Tomate Beterraba cozida	Repolho roxo Alface americana Tomate rodela Ervilhas frescas
<b>Fruta/Suco</b>	Fruta: Maçã Suco: Morango	Fruta: Laranja Suco: Abacaxi	Fruta: Bergamota Suco: Uva	Fruta: Mamão Suco: Maracujá	Fruta: Caqui Suco: Abacaxi + Couve

Cardápio sujeito a alterações pela nutricionista, conforme disponibilidade dos gêneros na semana

### Médias de Macro e Micronutrientes – Semana 03/05/2021 a 07/05/2021

REFEIÇÕES	Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Mg (mg)	Na (mg)
<b>Lanche</b>	159,52	24,87	4,39	4,72	1,64	139,49	0,98	0,85	53,01	8,68	14,12	150,42
<b>Almoço</b>	314,26	54,3	9,64	6,5	7,3	186,47	2,81	1,17	159,63	10,61	49,74	146,23
<b>Total</b>	<b>473,78</b>	<b>79,17</b>	<b>14,03</b>	<b>11,22</b>	<b>8,94</b>	<b>325,96</b>	<b>3,79</b>	<b>2,02</b>	<b>212,64</b>	<b>19,29</b>	<b>63,86</b>	<b>296,65</b>
<b>Total Plan</b>	<b>450</b>	<b>73,00</b>	<b>14,00</b>	<b>11,00</b>	<b>7,50</b>	<b>315,00</b>	<b>2,70</b>	<b>2,00</b>	<b>150,00</b>	<b>11,00</b>	<b>56,00</b>	<b>600,00</b>
<b>%</b>	105,28	108,45	100,21	102,00	119,20	103,48	140,37	101,00	141,76	175,36	114,04	49,44

### Médias de Macro e Micronutrientes – Semana 10/05/2021 à 14/05/2021

REFEIÇÕES	Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Mg (mg)	Na (mg)
<b>Lanche</b>	156,64	23,76	4,87	4,68	2,13	139,49	0,98	1,45	67,94	6,81	22,43	102,00
<b>Almoço</b>	296,56	52,1	9,64	5,96	6,71	186,47	2,81	0,82	269,31	13,65	64,3	239,29
<b>Total</b>	<b>453,20</b>	<b>75,86</b>	<b>14,51</b>	<b>10,64</b>	<b>8,84</b>	<b>325,96</b>	<b>3,79</b>	<b>2,27</b>	<b>337,25</b>	<b>20,46</b>	<b>86,73</b>	<b>341,29</b>
<b>Total Plan</b>	<b>450</b>	<b>73,00</b>	<b>14,00</b>	<b>11,00</b>	<b>7,50</b>	<b>315,00</b>	<b>2,70</b>	<b>2,00</b>	<b>150,00</b>	<b>11,00</b>	<b>56,00</b>	<b>600,00</b>
<b>%</b>	100,71	103,92	103,64	96,73	117,87	103,48	140,37	113,40	224,83	186,00	154,88	56,88

### Médias de Macro e Micronutrientes – Semana 17/05/2021 à 21/05/2021

REFEIÇÕES	Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Mg (mg)	Na (mg)
<b>Lanche</b>	151,80	23,01	4,41	4,68	1,62	139,51	0,96	0,83	52,89	8,73	14,09	150,42
<b>Almoço</b>	308,61	52,9	9,56	6,53	7,33	185,94	2,87	1,25	157,43	10,88	50,12	146,23
<b>Total</b>	<b>460,41</b>	<b>76,04</b>	<b>14,02</b>	<b>11,21</b>	<b>8,91</b>	<b>325,39</b>	<b>3,79</b>	<b>2,08</b>	<b>212,41</b>	<b>19,76</b>	<b>63,33</b>	<b>296,65</b>
<b>Total Plan</b>	<b>450</b>	<b>73,00</b>	<b>14,00</b>	<b>11,00</b>	<b>7,50</b>	<b>315,00</b>	<b>2,70</b>	<b>2,00</b>	<b>150,00</b>	<b>11,00</b>	<b>56,00</b>	<b>600,00</b>
<b>%</b>	102,31	104,16	100,14	101,91	118,80	103,30	140,37	100	141,61	179,64	113,09	49,44

### Médias de Macro e Micronutrientes – Semana 24/05/2021 à 28/05/2021

REFEIÇÕES	Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Mg (mg)	Na (mg)
<b>Lanche</b>	151,53	23,07	4,53	4,57	1,82	137,02	0,93	0,94	51,76	8,89	14,22	150,42
<b>Almoço</b>	310,91	52,78	9,67	6,79	7,25	185,98	3,10	1,21	157,81	11,09	50,41	146,23
<b>Total</b>	<b>462,44</b>	<b>75,78</b>	<b>13,88</b>	<b>11,46</b>	<b>9,02</b>	<b>326,97</b>	<b>3,83</b>	<b>1,97</b>	<b>211,91</b>	<b>18,81</b>	<b>63,55</b>	<b>296,65</b>
<b>Total Plan</b>	<b>450</b>	<b>73,00</b>	<b>14,00</b>	<b>11,00</b>	<b>7,50</b>	<b>315,00</b>	<b>2,70</b>	<b>2,00</b>	<b>150,00</b>	<b>11,00</b>	<b>56,00</b>	<b>600,00</b>
<b>%</b>	102,76	103,81	99,14	104,18	120,27	103,80	141,85	98,50	141,27	171,00	113,48	49,44

### Médias de Macro e Micronutrientes – Semana 26/08/2019 à 30/08/2019

REFEIÇÕES	Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Mg (mg)	Na (mg)
<b>Lanche</b>	142,54	21,37	3,96	4,58	1,53	119,08	0,85	0,84	84,58	8,89	14,22	137,03
<b>Almoço</b>	319,93	54,79	11,04	6,29	6,07	197,04	2,46	1,83	159,02	11,09	50,41	183,45
<b>Total</b>	<b>462,47</b>	<b>76,16</b>	<b>15,00</b>	<b>10,87</b>	<b>7,60</b>	<b>316,12</b>	<b>3,31</b>	<b>2,67</b>	<b>243,60</b>	<b>19,98</b>	<b>84,30</b>	<b>320,48</b>
<b>Total Plan</b>	<b>450</b>	<b>73,00</b>	<b>14,00</b>	<b>11,00</b>	<b>7,50</b>	<b>315,00</b>	<b>2,70</b>	<b>2,00</b>	<b>150,00</b>	<b>11,00</b>	<b>56,00</b>	<b>600,00</b>
<b>%</b>	102,77	104,33	107,14	98,82	101,33	100,36	122,59	133,50	162,40	181,64	150,54	53,41