

ANEXO I-E
SUGESTÃO DE CARDÁPIO

Kcal: CHO (g): LIP (g): PTN (g):	Semana 1				
	Segunda feira	Terça feira	Quarta feira	Quinta Feira	Sexta feira
	Sanduíche natural de Frango	Vitamina de banana	Arroz c/ charque	Mingau de Açaí	Bolo de chocolate
	Suco de Cupuaçu		Suco de Maracujá	laranja	Suco de acerola
	348	140	578	420	661
	35,1	20,2	67,3	81,5	94,8
18,5	4,9	21,3	9,2	28	
12	5	32,5	7,6	9,6	
Kcal: CHO (g): LIP (g): PTN (g):	Semana 2				
	Sopa de Carne c/ legumes	Pão c/ ovo	Vitamina de abacate	Arroz c/ galinha	Bolo de milho
	Melancia	Suco de taperebá		abacaxi	Suco de goiaba
	396	446	132	488	592
	34,6	60,4	11,8	76,2	101,1
	15,9	15	7,7	12	19,3
31,2	18,9	5,1	22,6	8,5	
Kcal: CHO (g): LIP (g): PTN (g):	Semana 3				
	Sanduíche Natural de atum	Macarronada bolonhesa	Pão c/ queijo e presunto	Empadão de Frango	Vitamina de banana
	Suco de maracujá	maçã	Suco de cupuaçu	Laranja	
	424	461	290	972	140
	52,8	86,7	40,7	77,9	20,2
	19,4	5,6	8,5	56,02	4,9
11,6	16,5	14	42,1	5	
Kcal: CHO (g): LIP (g): PTN (g):	Semana 4				
	Bolo de chocolate	Mingau de açaí	Macarronada de Frango	Vitamina de abacate	Sopa de Carne c/ legumes
	Suco de goiaba	laranja	Suco de taperebá		Suco de acerola
	739	420	474	132	402
	115,5	81,5	73,4	11,8	37,5
	28,5	9,2	10,7	7,7	16
9,6	7,6	23,8	5,1	30,5	