

CARDÁPIO 4 APAE

DESJEJUM

Referências Nutricionais: Taco 4ª edição 2011 e Tabela de composição de alimentos - Sônia Tucunduva 4ªedição 2013

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 04/03/2024	TERÇA-FEIRA 05/03/2024	QUARTA-FEIRA 06/03/2024	QUINTA-FEIRA 07/03/2024	SEXTA-FEIRA 08/03/2024
DESJEJUM	SUCO DE MARACUJÁ BISCOITO MAISENA	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO COM MARGARINA	SUCO DE LARANJA PÃO COM MARGARINA	LEITE COM CAFÉ PÃO COM MARGARINA	VITAMINA DE BANANA, MAÇÃ E AVEIA BISCOITO CREAM CRACKER
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)		Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
282		41	12	7	3,2
VITAMINAS		MINERAIS			
Vitamina A	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
99	7,4	206		3,8	

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 11/03/2024	TERÇA-FEIRA 12/03/2024	QUARTA-FEIRA 13/03/2024	QUINTA-FEIRA 14/03/2024	SEXTA-FEIRA 15/03/2024
DESJEJUM	SUCO DE MELANCIA BISCOITO MAISENA	LEITE COM CAFÉ PÃO COM MARGARINA	SUCO DE LARANJA PÃO COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO COM MARGARINA	VITAMINA DE BANANA E MARACUJÁ BISCOITO CREAM CRACKER
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)		Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
282		41	12	7	3,2
VITAMINAS		MINERAIS			
Vitamina A	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
99	7,4	206		3,8	

CARDÁPIO 4 APAE
DESJEJUM - FUNDAMENTAL

Referências Nutricionais: Taco 4ª edição 2011 e Tabela de composição de alimentos - Sônia Tucunduva 4ªedição 2013

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 18/03/2024	TERÇA-FEIRA 19/03/2024	QUARTA-FEIRA 20/03/2024	QUINTA-FEIRA 21/03/2024	SEXTA-FEIRA 22/03/2024
DESJEJUM	SUCO DE MARACUJÁ BISCOITO CREAM CRACKER	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO COM MARGARINA	SUCO DE LARANJA PÃO COM MARGARINA	LEITE COM CAFÉ PÃO COM MARGARINA	VITAMINA DE BANANA, MAÇÃ E AVEIA BISCOITO MAISENA
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)		Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
282		41	12	7	3,2
VITAMINAS		MINERAIS			
Vitamina A	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
99	7,4	206		3,8	

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 25/03/2024	TERÇA-FEIRA 26/03/2024	QUARTA-FEIRA 27/03/2024	QUINTA-FEIRA 28/03/2024	SEXTA-FEIRA 29/03/2024
DESJEJUM	SUCO DE MARACUJÁ BISCOITO MAISENA	LEITE COM CAFÉ PÃO COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO COM MARGARINA	SUCO DE LARANJA PÃO COM MARGARINA	FERIADO
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)		Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
282		41	12	7	3,2
VITAMINAS		MINERAIS			
Vitamina A	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
99	7,4	206		3,8	