**CARDÁPIO MAIO – LANCHE DA MANHÃ E TARDE**

| **4ª SEMANA** | **SEGUNDA-FEIRA**  **22/05/2023** | **TERÇA-FEIRA**  **23/05/2023** | **QUARTA-FEIRA**  **24/05/2023** | **QUINTA-FEIRA**  **25/05/2023** | **SEXTA-FEIRA**  **26/05/2023** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lanche** | **- Polenta cremosa**  **- Carne moída ao molho**  **- Salada de pepino com tomate** | **- Arroz**  **- Virado de feijão**  **- Carne suína em cubos**  **- Repolho refogado**  **- Laranja** | **- Macarrão caseiro integral com frango ao molho**  **- Salada mix de folhas** | **- Chá de frutas**  **- Pão de cenoura com queijo**  **- Melancia** | **- Arroz carreteiro**  **- Salada de vagem com cenoura cozidos**  **- Pêra** |
| **Composição nutricional (média semanal):** | | 316,2 kcal | CHO: 39,5 g | PTN: 12 g | LPD: 7,8 g |

| **5ª SEMANA** | **SEGUNDA-FEIRA**  **29/05/2023** | **TERÇA-FEIRA**  **30/05/2023** | **QUARTA-FEIRA**  **31/05/2023** | **QUINTA-FEIRA**  **01/06/2023** | **SEXTA-FEIRA**  **02/06/2023** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lanche** | **- Macarrão colorido com carne moída ao molho**  **- Salada de alface**  **- Abacaxi** | **- Arroz e feijão**  **- Carne de panela com batata e cenoura**  **- Salada de rúcula** | **- Sopa de arroz, carne de frango, cenoura e abobrinha e brócolis**  **- Maçã** |  |  |
| **Composição nutricional (média semanal):** | | 311,5 kcal | CHO: 49,2 g | PTN: 12,3 g | LPD: 6,9 g |

**OBSERVAÇÃO: As frutas e verduras serão incluídas de acordo com a época e podem variar e/ou sofrer alterações.**

**Podem ocorrer alterações no cardápio de acordo com as entregas dos produtos.**