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

| **4ª SEMANA** | **SEGUNDA-FEIRA**  **19/06/2023** | **TERÇA-FEIRA**  **20/06/2023** | **QUARTA-FEIRA**  **21/06/2023** | **QUINTA-FEIRA**  **22/06/2023** | **SEXTA-FEIRA**  **23/06/2023** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lanche** | **- Arroz carreteiro com carne bovina, milho e cenoura**  **- Salada de folhas** | **EVENTO JUNINO** | **- Arroz e feijão**  **- Carne bovina ao molho**  **- Mandioca cozida**  **- Salada de pepino** | **- Leite com cacau**  **- Pão caseiro com doce de frutas**  **- Pêra** | **- Arroz e lentilha**  **- Carne de frango em cubos**  **- Salada de acelga** |
| **Composição nutricional (média semanal):** | | 322 kcal | CHO: 47,6 g | PTN: 12,3 g | LPD: 6,8 g |

| **5ª SEMANA** | **SEGUNDA-FEIRA**  **26/06/2023** | **TERÇA-FEIRA**  **27/06/2023** | **QUARTA-FEIRA**  **28/06/2023** | **QUINTA-FEIRA**  **29/06/2023** | **SEXTA-FEIRA**  **30/06/2023** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lanche** | **- Polenta cremosa**  **- Carne moída ao molho**  **- Salada de repolho com cenoura ralada** | **- Arroz e feijão**  **- Carne bovina em cubos**  **- Salada de beterraba** | **- Risoto de frango**  **- Salada de alface**  **- Laranja** | **- Vitamina de fruta**  **- Bolacha caseira**  **- Melão** | **- Arroz e feijão**  **- Carne de frango em isca com brócolis**  **- Salada de alface roxa** |
| **Composição nutricional (média semanal):** | | 316 kcal | CHO: 39,5 g | PTN: 12 g | LPD: 7,2 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.**