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

| **1ª SEMANA** | **SEGUNDA-FEIRA**  **03/07/2023** | **TERÇA-FEIRA**  **04/07/2023** | **QUARTA-FEIRA**  **05/07/2023** | **QUINTA-FEIRA**  **06/07/2023** | **SEXTA-FEIRA**  **07/07/2023** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lanche 1** | **Chá natural**  **Biscoito salgado** | **Banana** | **Mamão** | **Melão** |  |
| **Lanche 2** | **- Yakissoba saudável (carne bovina, cenoura e repolho roxo)**  **- Salada de acelga** | **- Arroz e feijão**  **- Carne moída colorida**  **- Salada mix de folhas** | **- Polenta cremosa**  **- Carne de frango ao molho**  **- Salada de alface**  **- Maçã** | **- Arroz e feijão**  **- Carne de panela**  **- Farofa de repolho** | **RECESSO** |
| **Composição nutricional (média semanal):** | | 325 kcal | CHO: 49 g | PTN: 13 g | LPD: 7,1 g |

| **4ª SEMANA** | **SEGUNDA-FEIRA**  **24/07/2023** | **TERÇA-FEIRA**  **25/07/2023** | **QUARTA-FEIRA**  **26/07/2023** | **QUINTA-FEIRA**  **27/07/2023** | **SEXTA-FEIRA**  **28/07/2023** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lanche 1** | **Leite com cacau**  **Biscoito doce** | **Maçã** | **Pêra e morango picados** | **Mamão** | **Melancia** |
| **Lanche 2** | **- Polenta cremosa**  **- Carne moída ao molho**  **- Salada de acelga com cenoura ralada** | **- Arroz e feijão**  **- Carne bovina em cubos com batata**  **- Salada de beterraba** | **- Risoto de frango**  **- Salada de alface**  **- Laranja** | **- Chá natural**  **- Cuca caseira**  **- Banana** | **- Arroz e feijão**  **- Carne de frango em iscas**  **- Salada de vagem** |
| **Composição nutricional (média semanal):** | | 321 kcal | CHO: 46 g | PTN: 12 g | LPD: 7,8 g |