

ANEXO VIII**CARDÁPIO**

DIA	PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÃO	SALADA 1	SALADA 2	ARROZ	FEIJÃO	SOBREMESA
Seg	Carne moída c/cenoura	Polenta	Alface	beterraba	Simples	Simples	Doce tablete
Ter	Frango assado	Mandioca ensopada	Couve	chuchu	Simples	Simples	Gelatina
Qua	Bife suíno grelhado	Farofa simples	Alface	Tomate c/ cebola	Simples	Simples	Laranja
Qui	Omelete assado	Macarrão ao sugo	Alface	Cenoura ralada	Simples	Simples	Doce tablete
Sex	Carne de panela	Purê de batata	Acelga	abobrinha	Simples	Simples	Banana
Seg	Filé de frango grelhado	Chuchu refogado	Alface	Beterraba cozida	Simples	Tutu	Doce tablete
Ter	Isacas suína	Angu	Mix folhas	pepino	Simples	Simples	Gelatina
Qua	Ovo frito	Macarronada à bolonhesa	Alface	tomate c/ cebola	Simples	Simples	Maçã
Qui	Carne moída	Batata Soutê	Chicória	Cenoura cozida	Simples	Simples	Doce tablete
Sex	Linguiça assada	Mandioca cozida	Alface	Berinjela	Simples	Tutu	Gelatina
Seg	Frango assado	Quibebe	Alface	Tomate	Simples	Simples	Doce tablete
Ter	Feijoada	Farofa simples	Couve	Vinagrete	Simples	Simples	Laranja
Qua	Bife bovino panela	Abobrinha no alho	Alface	Beterraba ralada	Simples	Simples	Gelatina
Qui	Estrogonofe frango	Batata dourada	Alface	Tomate	Simples	Simples	Doce tablete
Sex	Omelete de queijo	Macarrão alho e óleo	Acelga	Tabule	Simples	Simples	Melancia

Tabela de per captas

Alimentos	Produto Cru per capita
Arroz	80 gramas
Feijão	40 gramas
Carne sem osso	120 gramas
Carne com osso	250 gramas
Legumes	100 gramas
Folhas	40 gramas
Macarrão	50 gramas
Fruta	1 unidade ou 100 gramas
Doce tablete	1 unidade ou 30 gramas
Gelatina	1 pote de 100 gramas

Vivian Silva Borges

Nutricionista

CRN9/4657