



CARDÁPIO MÊS DE FEVEREIRO/22 (Minimaternal, Maternal e Nível I)

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	01-02 FÉRIAS	02-02 FÉRIAS	03-02 FÉRIAS	04-02 FÉRIAS
07-02 Pão de leite com manteiga, fruta e suco	08-02 Torta de frango, fruta e suco	09-02 Biscoito de leite, fruta e suco	10-02 Enroladinho de presunto e queijo, fruta e suco	11-02 Bolo de chocolate, suco e fruta
14-02 Esfirra de carne, fruta e suco	15-02 Torta de legumes, fruta e suco	16-02 Mini pão francês com manteiga, fruta e suco	17-02 Biscoito de polvilho, fruta e suco ao leite	18-02 Bolo de fubá, suco e fruta
21-02 Pão de leite com requeijão, fruta e suco	22-02 Mini pizza, suco e fruta	23-02 Sanduiche integral de patê de frango, fruta e suco	24-02 Esfirra de frango, fruta e suco	25-02 Bolo de cenoura, fruta e suco
28-02 Sanduiche natural com presunto, queijo, alface e cenoura, fruta e suco				

A importância da combinação de nutrientes

A vitamina C da laranja, combinada com o ácido fenólico da cenoura, baixa os níveis de colesterol ruim. As fibras da cenoura, retardam a absorção de açúcares tanto dela quanto da laranja. Resultado: não disparam a produção de insulina e ajudam a controlar o apetite e prolongar a saciedade.

Proteínas: a principal função das proteínas é estrutural, uma vez que promovem a formação e o crescimento dos tecidos do nosso corpo. Carnes, ovos e laticínios são alimentos ricos em proteínas.

Os alimentos integrais fornecem energia de maneira gradual, por isso não causa picos de insulina, além da presença de todos os nutrientes do grão de trigo, como as fibras, o ferro, o fósforo e o magnésio, que são indispensáveis na alimentação.

Elizângela Guerra Frasquette
Nutricionista CRN 5952