

CARDÁPIO 5
ENSINO FUNDAMENTAL
ALMOÇO MANHÃ/TARDE
 Referências Nutricionais: Taco 4ª edição 2011 e Tabela de composição de alimentos - Sônia Tucunduva 4ª edição 2013

REFEIÇÃO	Segunda-Feira 06/08/2018	Terça-Feira 07/08/2018	Quarta-Feira 08/08/2018	Quinta-Feira 09/08/2018	Sexta-feira 10/08/2018				
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ DOBRADINHA (feijão branco, linguiça de frango, cenoura e tomate) SALADA DE CENOURA RALADA	ARROZ FEIJÃO PEIXE AO MOLHO COM ABÓBORA MORANGA E BATATA SALADA DE BETERRABA	SOPA DE ARROZ COM FRANGO, ABÓBORA MORANGA E CHUCHU MELANCIA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM BATATA DOCE E ABOBRINHA SALADA DE ALFACE	MACARRÃO PENNE AO MOLHO ROSÉ DE FRANGO (molho de tomate com molho branco, frango, cenoura e tomate) SALADA DE CHUCHU MAÇÃ				
Informação nutricional (média semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)
380,29	63,59	6,67	15,25	9,64	612,06	19,19	74,36	4,18	1,62
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 13/08/2018	Terça-Feira 14/08/2018	Quarta-Feira 15/08/2018	Quinta-Feira 16/08/2018	Sexta-feira 17/08/2018				
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ POLENTE AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate, frango, abóbora paulista e milho) SALADA DE REFOLHO	ARROZ FEIJÃO CUSCUZ DE MOELA (moela, farinha de milho, tomate e chuchu) SALADA DE ACELGA	SOPA DE FUBÁ COM CARNE MOIDA, CENOURA RALADA E ABOBRINHA LARANJA	ARROZ TUTU DE FEIJÃO (feijão, farinha de milho, pernil iscas, pimentão verde e abóbora moranga) SALADA DE COUVE	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BRÓCOLIS E TOMATE SALADA DE RABANETE BANANA				
Informação nutricional (média semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)
421,03	72,02	8,2	17,01	9,29	251,51	50,07	71,73	4,71	2,13

Priscila Cristina Martins
 Nutricionista
 CRN - 35.857

Priscila Cristina Martins
 Nutricionista
 CRN - 35.857

REFEIÇÃO	Segunda-Feira 20/08/2018	Terça-Feira 21/08/2018	Quarta-Feira 22/08/2018	Quinta-Feira 23/08/2018	Sexta-feira 24/08/2018					
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO FAROFA DE FIGADO (farinha de milho, figado e cenoura ralada) SALADA DE PEPINO	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO, ABÓBORA PAULISTA E BATATA LARANJA	ARROZ JARDINEIRA DE CARNE (carne moída, extrato de tomate, abóbora paulista e chuchu) FEIJÃO SALADA DE RÚCULA	MACARRÃO AO MOLHO BRANCO (molho branco, frango desfiado, cenoura e ervilha) SALADA DE ALFACE COM TOMATE MAÇÃ	ARROZ À PRIMAVERA (arroz, cenoura e milho) FEIJÃO PERNIL COM ABOBRINHA E TOMATE) SALADA DE REPOLHO					
Informação nutricional (média semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
398,79	66,32	6,66	17,07	9,24	951,73	40,14	79,83	58,79	4,36	1,81
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 27/08/2018	Terça-Feira 28/08/2018	Quarta-Feira 29/08/2018	Quinta-Feira 30/08/2018	Sexta-feira 31/08/2018					
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ SALSICHA COM CENOURA E CHUCHU SALADA DE BETERRABA	ARROZ PAÇOCA DE CARNE (farinha de milho, carne em cubos e cenoura ralada) SALADA DE PEPINO MAÇÃ	ARROZ COM FRANGO (arroz, frango desfiado, pimentão verde e tomate) FEIJÃO SALADA DE ALFACE	SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO, CARNE MOÍDA, MANDIOQUINHA E CENOURA BANANA	ARROZ FEIJÃO NUTRITIVO (feijão branco, frango, abóbora moranga e mandioca) SALADA DE ABOBRINHA					
Informação nutricional (média semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
382,23	64,02	5,82	14,05	9,26	351,25	24,49	60,19	58,77	3,82	1,71

Priscila Cristina Martins
Nutricionista
CRN - 35.857

Priscila Cristina Martins
Nutricionista
CRN - 35.857