

**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 03/12/2018	Terça-Feira 04/12/2018	Quarta-Feira 05/12/2018	Quinta-Feira 06/12/2018	Sexta-feira 07/12/2018					
<b>ALMOÇO MANHÃ/TARDE</b>	FEIJÃO ARROZ FÍGADO ACEBOLADO COM ABOBRINHA E TOMATE	ARROZ VERDE (chicó verde e brócolis) FRANGO COM CENOURA E MANDIOQUINHA SALADA DE ACELGA	ARROZ TUTU DE FEIJÃO (feijão, pernil iscas, pimentão verde e mandioquinha) SALADA DE COUVE BANANA	ARROZ CARNE MOÍDA COM BATATA E ABÓBORA MORANGA SALADA DE TOMATE	MACARRÃO PENNE AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate, frango, chuchu e abóbora paulista SALADA DE ALFACE COM BETERRABA RALADA MELÃO					
<b>Informação nutricional (média semanal)</b>										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Protéínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
391,76	66,15	7,11	16,27	9,27	820,85	48,17	79,93	75,59	4,92	1,94
<b>REFEIÇÃO</b>	Segunda-Feira 10/12/2018	Terça-Feira 11/12/2018	Quarta-Feira 12/12/2018	Quinta-Feira 13/12/2018	Sexta-feira 14/12/2018					
<b>ALMOÇO MANHÃ/TARDE</b>	FRANGO CREMOSO (frango, molho branco e abóbora paulista ralada) SALADA DE CHUCHU	ARROZ FAROFA DE MOELA (moela, farinha de milho e cenoura ralada) SALADA DE ABÓBORA	MACARRÃO AO MOLHO ROSÉ (molho de tomate com milho branco, frango, abobrinha e abóbora moranga) SALADA DE PEPIÑO LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM BATATA E BETERRABA RALADA SALADA DE ALFACE	ARROZ À PRIMAVERA (arroz, cenoura e milho) FEIJÃO PEIXE AO MOLHO COM BATATA E CENOURA MAÇÃ					
<b>Informação nutricional (média semanal)</b>										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Protéínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
394,4	65,41	7,13	16,83	9,75	771,74	34,75	80,09	63,66	4,47	1,85

Priscila Cristina Martins  
Nutricionista  
C.R.N. - 35.857

Adriana Cristina A.D. Galvão  
Nutricionista  
C.R.N. 35630