

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 04/02/2019	Terça-Feira 05/02/2019	Quarta-Feira 06/02/2019	Quinta-Feira 07/02/2019	Sexta-feira 08/02/2019				
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO FAROFA DE FIGADO (fígado, farinha de milho e cenoura ralada) SALADA DE PEPINO	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM BATATA E PIMENTÃO VERMELHO SALADA DE CENOURA LARANJA	MACARRÃO AO MOLHO ROSÉ (molho de tomate com molho branco, frango, abóbora e tomate) SALADA DE REPOLHO	ARROZ VERDE (arroz, brócolis e cheiro verde) CARNE MOÍDA COM ABÓBORA MORANGA E COUVE FLOR SALADA DE ALFACE MELANCIA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM MANDIOQUINHA E TOMATE				
Informação nutricional (média semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas	Minerais			
	63,76	6,72	16,29	9,23	A (RE) 1.203,98	C (mg) 44,33	Ca (mg) 75,53	Mg (mg) 66,21	Fe (mg) 4,54
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 11/02/2019	Terça-Feira 12/02/2019	Quarta-Feira 13/02/2019	Quinta-Feira 14/02/2019	Sexta-feira 15/02/2019				
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM BATATA E CENOURA SALADA DE CHUCHU	MACARRÃO PENNE À BOLONHESA (molho de tomate, carne moída, cenoura e chuchu) SALADA DE BETERRABA MAÇÃ	ARROZ PEIXE AO MOLHO COM ABÓBORA PAULISTA E CHUCHU SALADA DE ESCAROLA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BRÓCOLIS E TOMATE SALADA DE ACELGA BANANA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM CENOURA E REPOLHO				
Informação nutricional (média semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas	Minerais			
	67,41	7,38	16,43	9,28	A (RE) 404,37	C (mg) 20,36	Ca (mg) 71,33	Mg (mg) 72,77	Fe (mg) 4,34

Priscila Cristina C. Martins
Nutricionista
CRN - 36.857

J. C. A. D. S.
Nutricionista
Cristina A. D. Galvão
CRN - 36.857

REFEIÇÃO	Segunda-Feira 18/02/2019	Terça-Feira 19/02/2019	Quarta-Feira 20/02/2019	Quinta-Feira 21/02/2019	Sexta-feira 22/02/2019			
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FRANGOCOM MANDIOQUINHA E PIMENTÃO VERDE SALADA DE BATATA COM CENOURA LARANJA	ARROZ FEIJO MOELA COM ABOBORA PAULISTA E ABOBRINHA SALADA DE REPOLHO	ARROZ CARRETEIRO (arroz, carne íscas, cenoura e tomate) FEIJO SALADA DE COUVE BANANA	MACARRÃO AO MOLHO BRANCO (molho branco, frango desfiado, cenoura e ervilha) SALADA MIX DE FOLHAS	ARROZ FEIJO CARNE MOÍDA COM VAGEM E TOMATE			
Informação nutricional (média semanal)								
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas	Minerais		
421,03	69,76	7,03	18,13	8,20	A (RE)	Ca (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 25/02/2019	Terça-Feira 26/02/2019	Quarta-Feira 27/02/2019	Quinta-Feira 28/02/2019	Sexta-feira 01/03/2019			
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJOADINHA (feijão preto, linguiça de frango, cenoura e couve) SALADA DE TOMATE	ARROZ CARNE MOÍDA COM BATATA E CNEOURA SALADA DE PEPIÑO MAÇA	ARROZ FEIJO FRANGO COM BATATA DOCE E TOMATE SALADA DE ALFACE COM BETERRABA RALADA	MACARRÃO PENNE AO SUGO (molho de tomate) SALSICHA COM ABOBORA MORANGA E CHUCHU SALADA DE RÚCULA MELANCIA	ARROZ FEIJO CARNE MOÍDA COM BETERRABA E ABOBRINHA			
Informação nutricional (média semanal)								
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas	Minerais		
391,73	61,14	6,58	14,72	10,26	A (RE)	Ca (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)

Priscila Cristina S. Martins
Nutricionista
CRN - 36.857

Abel C. Lima A. D. Galvão
Nutricionista
CRN - 36.857