

**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 05/11/2018	Terça-Feira 06/11/2018	Quarta-Feira 07/11/2018	Quinta-Feira 08/11/2018	Sexta-feira 09/11/2018					
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ JARDINEIRA DEFRANGO (frango, molho de tomate, cenoura e abobrinha)	ARROZ CUSCUZ DE MOELA (moela, farinha de milho, tomate e chuchu) SALADA DE ACELGA LARANJA	ARROZ FEIJÃO COM BRÓCOLIS E INHAME SALADA DE CENOURA RALADA	ARROZ PEIXE COM TOMATE E ABOBORA MORANGA SALADA MIX DE FOLHAS	MACARRÃO AOSUGO (molho de tomate) FRANGO COM CARÁ E CENOURA SALADA DE CHUCHU BANANA					
<b>Informação nutricional (média semanal)</b>										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Protéínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitamina A (RE)		Vitamina C (mg)		Minerais	
					512,91	44,86	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
401,07	68,53	7,55	16,26	9,28	512,91	44,86	66,24	75,78	4,30	1,91
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 12/11/2018	Terça-Feira 13/11/2018	Quarta-Feira 14/11/2018	Quinta-Feira 15/11/2018	Sexta-feira 16/11/2018					
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ DOBRADINHA (feijão branco, linguiça de frango, abóbora paulista e tomate) FAROFADA DE COUVE (couve refogada e farinha de milho) MAÇÃ	MACARRÃO AO MOLHO BRANCO (molho branco, frango desfiado, cenoura e ervilha) SALADA DE REPOLHO LARANJA	ARROZ FEIJÃO STROGONOFF DE CARNE (carne iscas, molho branco, tomate e abobrinha) SALADA DE ALFACE COM TOMATE	FERIADO	PONTO FACULTATIVO					
<b>Informação nutricional (média semanal)</b>										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Protéínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitamina A (RE)		Vitamina C (mg)		Minerais	
					651,93	53,31	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
468,12	74,31	8,21	18,38	11,72	651,93	53,31	120,04	76,65	5,13	2,16

Priscila Cristiana C. Martins  
Nutricionista  
CRN 33333

REFEIÇÃO	Segunda-Feira 19/11/2018	Terça-Feira 20/11/2018	Quarta-Feira 21/11/2018	Quinta-Feira 22/11/2018	Sexta-Feira 23/11/2018				
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO FAROFADA DE FÍGADO (fígado, farinha de milho e cenoura ralada)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM CHUCHUE BETERRABA SALADA DE ABÓBORA	MACARRÃO AO MOLHO ROSÉ (molho de tomate com molho branco, frango desfiado, abóbora moranga e tomate) SALADA DE ACELGA MELANCIA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM BATATA E PIMENTÃO VERMELHO SALADA DE COUVE	ARROZ FRANGO COM COUVE-FLORE CENOURA SALADA DE ABOBRINHA BANANA				
<b>Informação nutricional (média semanal)</b>									
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
404,7	67,45	7,11	9,21	972,24	35,42	78,63	79,13	4,63	1,95
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 26/11/2018	Terça-Feira 27/11/2018	Quarta-Feira 28/11/2018	Quinta-Feira 29/11/2018	Sexta-Feira 30/11/2018				
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS (cenoura e tomate)	MACARRÃO À BOLONHESA (carne moída, molho de tomate, ervilha e abóbora paulista) SALADA DE BETERRABA LARANJA	ARROZ À GREGA (arroz, vagem, cenoura e pimentão vermelho) FRANGO COM MANDIOCA E TOMATE SALADA DE ALFACE	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (feijão, carne moída, couve e abóbora moranga) SALADA DE TOMATE BANANA	ARROZ FEIJÃO SALSICHA COM BRÓCOLIS E CENOURA SALADA DE REPOLHO				
<b>Informação nutricional (média semanal)</b>									
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
422,56	67,23	7,04	10,17	412,88	45,57	76,84	71,20	4,46	1,85

Priscila Cristiana C. Martins  
Nutricionista  
CRN-36.857

W. LEAL  
Tatiana Cristina A. D. Galvão  
Nutricionista  
CRN-33350