

**CARDÁPIO 7**  
**ENTIDADES, ESCOLAS INTEGRAIS E LOCAIS DIVERSOS**  
**ALMOÇO**

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	ARROZ DOBRADINHA (feijão branco, linguiça de frango, cenoura e tomate) SALADA DE CENOURA RALADA LARANJA SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ FEIJÃO PEIXE AO MOLHO COM ABÓBORA MORANGA E BATATA SALADA DE BETERRABA MELANCIA SUCO DE LIMÃO	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BATATA E CENOURA SALADA DE CHUCHU BANANA DE ABACAXI COM COUVE	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM BATATA DOCE E ABOBRINHA SALADA DE ALFACE MAMÃO DE MAÇÃ COM LARANJA	MACARRÃO PENNE AO MOLHO ROSÉ DE FRANGO (molho de tomate com molho branco, frango, cenoura e tomate) SALADA DE CHUCHU MAÇÃ SUCO DE MELANCIA			
<b>Informação nutricional (média semanal)</b>									
Energia (kcal)	Gorduras Totais (g)		Vitaminas		Minerais				
	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
550,76	89,43	9,41	18,86	696,44	64,96	87,35	90,21	4,69	2,41
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	ARROZ POLENATA AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate, frango, abóbora paulista e milho) SALADA DE REPOLHO MELANCIA SUCO DE LIMÃO	ARROZ FEIJÃO CUSCUZ DE MOELA (moela, farinha de milho, tomate e chuchu) SALADA DE ACELGA MAÇÃ SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM MANDIOQUINHA E ABOBRINHA SALADA DE PEPINO LARANJA SUCO DE MELANCIA	ARROZ TUTU DE FEIJÃO (feijão, farinha de milho, pernil iscas, pimentão verde e abóbora moranga) SALADA DE COUVE BANANA DE ABACAXI	ARROZ FRANGO COM BRÓCOLIS E TOMATE SALADA DE RABANETE MAMÃO SUCO DE MAÇÃ COM LARANJA				
<b>Informação nutricional (média semanal)</b>									
Energia (kcal)	Gorduras Totais (g)		Vitaminas		Minerais				
	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
552,83	89,53	8,57	17,16	181,46	75,18	74,17	77,51	4,48	2,58

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	ARROZ FEIJÃO FAROFA DE FÍGADO (farinha de milho, figado e cenoura ralada) SALADA DE PEPINO LARANJA SUCO DE ABACAXI	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM COUVE-FLORE E ABÓBORA MORANGA SALADA DE ABOBRINHA MAÇÃ MELANCIA SUCO DE	JARDINEIRA DE CARNE (carne moída, extrato de tomate, abóbora paulista e chuchu) FEIJÃO SALADA DE RÚCULA MAMÃO SUCO DE MAÇÃ COM LIMÃO	MACARRÃO AO MOLHO BRANCO (molho branco, frango desfiado, cenoura e ervilha) SALADA DE ALFACE COM TOMATE MAÇÃ SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ À PRIMAVERA (arroz, cenoura e milho) FEIJÃO PERNIL COM ABOBRINHA E TOMATE) SALADA DE REPOLHO BANANA SUCO DE LIMÃO COM COUVE					
<b>Informação nutricional (média semanal)</b>										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
557,56	91,62	10,17	20,40	10,29	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
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	ARROZ FEIJÃO SALSICHA COM CENOURA E CHUCHU BETERRABA MAÇÃ SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ FEIJÃO PAÇOCA DE CARNE (farinha de milho, carne em cubos e cenoura ralada) SALADA DE PEPINO MELANCIA LARANJA COM MAMÃO SUCO DE	ARROZ COM FRANGO (arroz, frango desfiado, pimentão verde e tomate) FEIJÃO SALADA DE ALFACE BANANA ABACAXI COM COUVE	MACARRÃO À BOLONHESA (molho de tomate, carne moída, beterraba e tomate) SALADA DE ESCAROLA MAMÃO ABACAXI SUCO DE	ARROZ FEIJÃO NUTRITIVO (feijão branco, frango, abóbora moranga e mandioca) SALADA DE ABOBRINHA LARANJA MELANCIA SUCO DE					
<b>Informação nutricional (média semanal)</b>										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
552,04	92,19	9,74	19,96	13,86	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					398,52	68,95	86,81	97,23	5,34	2,62

Priscila Cristiana A. D. G. Martins  
Nutricionista  
CRN = 36.857

*Priscila*  
Priscila Cristiana A. D. G. Martins  
Nutricionista  
CRN = 36.857