

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 03/12/2018		Terça-Feira 04/12/2018		Quarta-Feira 05/12/2018		Quinta-Feira 06/12/2018		Sexta-Feira 07/12/2018	
	Alimento	Descrição	Alimento	Descrição	Alimento	Descrição	Alimento	Descrição	Alimento	Descrição
ALMOÇO	FEIJÃO ACEBOLADO COM ABOBRINHA E TOMATE	ARROZ	FRANGO COM CENOURA E MANDIOQUINHA	ARROZ VERDE (cheiro verde e brócolis)	TUTU DE FEIJÃO (feijão, pernil iscas, pimentão verde e mandiquinha)	ARROZ	FEIJÃO	ARROZ	MACARRÃO PENNE AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate, frango, chuchu e abóbora paulista)	
	CENOURA RALADA	FÍGADO	SALADA DE ACELGA	FEIJÃO	SALADA DE TOMATE	ABOBORA MORANGA	MELANCIA	SALADA DE ALFACE COM BETERRABA RALADA	MELÃO	
	LARANJA	SUCO DE LARANJA	SALADA DE MELANCIA	MAÇÃ	SUCO DE LARANJA	DE MAÇÃ COM LIMÃO	SUCO DE MELANCIA	MAMÃO	SUCO DE LARANJA COM MAMÃO	
Informação nutricional (média semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)		Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)		Vitaminas		Minerais	
	91,65	9,84	20,50	13,66	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
557,36				1.180,37	82,28	94,01	98,68	5,88	7,40	
REFEIÇÃO	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	
	Alimento	Descrição	Alimento	Descrição	Alimento	Descrição	Alimento	Descrição	Alimento	Descrição
ALMOÇO	FRANGO CREMOSO (frango, molho branco e abóbora paulista ralada)	ARROZ	ARROZ	MACARRÃO AO MOLHO ROSÉ (molho de tomate com molho branco, frango, abobrinha e abóbora moranga)	FEIJÃO	ARROZ	FEIJÃO	ARROZ À PRIMAVERA (arroz, cenoura e milho)	FEIJÃO	
	SALADA DE CHUCHU	FRANGO	FAROFA DE MOELA (moela, farinha de milho e cenoura ralada)	SALADA DE PEPINO	MOLHO COM BATATA E BETERRABA RALADA	MOLHO COM BATATA E BETERRABA RALADA	PEIXE AO MOLHO COM BATATA E CENOURA	ESCAROLA	SALADA DE	
	MELANCIA	MELÃO	MELÃO	LARANJA	SALADA DE ALFACE	SALADA DE ALFACE	MAMÃO	MAÇÃ	SALADA DE	
	SUCO DE LARANJA	SUCO DE MELÃO	SUCO DE ABACAXI	DE LIMÃO	SUCO DE LARANJA	SUCO DE LARANJA	MELANCIA	SUCO DE MARACUJÁ	SUCO DE MARACUJÁ	
Informação nutricional (média semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)		Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)		Vitaminas		Minerais	
	90,28	9,40	21,22	13,82	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
555,75				884,49	70,57	103,96	82,21	5,80	2,35	

Priscila Cristina G. Martins
Nutricionista
C.R.N. - 55.867

Alberto Castro A.D. Galvão
Nutricionista
C.R.N. - 55.630