

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 04/02/2019	Terça-Feira 05/02/2019	Quarta-Feira 06/02/2019	Quinta-Feira 07/02/2019	Sexta-Feira 08/02/2019															
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO FAROFÁ DE FÍGADO (fígado, farinha de milho e cenoura ralada) SALADA DE PEPINO MAÇÃ SUCO DE MARACUJÁ COM LARANJA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM BATATA E PIMENTÃO VERMELHO SALADA DE CENOURA LARANJA SUCO DE MAÇÃ COM LIMÃO	MACARRÃO AO MOLHO ROSÉ (molho de tomate com molho branco, frango, abóbora e tomate) SALADA DE REPOLHO BANANA SUCO DE ABACAXI COM COUVE	ARROZ VERDE (arroz, brócolis e chicó verde) CARNE MOÍDA COM ABÓBORA MORANGA E COUVE FLOR SALADA DE ALFACE MELANCIA SUCO DE LIMÃO	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM MANDIOQUINHA E TOMATE SALADA DE ABOBRINHA MAMÃO SUCO DE MELANCIA															
Informação nutricional (média semanal)																				
Energia (kcal)	CHO (g)		Fibras (g)		Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)		Vitaminas		Minerais									
	91,85	91,85	9,54	9,54	20,20	20,20	13,82	13,82	A (RE)	1,269,33	C (mg)	64,08	Ca (mg)	92,83	Mg (mg)	90,00	Fe (mg)	5,54	Zn (mg)	2,35
555,75	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											
REFEIÇÃO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM BATATA E CENOURA SALADA DE CHUCHU LARANJA SUCO DE MELANCIA	MACARRÃO PENNE À BOLONHESA (molho de tomate, carne moída, cenoura e chuchu) SALADA DE BETERRABA MELANCIA SUCO DE ABACAXI	ARROZ FEIJÃO PEIXE AO MOLHO COM ABÓBORA PAULISTA E CHUCHU SALADA DE ESCAROLA MAMÃO SUCO DE LIMÃO COM COUVE	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BRÓCOLIS E TOMATE SALADA DE ACELGA BANANA SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM CENOURA E REPOLHO TOMATE SUCO DE MAÇÃ COM LARANJA															
Informação nutricional (média semanal)																				
Energia (kcal)	CHO (g)		Fibras (g)		Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)		Vitaminas		Minerais									
	91,79	91,79	9,70	9,70	20,55	20,55	13,84	13,84	A (RE)	528,44	C (mg)	63,98	Ca (mg)	89,51	Mg (mg)	90,34	Fe (mg)	5,24	Zn (mg)	2,35
551,19																				

Priscila Cristina C. Martins
Nutricionista
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	ARROZ FRANGO COM MANDIOQUINHA EPIMENTÃO VERDE SALADA DE BATATA COM CENOURA LARANJA SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ FEIJÃO MOELA COM ABÓBORA PAULISTA E ABOBRINHA SALADA DE REPOLHO MAÇÃ SUCO DE LIMÃO	ARROZ CARRETEIRO (arroz, carne iscas, cenoura e tomate) FEIJÃO SALADA DE COUVE BANANA SUCO DE ABACAXI	MACARRÃO AO MOLHO BRANCO (molho branco, frango desfiado, cenoura e ervilha) SALADA MIX DE FOLHAS MELANCIA DE MAÇÃ COM LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM VAGEM E TOMATE SALADA DE ABÓBORA MAMÃO SUCO DE MELANCIA				
Informação nutricional (média semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
	91,18	9,60	13,88	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
553,11				577,82	75,50	90,41	96,19	5,43	2,72
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	ARROZ FEIJOADINHA (feijão preto, linguiça de frango, cenoura e couve) SALADA DE TOMATE MELANCIA SUCO DE MARACUJÁ COM COUVE	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM BATATA E CNEOURA SALADA DE PEPINO LARANJA SUCO DE LIMÃO	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BATATA DOCE E TOMATE SALADA DE ALFACE COM BETERRABA RALADA MAÇÃ SUCO DE LARANJA COM MAMÃO	MACARRÃO PENNE AO SUGO (molho de tomate) SALSICHA COM ABÓBORA MORANGAE CHUCHU SALADA DE RÚCULA MAMÃO SUCO DE MAÇÃ COM LIMÃO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM BETERRABA E ABOBRINHA SALADA DE REPOLHO BANANA SUCO DE MELANCIA				
Informação nutricional (média semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
	89,73	9,12	13,89	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
553,47				245,00	68,13	83,30	89,36	4,76	2,37

Priscila Cristina Martins
Nutricionista
CRN - 36.857

Marcelo A. D. Galvão
Nutricionista
Criet. 35536