

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 05/11/2018	Terça-Feira 06/11/2018	Quarta-Feira 07/11/2018	Quinta-Feira 08/11/2018	Sexta-feira 09/11/2018	
ALMOÇO	ARROZ JARDINEIRA DE FRANGO (frango, molho de tomate, cenoura e abobrinha) DE BETERRABA MELANCIA SUCO DE MAÇÃ COM LARANJA	ARROZ FEIJÃO CUSCUZ DE MOELA (moela, farinha de milho, tomate e chuchu) SALADA DE ACELGA LARANJA SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COMBRÓCOLIS E INHAME SALADA DE CENOURA RALADA MAÇÃ SUCO DE LIMÃO COM COUVE	ARROZ PEIXE COM TOMATE E ABÓBORA MORANGA SALADA MIX DE FOLHAS BANANA DE MELANCIA	MACARRÃO AO SUGO (molho de tomate) FRANGO COM CARÁ E CENOURA SALADA DE CHUCHU MELÃO SUCO DE ABACAXI	
Informação nutricional (média semanal)						
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas	
	102,01	10,34	23,38	13,82	A (RE)	C (mg)
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 12/11/2018		Terça-Feira 13/11/2018		Quarta-Feira 14/11/2018	
	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Minerais	
ALMOÇO	91,80	9,40	19,63	13,84	Ca (mg)	Zn (mg)
	91,80	9,40	19,63	13,84	88,30	2,51
Informação nutricional (média semanal)						
Energia (kcal)	Vitaminas		Minerais		Minerais	
	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
ALMOÇO	657,63	58,73	92,48	95,97	6,08	2,49
	657,63	58,73	92,48	95,97	6,08	2,49

Priscila Cristina C. Martins
Nutricionista
CRN-35.857

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	ARROZ FEIJÃO FAROFÁ DE FIGADO (figado, farinha de milho e cenoura ralada) SALADA DE PEPINO MELANCIA SUCO DE MAÇÃ COM LIMÃO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM CHUCHU E BETERRABA SALADA DE ABÓBORA LARANJA SUCO DE MELANCIA	MACARRÃO AO MOLHO ROSÉ (molho de tomate com molho branco, frango desfiado, abóbora moranga e tomate) SALADA DE ACELGA BANANA SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ FEIJÃO PERNIL COMBATATA E PIMENTÃO VERMELHO SALADA DE COUVE MAÇÃ SUCO DE LARANJA COM MAMÃO	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM COUVE-FLORES E CENOURA SALADA DE ABOBRINHA MAMÃO SUCO DE ABACAXI COM COUVE	
Informação nutricional (média semanal)						
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitamina	
	92.46	9.75	20.61	13.89	A (RE)	C (mg)
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 26/11/2018		Terça-Feira 27/11/2018		Quarta-Feira 28/11/2018	
	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Minerais	
ALMOÇO	89.65	9.18	17.96	13.83	Ca (mg)	Mg (mg)
	92.46	9.75	20.61	13.89	95.44	99.20
Energia (kcal)	Segunda-Feira 26/11/2018		Terça-Feira 27/11/2018		Quarta-Feira 28/11/2018	
	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fe (mg)	Zn (mg)
ALMOÇO	89.65	9.18	17.96	13.83	5.62	2.40
	89.65	9.18	17.96	13.83	Sexta-feira 30/11/2018	
Informação nutricional (média semanal)						
Energia (kcal)	Vitamina		Minerais		Vitamina	
	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
Energia (kcal)	180.20	65.96	81.39	86.15	5.44	2.36

Priscila Cristina G. Martins
Nutricionista
CRN nº 35.857

Priscila
Mestrado em Nutrição
Priscila Martins
Priscila Martins