

CARDÁPIO 8
PRÉ ESCOLA
ALMOÇO MANHÃ/TARDE
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 MANHÃ/TARDE	ARROZ DOBRADINHA (feijão branco, língua de frango, cenoura e tomate) SALADA DE CENOURA RALADA	ARROZ FEIJÃO PEIXE AO MOLHO COM ABÓBORA MORANGA E BATATA SALADA DE BETERRABA	SOPA DE ARROZ COM FRANGO, ABÓBORA MORANGA E CHUCHU MELANCIA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM BATATA DOCE E ABOBRINHA SALADA DE ALFACE	MACARRÃO PENNE AO MOLHO ROSÉ DE FRANGO (molho de tomate com molho branco, frango, cenoura e tomate) SALADA DE CHUCHU MAÇÃ						
Informação nutricional (média semanal)											
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais				
	286,43	43,94	5,30	12,53	7,26	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
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 MANHÃ/TARDE	ARROZ POLENTA AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate, frango, abóbora paulista e milho) SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CUSCUZ DE MOELA (moela, farinha de milho, tomate e chuchu) SALADA DE ACELGA	SOPA DE FUBÁ COM CARNE MOIDA, CENOURA RALADA E ABOBORINHA LARANJA	ARROZ TUTU DE FEIJÃO (feijão, farinha de milho, pernil iscas, pimentão verde e abóbora moranga) SALADA DE COUVE	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BRÓCOLIS E TOMATE SALADA DE RABANETE BANANA						
Energia (kcal)	P		Vitaminas		Minerais						
	324,53	52,35	6,55	14,03	7,26	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)

Priscila Cristina Martins
Nutricionista
CRN - 35.857

Priscila Cristina Martins
Nutricionista
CRN - 35.857

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 MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJO FAROFA DE FIGADO (farinha de milho, figado e cenoura ralada) SALADA DE PEPIÑO	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO, ABÓBORA PAULISTA E BATATA LARANJA	ARROZ JARDINEIRA DE CARNE (carne moída, extrato de tomate, abóbora paulista e chuchu) FEIJO SALADA DE RÚCULA	MACARRÃO AO MOLHO BRANCO (molho branco, frango desfiado, cenoura e ervilha) SALADA DE ALFACE COM TOMATE	ARROZ À PRIMAVERA (arroz, cenoura e milho) FEIJO PERNIL COM ABOBRINHA E TOMATE) SALADA DE REPOLHO					
Informação nutricional (média semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Gorduras Totais (g)		Proteínas (g)		Vitaminas		Minerais	
	48.16	5.46	14.71	8.21	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
320,15					1.102,65	36,72	72,89	52,25	3,56	1,48
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 MANHÃ/TARDE	ARROZ SALSICHA COM CENOURA E CHUCHU SALADA DE BETERRABA	ARROZ PAÇOCADE CARNE (farinha de milho, carne em cubos e cenoura ralada) SALADA DE PEPIÑO MAÇÃ	ARROZ COM FRANGO (arroz, frango desfiado, pimentão verde e tomate) FEIJO SALADA DE ALFACE	SOPA DE FEIJO COM MACARRÃO, CARNE MOIDA, MANDIOQUINHA E CENOURA BANANA	ARROZ FEIJO NUTRITIVO (feijão branco, frango, abóbora moranga e mandioca) SALADA DE ABOBRINHA					
Informação nutricional (média semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Gorduras Totais (g)		Proteínas (g)		Vitaminas		Minerais	
	49.21	5.56	12.13	8.98	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
321,89					430,15	21,51	49,13	48,70	2,92	1,46

Priscila Cristina D. Martins
Nutricionista
CRN 33.857

Priscila
Priscila A. D. G. Martins
Nutricionista
CRN: 33990