

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 03/12/2018	Terça-Feira 04/12/2018	Quarta-Feira 05/12/2018	Quinta-Feira 06/12/2018	Sexta-feira 07/12/2018					
						ALMOÇO MANHÃ/TARDE	FEIJÃO ARROZ FÍGADO ACEBOLADO COM ABOBRINHA E TOMATE	ARROZ VERDE (chicó verde e brócolis) FRANGO COM CENOURA E MANDIOQUINHA SALADA DE ACELGA	ARROZ TUTU DE FEIJÃO (feijão, pernil iscas, pimentão verde e mandioquinha) SALADA DE COUVE BANANA	ARROZ CARNEMOÍDA COM BATATA E ABÓBORA MORANGA SALADA DE TOMATE
Informação nutricional (média semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
356,01	52,55	6,06	15,41	10,21	867,20	44,04	71,20	65,05	4,19	1,95
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					
						ALMOÇO MANHÃ/TARDE	FRANGO CREMOSO (frango, molho branco e abóbora paulista ralada) SALADA DE CHUCHU	ARROZ FAROFA DE MOELA (moela, farinha de milho e cenoura ralada) SALADA DE ABÓBORA	MACARRÃO AO MOLHO ROSÉ (molho de tomate com milho branco, frango, abobrinha e abóbora moranga) SALADA DE PEPINO LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNEMOÍDA COM BATATA E BETERRABA RALADA SALADA DE ALFACE
P										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
319,71	49,31	5,57	14,83	7,5	703,41	32,63	67,68	49,2	3,45	1,52

Praceta Viviana C. Martins
Nutricionista
CRN - 36.857

M. C. Oliveira
Nutricionista
CRN - 36.857