

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 04/02/2019	Terça-Feira 05/02/2019	Quarta-Feira 06/02/2019	Quinta-Feira 07/02/2019	Sexta-feira 08/02/2019	Informação nutricional (média semanal)									
						Gorduras Totais (g)		Vitaminas		Minerais					
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)						
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO FAROFA DE FÍGADO (figado, farinha de milho e cenoura ralada) SALADA DE PEPINO	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM BATATA E PIMENTÃO VERMELHO SALADA DE CENOURA LARANJA	MACARRÃO AO MOLHO ROSÉ (molho de tomate com molho branco, frango, abóbora e tomate) SALADA DE REPOLHO	ARROZ VERDE (arroz, brócolis e cheiro verde) CARNE MOÍDA COM ABÓBORA MORANGA E COUVE FLOR SALADA DE ALFACE MELANCIA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM MANDIOQUINHA E TOMATE	318,09	45,24	5,07	14,35	1,014,98	39,74	60,39	49,49	3,49	1,51
REFEIÇÃO	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										
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM BATATA E CENOURA SALADA DE CHUCHU	MACARRÃO PENNE À BOLONHESA (molho de tomate, carne moída, cenoura e chuchu) SALADA DE BETERRABA MAÇA	ARROZ PEIXE AO MOLHO COM ABÓBORA PAULISTA E CHUCHU SALADA DE ESCAROLA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BRÓCOLIS E TOMATE SALADA DE ACELGA BANANA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM CENOURA E REPOLHO										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	P				
341,17	51,16	5,71	14,17	9,13	433,52	17,28	58,37	58,44	3,3	1,44					

Priscila Cristina C. Martins
Nutricionista
CRN - 36.857

Priscila A. D. Galvão
Nutricionista
CRN - 500-60

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 MANHÃ/TARDE	ARROZ FRANGO COM MANDIOQUINHA E PIMENTÃO VERDE SALADA DE BATATA COM CENOURA LARANJA	ARROZ FEIJÃO MOELA COM ABÓBORA PAULISTA E ABOBRINHA SALADA DE REPOLHO	ARROZ CARRETEIRO (arroz, carne íscas, cenoura e tomate) FEIJÃO SALADA DE COUVE BANANA	MACARRÃO AO MOLHO BRANCO (molho branco, frango desfiado, cenoura e ervilha) SALADA MIX DE FOLHAS	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM VAGEM E TOMATE					
Informação nutricional (média semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
	52.86	5.68	15.94	8.23	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
	52.86	5.68	15.94	8.23	507.16	43.69	78.08	61.96	3.77	1.83
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 MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO (feijão preto, linguiça de frango, cenoura e couve) SALADA DE TOMATE	ARROZ CARNE MOÍDA COM BATATA E CENOURA SALADA DE PEPIÑO MAÇA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BATATA DOCE E TOMATE SALADA DE ALFACE COM BETERRABA RALADA	MACARRÃO PENNE AO SUGO (molho de tomate) SALSICHA COM ABOBORA MORANGA E CHUCHU SALADA DE RÚCULA MELANCIA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM BETERRABA E ABOBRINHA					
Informação nutricional (média semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
	48.07	5.25	9.22	8.73	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
	48.07	5.25	9.22	8.73	284.64	28.09	55.49	40.28	2.46	1.07


 Priscila Cristina C. Martins
 Nutricionista
 CRN - 36.857


 Priscila Cristina C. Martins
 Nutricionista
 CRN - 36.857