

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 05/11/2018	Terça-Feira 06/11/2018	Quarta-Feira 07/11/2018	Quinta-Feira 08/11/2018	Sexta-Feira 09/11/2018					
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ JARDINEIRA DE FRANGO (frango, molho de tomate, cenoura e abobrinha)	ARROZ CUSCUZ DE MOELA (moela, farinha de milho, tomate e chuchu) SALADA DE ACELGA LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM BRÓCOLIS E INHAME SALADA DE CENOURA RALADA	ARROZ PEIXE COM TOMATE E ABÓBORA MORANGA SALADA MIX DE FOLHAS	MACARRÃO AOSUGO (molho de tomate) FRANGO COM CARÁ E CENOURA SALADA DE CHUCHU BANANA					
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)
328,73	52,59	5,88	14,35	8,12	345,30	40,72	52,17	61,83	3,26	1,54
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 12/11/2018	Terça-Feira 13/11/2018	Quarta-Feira 14/11/2018	Quinta-Feira 15/11/2018	Sexta-Feira 16/11/2018					
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ DOBRADINHA (feijão branco, linguiça de frango, abóbora paulista e tomate) FAROFA DE COUVE (couve refogada e farinha de milho) MAÇÃ	MACARRÃO AO MOLHO BRANCO (molho branco, frango desfiado, cenoura e ervilha) SALADA DE REPOLHO LARANJA	ARROZ STROGONOFF DE CARNE (carne abobrinha) SALADA DE ALFACE COM TOMATE	FERIADO	PONTO FACULTATIVO					
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)
359,51	50,68	5,16	15,56	11,19	691,59	50,56	92,6	49,72	3,57	1,62

Priscila Cristiana C. Martins
Nutricionista
CRN 36.857

Priscila A. D. G. 330
Nutricionista
CRN 33323

Priscila Cristina A.D. Martins
 Nutricionista
 CRN 36.857

Priscila Cristina C. Martins
 Nutricionista
 CRN - 36.857

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 MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO FAROFADA FIGADO (fígado, farinha de milho e cenoura ralada)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM CHUCHUE BETERRABA SALADA DE ABÓBORA	MACARRÃO AO MOLHO ROSÉ (molho de tomate com molho branco, frango desfiado, abóbora moranga e tomate) SALADA DE ACELGA MELANCIA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM BATATA E PIMENTÃO VERMELHO SALADA DE COUVE	ARROZ FRANGO COM COUVE-FLORE CENOURA SALADA DE ABOBRINHA BANANA					
Informação nutricional (média semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais					
			Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
284,75	44,32	5,80	11,81	7,36	816,30	28,44	56,45	51,46	2,91	1,32
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 26/11/2018	Terça-Feira 27/11/2018	Quarta-Feira 28/11/2018	Quinta-Feira 29/11/2018	Sexta-feira 30/11/2018					
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS (cenoura e tomate)	MACARRÃO À BOLONHESA (carne moída, molho de tomate, ervilha e abóbora paulista) SALADA DE BETERRABA LARANJA	ARROZ À GREGA (arroz, vagem, cenoura e pimentão vermelho) FRANGO COM MANDIOCA E TOMATE SALADA DE ALFACE	ARROZ MEXICANO (feijão, carne moída, couve e abóbora moranga) SALADA DE TOMATE BANANA	ARROZ FEIJÃO SALSICHA COM BRÓCOLIS E CENOURA SALADA DE REPOLHO					
Informação nutricional (média semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais					
			Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
377,54	51,63	5,47	15,11	12,54	223,21	43,23	58,15	54,77	3,43	1,66