

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 03/09/2018	Terça-Feira 04/09/2018	Quarta-Feira 05/09/2018	Quinta-Feira 06/09/2018	Sexta-feira 07/09/2018
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO FÍGADO ACEBOLADO COM TOMATE E ABÓBORA PAULISTA SALADA DE ACELGA LARANJA SUCO DE LIMÃO	MACARRÃO AO SUGO (molho de tomate) FRANGO COM CENOURA E ABOBRINHA SALADA DE PEPINO MAÇÃ SUCO DE MELANCIA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM BATATA E PIMENTÃO VERMELHO SALADA DE CENOURA RALADA BANANA SUCO DE ABACAXI	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM QUIABO E TOMATE SALADA DE ALFACE MELANCIA SUCO DE MAÇÃ COM LARANJA	FERIADO
Energia (kcal)	551.73	551.73	551.73	551.73	551.73
CHO (g)	89.47	89.47	89.47	89.47	89.47
Fibras (g)	8.52	8.52	8.52	8.52	8.52
Proteínas (g)	22.48	22.48	22.48	22.48	22.48
Gorduras Totais (g)	14.18	14.18	14.18	14.18	14.18
A (RE)	1.893.24	1.893.24	1.893.24	1.893.24	1.893.24
C (mg)	66.64	66.64	66.64	66.64	66.64
Ca (mg)	98.74	98.74	98.74	98.74	98.74
Mg (mg)	77.90	77.90	77.90	77.90	77.90
Fe (mg)	4.98	4.98	4.98	4.98	4.98
Zn (mg)	2.38	2.38	2.38	2.38	2.38
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 10/09/2018	Terça-Feira 11/09/2018	Quarta-Feira 12/09/2018	Quinta-Feira 13/09/2018	Sexta-feira 14/09/2018
ALMOÇO	BAIÃO DE DOIS (arroz, feijão, linguiça de frango, tomate e abóbora paulista) SALADA DE COUVE MAÇÃ SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ FEIJÃO MEXICANO feijão, carne moída, abóbora moranga e pimentão verde) SALADA DE CHUCHU MELANCIA SUCO DE LIMÃO	MACARRÃO PENNE AO MOLHO BRANCO (molho branco, frango desfiado, cenoura e ervilha) SALADA DE REPOLHO BANANA SUCO DE ABACAXI COM COUVE	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM BRÓCOLIS SALADA MAMÃO SUCO DE MELANCIA	ARROZ À GREGA (arroz, vagem, cenoura e pimentão vermelho) FEIJÃO FRANGO COM BATATA E TOMATE SALADA DE ALFACE LARANJA SUCO DE MAÇÃ COM LIMÃO
Energia (kcal)	557.88	557.88	557.88	557.88	557.88
CHO (g)	92.61	92.61	92.61	92.61	92.61
Fibras (g)	9.99	9.99	9.99	9.99	9.99
Proteínas (g)	19.61	19.61	19.61	19.61	19.61
Gorduras Totais (g)	13.92	13.92	13.92	13.92	13.92
A (RE)	714.42	714.42	714.42	714.42	714.42
C (mg)	68.31	68.31	68.31	68.31	68.31
Ca (mg)	98.32	98.32	98.32	98.32	98.32
Mg (mg)	98.39	98.39	98.39	98.39	98.39
Fe (mg)	5.22	5.22	5.22	5.22	5.22
Zn (mg)	2.37	2.37	2.37	2.37	2.37

Informação nutricional (média semanal)

Informação nutricional (média semanal)

Priscila Cristina Martins

Nutricionista  
CRN - 36.857

Priscila Cristina Martins  
Nutricionista  
CRN - 33920

REFEIÇÃO	Segunda-Feira 17/09/2018	Terça-Feira 18/09/2018	Quarta-Feira 19/09/2018	Quinta-Feira 20/09/2018	Sexta-Feira 21/09/2018					
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO SALSICHA COM TOMATEE ABOBRINHA SALADA DE PEPINO MELANCIA SUCO DE ABACAXI	MACARRÃO PENNE À BOLONHESA (molho de tomate, carne moída, chuchu e abóbora moranga) SALADA DE ACELGA LARANJA SUCO DE MELANCIA	ARROZ FEIJÃO COZIDO DE CARNE (carne em cubos, batata doce, abóbora moranga, tomate e repolho) SALADA DE CENOURA RALADA MAÇÃ SUCO DEMARACUJÁ	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CENOURA E CHUCHU SALADA DE COUVE BANANA SUCO DE MAÇÃ COM LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM TOMATEE VAGEM BETERRABA MAMÃO SUCO DE LIMÃO COM COUVE					
<b>Informação nutricional (média semanal)</b>										
Energia (kcal)	Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)		Vitaminas		Minerais			
	CHO (g)	Fibras (g)			A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
553.06	90.97	9.53	19.89	13.89	607.22	76.75	85.15	94.87	5.20	2.64
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 24/09/2018	Terça-Feira 25/09/2018	Quarta-Feira 26/09/2018	Quinta-Feira 27/09/2018	Sexta-Feira 28/09/2018					
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO PAÇOCA DE CARNE (farinha de milho, carne iscas, e cenoura ralada) SALADA DE CHUCHU MAÇÃ SUCO DEMARACUJÁ	ARROZ FEIJÃO BOBÓ DE FRANGO (creme de mandioca, frango e pimentão amarillo) SALADA DE CENOURA RALADA MELANCIA SUCO DE LARANJA COM MAMÃO	ARROZ FEIJÃO PEIXE AO MOLHO COM BATATA E CENOURA SALADA DE ACELGA COM TOMATE LARANJA SUCO DE ABACAXI COM COUVE	MACARRÃO AO MOLHO ROSÉ (molho de tomate com milho branco, frango, cenoura e tomate) SALADA DE ALFACE COM BETERRABA MAMÃO SUCO DE LIMÃO	RISOTO DE CARNE MOÍDA (arroz, carne moída, molho de tomate, ervilha e abóbora paulista) FEIJÃO SALADA DE ABOBRINHA BANANA SUCO DE MELANCIA					
<b>Informação nutricional (média semanal)</b>										
Energia (kcal)	Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)		Vitaminas		Minerais			
	CHO (g)	Fibras (g)			A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
556.95	94.07	9.76	21.50	13.51	718.31	70.00	104.68	98.58	5.78	2.38

Priscila Cristina C. Martins  
Nutricionista  
CRN - 36.857

Priscila Cristina C. Martins  
Nutricionista  
CRN - 36.857