

CARDÁPIO 5
ENSINO FUNDAMENTAL
ALMOÇO MANHÃ/TARDE
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 MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO FÍGADO ACEBOLADO COM TOMATE E ABÓBORA PAULISTA SALADA DE ACELGA	MACARRÃO AOSUGO (molho de tomate) FRANGO COM CENOURA E ABOBRIHA SALADA DE PEPINO LARANJA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM BATATA E PIMENTÃO VERMELHO SALADA DE CENOURA RALADA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM QUIABO E TOMATE SALADA DE ALFACE BANANA	FERIADO					
Informação nutricional (média semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitamina A (RE)		Vitamina C (mg)		Minerais	
	72,09	8,00	17,31	9,20	959,93	49,60	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
422,22	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 MANHÃ/TARDE	BAIÃO DE DOIS (arroz, feijão, linguiça de frango, tomate e abóbora paulista) SALADA DE COUVE	ARROZ FEIJÃO MEXICANO feijão, carne moída, abóbora moranga e pimentão verde) SALADA DE CHUCHU	MACARRÃO PENNE AO MOLHO BRANCO (molho branco, frango desfiado, cenoura e ervilha) SALADA DE REPOLHO MELANCIA	ARROZ CARNE MOIDA COM BRÓCOLIS E CARÁ DE RÚCULA	ARROZ À GREGA (arroz, vagem, cenoura e pimentão vermelho) FEIJÃO FRANGO COM BATATA E TOMATE MAÇÃ					
Informação nutricional (média semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitamina A (RE)		Vitamina C (mg)		Minerais	
	60,04	5,78	15,09	9,28	537,43	33,94	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
374,87					87,02	59,08	4,01	1,65		

Priscila Cristina G. Martins
Nutricionista
CRN - 36.857

Mendes
Priscila Cristina A. D. Cabão
Nutricionista
CRN: 33990

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 MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO SALSICHA COM TOMATE E ABOBRINHA SALADA DEPEPINO	MACARRÃO PENNE À BOLONHESA (molho de tomate, carne moída, chuchu e abóbora moranga) SALADA DE ACELGA LARANJA	ARROZ FEIJÃO COZIDO DE CARNE (carne em cubos, batata doce, abóbora moranga, tomate e repolho)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CENOURA E CHUCHU SALADA DE COUVE BANANA	ARROZ CARNE MOÍDA COM TOMATE E VAGEM SALADA DE BETERRABA
Informação nutricional (média semanal)					
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas	
	66,55	15,80	9,47	A (RE)	243,04
REFEIÇÃO	Fibras (g)	Terça-Feira 25/09/2018	C (mg)		46,94
	7,08	Terça-Feira 26/09/2018	Ca (mg)	Mg (mg)	76,03
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	Segunda-Feira 24/09/2018	ARROZ FEIJÃO PAÇOCA DE CARNE (farinha de milho, carne iscas, e cenoura ralada)	ARROZ FEIJÃO PEIXE AO MOLHO COM BATATA E CENOURA SALADA DE ACELGA COM TOMATE	MACARRÃO AO MOLHO ROSÉ (molho de tomate com molho branco, frango, cenoura e tomate) SALADA DE ALFACE COM BETERRABA MELANCIA	RISOTO DE CARNE MOÍDA (arroz, carne moída, molho de tomate, ervilha e abóbora paulista) FEIJÃO SALADA DE ABOBRINHA
	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Minerais	
66,42	17,12	9,47	A (RE)	862,09	242,72
Energia (kcal)	Fibras (g)	Informação nutricional (média semanal)		Ca (mg)	385,93
	6,79	Vitaminas		Mg (mg)	71,56
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 24/09/2018	Gorduras Totais (g)		Fe (mg)	4,23
	66,42	9,47		Zn (mg)	2,16

Pracista Cristina C. Martins
Nutricionista
CRN - 36.857

Cristina C. Martins
Pracista Cristina C. Martins
Nutricionista
CRN - 36857