


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 03/09/2018	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 AO SUGO (molho de tomate) FRANGO COM CENOURA E ABOBRINHA SALADA DE PEPIÑO 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)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
	54,05	14,44	7,92	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
337,2	6,30	14,44	7,92	994,60	41,58	54,20	3,57	1,60
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 MANHÃ/TARDE	BAIÃO DE DOIS (arroz, feijão, linguiça de frango, tomate e abóbora paulista) SALADA DE COUVE	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (feijão, carne moída, abóbora, manga e pimentão verde) SALADA DE CHUCHO	MACARRÃO PENNE AO MOLHO BRANCO (molho branco, frango desfiado, cenoura e ervilha) SALADA DE REPOLHO MELANCIA	ARROZ CARNE MOÍDA COM BRÓCOLIS E CARÁ DE RÚCULA	ARROZ À GREGA (arroz, vagem, cenoura e pimentão vermelho) FEIJÃO FRANGO COM BATATA E TOMATE MAÇÃ			
P								
Energia (kcal)	Gorduras Totais (g)		Vitaminas		Minerais			
	CHO (g)	Proteínas (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	
337,08	50,20	15,28	8,94	656,93	29,54	82,73	3,72	1,59


Cristiana H. D. G. L. S.
Nutricionista
CRN - 36.857

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 DE PEPINO	MACARRÃO PENNE À BOLOMIESA (molho de tomate, carne moída, chuchu e abóbora moranga) SALADA DE AÇELGA 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)	334,29		334,29		334,29
	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Carboidratos Totais (g)	Vitaminas
	50,93	5,54	13,39	9,21	A (RE) 315,53
					C (mg) 43,47
					Ca (mg) 56,40
					Mg (mg) 63,24
					Fe (mg) 3,28
					Zn (mg) 1,78
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 MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO PAÇOCA DE CARNE (farinha de milho, carne iscas, e cenoura ralada)	ARROZ BOBÓ DE FRANGO (creme de mandioca, frango e pimentão amarelo) SALADA DE CENOURA RALADA MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO PEIXE AO MOLHO COM BATATA E CENOURA SALADA DE AÇELGA 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
Informação nutricional (média semanal)					
Energia (kcal)	296,37		296,37		296,37
	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas
	46,18	5,09	13,46	6,88	A (RE) 721,22
					C (mg) 20,08
					Ca (mg) 70,96
					Mg (mg) 50,20
					Fe (mg) 3,41
					Zn (mg) 1,33

Franciele Cristiane dos Santos
Nutricionista
CRN - 36.857

Franciele Cristiane dos Santos
Nutricionista
CRN - 33932