

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 05/08/2019	Terça-Feira 06/08/2019	Quarta-Feira 07/08/2019	Quinta-Feira 08/08/2019	Sexta-feira 09/08/2019		
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ CARNE MOÍDA COM BERINJELA E ABÓBORA PAULISTA SALADA DE PEPIÑO	SOPA DE ARROZ COM FRANGO, ABÓBORA MORANGA E CHUCHU LARANJA	MACARRÃO PENNE À BOLONHESA (molho de tomate, carne moída, cenoura e chuchu) SALADA DE REPOLHO	ARROZ COM CENOURA FEIJÃO PERNIL COM BRÓCOLIS E PIMENTÃO VERMELHO SALADA DE TOMATE BANANA	ARROZ FRANGO COM TOMATEE ABOBRINHA SALADA DE RÚCULA		
Informação nutricional (média semanal)							
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		
	67,59	7,04	16,03	9,32	A (RE)	C (mg)	
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 12/08/2019	Terça-Feira 13/08/2019	Quarta-Feira 14/08/2019	Quinta-Feira 15/08/2019	Sexta-feira 16/08/2019	Minerais	
	ARROZ VERDE (arroz, brócolis e chicó verde) FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM CENOURA E CHUCHU SALADA DE BETERRABA	ARROZ CARNE MOÍDA COM COUVE- FLOR E MANDIOQUINHA SALADA DE ACELGA MELANCIA	ARROZ CARRETEIRO (arroz, carne íscas, tomate e cenoura) FEIJÃO SALADA DE COUVE	SOPA DE MACARRÃO, CARNE MOÍDA, MANDIOQUINHA E CENOURA MAÇÃ	FRANGO COM MANDIOCA E PIMENTÃO VERDE SALADA DE ABÓBORA	Fe (mg)	Zn (mg)
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	
	59,78	5,77	15,66	9,6	58,98	69,90	
Informação nutricional (média semanal)							
Energia (kcal)	Vitaminas		Minerais		Minerais		
	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	
	387,85	38,02	78,69	55,41	4,14	1,75	

Priscila Cristina Martins
 Nutricionista
 CRN - 36.857

REFEIÇÃO	Segunda-Feira 19/08/2019	Terça-Feira 20/08/2019	Quarta-Feira 21/08/2019	Quinta-Feira 22/08/2019	Sexta-Feira 23/08/2019										
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO PEIXE COM BATATA E TOMATE SALADA DE CENOURA	ARROZ CARNE MOÍDA COM CARÁ E CHUCHU SALADA DE PEPIÑO	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO, ABÓBORA PAULISTA E BATATA BANANA	ARROZ FEIJÃO LINGUIÇA COM CENOURA E BRÓCOLIS SALADA DE ALFACE	MACARRÃO PENNE AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate, frango, pimentão verde e abóbora paulista) SALADA DE CHUCHU MAÇÃ										
Informação nutricional (média semanal)															
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Gorduras Totais (g)		Vitaminas		Minerais								
	63.28	5.86	Protéínas (g)	14.34	A (RE)	391.99	C (mg)	22.17	Ca (mg)	54.04	Mg (mg)	56.80	Fe (mg)	3.28	Zn (mg)
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 26/08/2019	Terça-Feira 27/08/2019	Quarta-Feira 28/08/2019	Quinta-Feira 29/08/2019	Sexta-Feira 30/08/2019										
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	MACARRÃO AO MOLHO DE SALSICHA (molho de tomate, salsicha, abóbora paulista e beterraba) SALADA DE BETERRABA	SOPA DE FUBÁ COM CARNE MOÍDA, CENOURA RALADA E ABBORINHA LARANJA	ARROZ FEIJÃO FÍGADO COM CENOURA E TOMATE SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (feijão, carne moída, mandioquinha e couve) SALADA MIX DE FOLHAS MELANCIA	ARROZ FRANGO CREMOSO (molho branco, frango e cenoura ralada) SALADA DE RÚCULA										
Informação nutricional (média semanal)															
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Protéínas (g)	14.61	Gorduras Totais (g)	9.28	Vitaminas		Minerais						
	59.81	6.03	1.045,74	A (RE)	1.045,74	C (mg)	41.30	Ca (mg)	71.75	Mg (mg)	70.66	Fe (mg)	4.17	Zn (mg)	2.00

Priscila Cavaliere Marinho
Nutricionista
CRN - 36.857