

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 29/04/2019	Terça-Feira 30/04/2019	Quarta-Feira 01/05/2019	Quinta-Feira 02/05/2019	Sexta-feira 03/05/2019				
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM ABÓBORA MORANGA E VAGEM SALADA DEPEPINO	MACARRÃO PENNE AO MOLHO BRANCO (molho branco, frango e cenoura e brócolis) SALADA DE BETERRABA LARANJA	FERIADO	ARROZ PEIXE AO MOLHO COM BATATA E ABÓBORA PAULISTA SALADA MIX DE FOLHAS	RISOTO DE FRANGO (arroz, molho de tomate, frango, cenoura e abobrinha) FEIJÃO SALADA DE VAGEM MEXERICÁ				
Informação nutricional (média semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
				Proteínas (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)
392,3	66,75	6,59	9,25	536,78	48,34	82,92	63,64	4,09	1,72
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 06/05/2019	Terça-Feira 07/05/2019	Quarta-Feira 08/05/2019	Quinta-Feira 09/05/2019	Sexta-feira 10/05/2019				
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	MACARRÃO AO MOLHO DE SALSICHA COM ABÓBORA PAULISTA E CHUCHU SALADA DE ACELGA MELANCIA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM CARÁ E TOMATE SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (carne cubos, mandioca e cenoura)	ARROZ À GREGA (arroz, vagem, cenoura e pimentão vermelho) FRANGO COM INHAME E BRÓCOLIS SALADA DE ALFACE	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (feijão, carne moída, tomate e abobrinha) SALADA DE COUVE MAÇA				
Informação nutricional (média semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
				Proteínas (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)
397,03	62,13	6,66	9,95	544,26	39,09	79,33	68,97	4,41	2,18

Priscila Cristina C. Martins
 Nutricionista
 CRN - 36.857

REFEIÇÃO	Segunda-Feira 13/05/2019	Terça-Feira 14/05/2019	Quarta-Feira 15/05/2019	Quinta-Feira 16/05/2019	Sexta-feira 17/05/2019	
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO OVOMEXIDOS COM CENOURA RALADA E ABOBRINHA SALADA DE CHUCHU	ARROZ TUTU DE FEIJÃO (feijão, pernil iscas, couve e tomate) SALADA DE CENOURA MEXERICÁ	ARROZ FEIJÃO FÍGADO COM CENOURA E BRÓCOLIS	MACARRÃO PENNE AO MOLHO ROSÉ (molho de tomate com molho branco, frango, abóbora moranga e tomate) SALADA DE ACELGA BANANA	ARROZ CARNE MOÍDA COM COUVE- FLORE E ABOBRINHA SALADA DE ALFACE COM TOMATE	
Informação nutricional (média semanal)						
Energia (kcal)	427.62					
REFEIÇÃO	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminais	
	70.05	7.76	17.09	9.33	A (RE)	C (mg)
	Segunda-Feira 20/05/2019	Terça-Feira 21/05/2019	Quarta-Feira 22/05/2019	Quinta-Feira 23/05/2019	Sexta-feira 24/05/2019	
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO LINGUIÇA COM ABOBRINHA E PIMENTÃO VERMELHO LARANJA	ARROZ VERDE (arroz, brócolis e cheiro verde) FEIJÃO CARNE MOÍDA COM BATATA- DOCE E CENOURA SALADA DE PEPIÑO	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO COM CHUCHU E BETERRABA SALADA DE ABOBRINHA MEXERICÁ	ARROZ CARNE MOÍDA COM CENOURA RALADA E ERVILHA SALADA DE TOMATE	ARROZ FEIJÃO FRANGOCOM MANDIOQUINHA E TOMATE SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA	
Informação nutricional (média semanal)						
Energia (kcal)	383.89					
REFEIÇÃO	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminais	
	62.28	6.89	15.76	9.91	A (RE)	C (mg)
	Segunda-Feira 27/05/2019	Terça-Feira 28/05/2019	Quarta-Feira 29/05/2019	Quinta-Feira 30/05/2019	Sexta-feira 31/05/2019	
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO SALSICHA COM CHUCHU E CENOURA SALADA DE PEPIÑO	ARROZ STROGONOFF DE FRANGO (molho branco, frango, tomate e abóbora paulista) SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM BRÓCOLIS E TOMATE BANANA	ARROZ FEIJÃO CUSCUZ DE FRANGO (farinha de milho, frango, tomate e cenoura) SALADA DE CHUCHU	ARROZ POLLENTA À BOLONHESA (molho de toamte, carne moída, mandioquinha e chuchu) SALADA DE ALFACE COM BETERRABA MAÇA	
Informação nutricional (média semanal)						
Energia (kcal)	437.23					
REFEIÇÃO	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminais	
	72.15	7.46	15.31	10.07	A (RE)	C (mg)
					Ca (mg)	Mg (mg)
					69.11	71.75
					Fe (mg)	Zn (mg)
					4.52	1.94

Priscila Cristina C. Martins
Nutricionista
CRN - 36.857