

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 29/04/2019	Terça-Feira 30/04/2019	Quarta-Feira 01/05/2019	Quinta-Feira 02/05/2019	Sexta-feira 03/05/2019				
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM ABÓBORA MORANGA E VAGEM LARANJA SALADA DE PEPINO SUCO DE MELANCIA	MACARRÃO PENNE AO MOLHO BRANCO (molho branco, frango e cenoura e brócolis) SALADA DE BETERRABA MELANCIA MAÇÃ COM LARANJA	FERIADO	ARROZ FEIJÃO PEIXE AO MOLHO COM BATATA E ABÓBORA PAULISTA SALADA MIX DE FOLHAS BANANA SUCO DE LIMÃO	RISOTO DE FRANGO (arroz, molho de tomate, frango, cenoura e abobrinha) FEIJÃO SALADA DE VAGEM MEXERICÁ SUCO DE ABACAXI COM COUVE				
Informação nutricional (média semanal)									
Energia (kcal)	Gorduras Totais (g)		Vitaminas		Minerais				
	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
550,99	95,34	10,11	19,79	969,23	68,27	77,47	95,04	4,54	2,35
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	MACARRÃO AO MOLHO DE SALSICHA COM ABÓBORA PAULISTA E CHUCHU SALADA DE ACELGA MELANCIA SUCO DE LARANJA COM MAMÃO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM CARÁ E TOMATE SALADA DE REPOLHO MAÇÃ SUCO DE MELANCIA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (carne cubos, mandioca e cenoura) SALADA DE CHUCHU LARANJA SUCO DE MAÇÃ COM LIMÃO	ARROZ À GREGA (arroz, vagem, cenoura e pimentão vermelho) FEIJÃO FRANGO COM INHAME E BRÓCOLIS SALADA DE ALFACE MEXERICÁ SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (feijão, carne moída, tomate e abobrinha) SALADA DE COUVE MAMÃO SUCO DE ABACAXI				
Informação nutricional (média semanal)									
Energia (kcal)	Gorduras Totais (g)		Vitaminas		Minerais				
	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
558,22	89,35	9,67	20,38	542,86	89,44	99,72	93,74	5,47	2,85

Priscila Cristina C. Martins
Nutricionista
CRN - 36.857

REFEIÇÃO	13/05/2019	14/05/2019	15/05/2019	16/05/2019	17/05/2019
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM CENOURA RALADA E ABOBRINHA LARANJA SALADA DE CHUCHU SUCO DE MELANCIA	ARROZ TUTU DE FEIJÃO (feijão, pernil iscas, couve e tomate) SALADA DE CENOURA MEXERICICA DE LARANJA COM BETERRABA	ARROZ FEIJÃO FÍGADO COM CENOURA E BRÓCOLIS DE ACELGA COM BETERRABA RALADA MAÇÃ SUCO DE LIMÃO	MACARRÃO PENNE AO MOLHO ROSÉ (molho de tomate com molho branco, frango, abóbora moranga e tomate) SALADA DE PEPINO BANANA SUCO DE ABACAXI	ARROZ FEIJÃO CARNEMOÍDA COM COUVE- FLOR E ABOBRINHA SALADA DE ALFACE COM TOMATE MELANCIA SUCO DE MARACUJÁ

Informação nutricional (média semanal)

Energia (kcal)	Vitaminas		Minerais	
	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)
559,37	1.404,75	69,36	101,52	99,59
REFEIÇÃO	Quarta-Feira 22/05/2019			
ALMOÇO	ARROZ VERDE (arroz, brócolis e cheiro verde) FEIJÃO CARNE MOÍDA COM BATATA- DOCE E CENOURA SALADA DE PEPINO LARANJA SUCO DE MAÇÃ COM LIMÃO			
	ARROZ FEIJÃO LINGUIÇA COM ABOBRINHA E PIMENTÃO VERMELHO SALADA DE ABÓBORA MELANCIA SUCO DE LARANJA COM MAMÃO			
	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO COM CHUCHU E BETERRABA SALADA DE ABOBRINHA MEXERICICA DE ABACAXI			
	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM MANDIOQUINHA E TOMATE SALADA DE REPOLHO COM CENOURARALADA SUCO DE MARACUJÁ COM LARANJA BANANA			

Informação nutricional (média semanal)

Energia (kcal)	Vitaminas		Minerais	
	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)
551	280,02	71,81	76,41	95,00
REFEIÇÃO	Quinta-Feira 30/05/2019			
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO SALSICHA COM CHUCHU E CENOURA SALADA DE PEPINO LARANJA SUCO DE MELANCIA			
	ARROZ FEIJÃO STROGONOFF DE FRANGO (molho branco, frango, tomate e abóbora paulista) SALADA DE REPOLHO MELANCIA SUCO DE LIMÃO			
	ARROZ FEIJÃO CARNEMOÍDA COM BRÓCOLIS E TOMATE SALADA DE ESCAROLA BANANA SUCO DE MARACUJÁ			
	ARROZ FEIJÃO CUSCUZ DE FRANGO (farinha de milho, frango, tomate e cenoura) SALADA DE CHUCHU MEXERICICA SUCO DE LARANJA COM CENOURA			
	ARROZ FEIJÃO POLENTA À BOLONHESA (molho de toamte, carne moída, mandioquinha e chuchu) SALADA DE ALFACE COM BETERRABA MAÇÃ SUCO DE ABACAXI COM COUVE			

Informação nutricional (média semanal)

Energia (kcal)	Vitaminas		Minerais	
	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)
573,33	306,70	71,23	88,19	96,38
	ARROZ FEIJÃO SUCO DE LARANJA COM CENOURA			
	ARROZ FEIJÃO SUCO DE LARANJA COM CENOURA			
	ARROZ FEIJÃO SUCO DE LARANJA COM CENOURA			
	ARROZ FEIJÃO SUCO DE LARANJA COM CENOURA			