


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 05/08/2019		Terça-Feira 06/08/2019		Quarta-Feira 07/08/2019		Quinta-Feira 08/08/2019		Sexta-feira 09/08/2019	
	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
ALMOÇO	90.80	9.58	20.21	13.96	368.70	70.60	85.81	91.85	5.08	2.35
	Informação nutricional (média semanal)									
Energia (kcal)	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	
	90.80	9.58	20.21	13.96	368.70	70.60	85.81	91.85	5.08	2.35
ALMOÇO	91.57	9.57	21.39	13.86	568.01	79.03	104.93	101.43	5.76	2.49
	Informação nutricional (média semanal)									
Energia (kcal)	Gorduras Totais (g)		Proteínas (g)		Vitaminas		Minerais			
	91.57	9.57	21.39	13.86	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
	91.57	9.57	21.39	13.86	568.01	79.03	104.93	101.43	5.76	2.49

Priscila Cristina Martins
Nutricionista
CRN - 35.857

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	ARROZ FEIJÃO PEIXE COM BATATA E TOMATE SALADA DE ACELGA MAÇÃ SUCO DE MAÇÃ COM LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNEMOÍDA COM CARÁ E CHUCHU SALADA DE PEPINO LARANJA SUCO DE MELÃO	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO CREME DE MILHO SALADA DE CENOURA BANANA SUCO DE ABACAXI	ARROZ FEIJÃO LINGUIÇA COM CENOURA E BRÓCOLIS SALADA DE ALFACE MELANCIA SUCO DE LIMÃO	MACARRÃO PENNE AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate, frango, pimentão verde e abóbora paulista) SALADA DE CHUCHU MAMÃO SUCO DE MELANCIA			
Informação nutricional (média semanal)								
Energia (kcal)	Gorduras Totais (g)		Vitaminas		Minerais			
	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
556,96	91,06	9,06	19,53	396,73	64,34	86,80	5,04	2,35
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	MACARRÃO AO MOLHO DE SALSICHA (molho de tomate, salsicha, abóbora paulista e beterraba) SALADA DE REPOLHO LARANJA SUCO DE MELÃO	ARROZ CARNEMOÍDA COM CHUCHU E ABOBORA MORANGA SALADA DE BETERRABA MELÃO SUCO DE MARACUJÁ COM LARANJA	ARROZ FEIJÃO FÍGADO COM CENOURA E TOMATE SALADA DE TOMATE BANANA DE ABACAXI SUCO	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (feijão, carne molda, mandioquinha e couve) SALADA MIX DE FOLHAS MAMÃO SUCO DE MELANCIA	ARROZ FEIJÃO FRANGO CREMOSO (molho branco, frango e cenoura ralada) SALADA DE RÚCULA MELANCIA SUCO DE LIMÃO			
Informação nutricional (média semanal)								
Energia (kcal)	Gorduras Totais (g)		Vitaminas		Minerais			
	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
553,03	89,35	9,07	19,76	1.211,99	68,73	95,47	6,08	2,57


 Priscila Cristina C. Martins
 Nutricionista
 CRN - 36.857