

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 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 DE PEPIÑO	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)	Protéínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas	Minerais
	49,84	5,50	14,40	7,51	A (RE) 708,64 C (mg) 46,91	Ca (mg) 80,74 Mg (mg) 58,02 Fe (mg) 3,38 Zn (mg) 1,44
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 REPOLHO 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)	Protéínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas	Minerais
	45,47	5,09	13,47	9,71	A (RE) 333,66 C (mg) 31,49	Ca (mg) 61,27 Mg (mg) 53,96 Fe (mg) 3,29 Zn (mg) 1,8

Priscila Cristina 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 OVOS MEXIDOS 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 CARNEMOÍDA COM COUVE- FLOR E ABOBRINHA SALADA DE ALFACE COM TOMATE					
Informação nutricional (média semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas	Minerais				
353,07	53,96	6,46	15,04	9,11	A (RE) 1.119,37	C (mg) 31,07	Ca (mg) 77,70	Mg (mg) 65,01	Fe (mg) 3,94	Zn (mg) 1,67
REFEIÇÃO	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 CARNEMOÍDA COM BATATA- DOCE E CENOURA SALADA DE PEPIÑO	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO COM CHUCHU E BETERRABA SALADA DE ABOBRINHA MEXERICÁ	ARROZ CARNEMOÍDA COM CENOURA RALADA E ERVILHA SALADA DE TOMATE	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM MANDIOQUINHA E TOMATE SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA					
Informação nutricional (média semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas	Minerais				
308,52	45,85	5,35	13,70	8,59	A (RE) 181,40	C (mg) 44,21	Ca (mg) 48,83	Mg (mg) 52,39	Fe (mg) 2,85	Zn (mg) 1,53
REFEIÇÃO	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 CARNEMOÍDA COM BRÓCOLIS E TOMATE BANANA	ARROZ FEIJÃO CUSCUZ DE FRANGO (farinha de milho, frango, tomate e cenoura) SALADA DE CHUCHU	ARROZ POLENTA À BOLONESA (molho de toamte, carne moída, mandioquinha e chuchu) SALADA DE ALFACE COM BETERRABA MAÇÃ					
Informação nutricional (média semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas	Minerais				
360,14	55,41	5,90	13,43	9,85	A (RE) 374,00	C (mg) 19,77	Ca (mg) 54,47	Mg (mg) 54,94	Fe (mg) 3,38	Zn (mg) 1,56


Priscila Cristina C. Martins
 Nutricionista
 CRN - 36.857