


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 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 FEIJÃO 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 TOMATE E ABOBRINHA SALADA DE RÚCULA					
Informação nutricional (média semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
319,35	50,14	5,46	13,99	7,70	360,71	36,05	46,68	55,79	2,92	1,54
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 12/08/2019	ARROZ VERDE (arroz, brócolis e chicó verde) FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM CENOURA E CHUCHU SALADA DE BETERRABA	Terça-Feira 13/08/2019	ARROZ CARNE MOÍDA COM COUVE- FLOR E MANDIOQUINHA SALADA DE ACELGA MELANCIA	Quarta-Feira 14/08/2019	ARROZ CARRETEIRO (arroz, carne íscas, tomate e cenoura) FEIJÃO SALADA DE COUVE	Quinta-Feira 15/08/2019	SOPA DE MACARRÃO, CARNE MOÍDA, MANDIOQUINHA E CENOURA MAÇÃ	Sexta-feira 16/08/2019	ARROZ FRANGO COM MANDIOCA E PIMENTÃO VERDE SALADA DE ABÓBORA
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
308,59	43,92	5,01	13,68	9,11	330,8	29,48	61,84	44,59	3,2	1,49

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 MOIDA COM CARÁ E CHUCHU SALADA DE PEPIÑO	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO, ABOBORA 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)	Gorduras Totais (g)		Vitaminas		Minerais				
	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
295,02	47,25	5,08	12,12	241,08	18,05	41,87	45,97	2,36	1,13
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 MOIDA, 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)	Gorduras Totais (g)		Vitaminas		Minerais				
	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
270,46	44,95	5,25	10,22	625,18	36,28	59,23	47,71	2,73	1,35


 Priscila Cristina C. Martins
 Nutricionista
 CRN - 36.857