

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 01/10/2018	Terça-Feira 02/10/2018	Quarta-Feira 03/10/2018	Quinta-Feira 04/10/2018	Sexta-feira 05/10/2018					
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM CENOURA RALADA SALADA DE TOMATE	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOQUINHA E TOMATE DE BETERRABA	MACARRÃO PENNE AO MOLHO ROSE (molho de tomate com molho branco, frango, abóbora moranga e tomate) SALADA DE CHUCHU LARANJA	ARROZ CARNE MOÍDA COM BERINJELA E CENOURA SALADA DE ALFACE	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BRÓCOLIS E INHAME MAÇÃ					
Informação nutricional (média semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas	Minerais				
403,76	62,61	6,90	16,63	9,88	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 08/10/2018	Terça-Feira 09/10/2018	Quarta-Feira 10/10/2018	Quinta-Feira 11/10/2018	Sexta-feira 12/10/2018					
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO SALSICHA COM CHUCHU E CENOURA SALADA DE PEPINO	MACARRÃO À BOLONHESA(molho de tomate, carne moída, abóbora paulista e chuchu) SALADA DE REPOLHO LARANJA	ARROZ STROGONOFF DE FRANGO (carne em molho branco, tomate e abóbora moranga) SALADA DE ALFACE COM CENOURA RALADA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (carne em cubos, batata e cenoura) SALADA DE COUVE BANANA	FERIADO					
Informação nutricional (média semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas	Minerais				
434,33	69,13	6,78	16	11,27	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					433,43	58,74	78,3	70,21	4,29	2,16

Priscila Cristina C. Martins
Nutricionista
CRN - 36.857

MAYAD 30.3.2018
Priscila Cristina C. Martins
Nutricionista
CRN - 36.857

REFEIÇÃO	Segunda-Feira 15/10/2018	Terça-Feira 16/10/2018	Quarta-Feira 17/10/2018	Quinta-Feira 18/10/2018	Sexta-feira 19/10/2018					
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ À PRIMAVERA (arroz, cenoura e milho) FEIJÃO FRANGO COM MANDIOCA E BRÓCOLIS SALADA DE ABOBRINHA	ARROZ FEIJÃO MOELA COM TOMATE E CENOURA SALADA DE ACELGA MAÇÃ	ARROZ PEIXE AO MOLHO COM ABOBRINHA E PIMENTÃO VERMELHO SALADA DE TOMATE	MACARRÃO PENNE AO MOLHO BRANCO (molho branco, frango desfiado, cenoura e ervilha) SALADA DE ALFACE COM BETERRABA RALADA MELANCIA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM BATATA E ABOBORA PAULISTA					
Informação nutricional (média semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas	Minerais				
394,84	65,18	6,47	17,07	7,83	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					402,33	26,74	78,30	74,71	4,70	1,80
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 22/10/2018	Terça-Feira 23/10/2018	Quarta-Feira 24/10/2018	Quinta-Feira 25/10/2018	Sexta-feira 26/10/2018					
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ DOBRADINHA (feijão branco, linguiça de frango, cenoura e tomate) SALADA DE ABOBORA LARANJA	ARROZ JARDINEIRA DE CARNE (carne moída, molho de tomate, abobrinha e cenoura) SALADA DE CHUCHU	ARROZ FEIJÃO FAROFA DE FRANGO (frango, farinha de milho e cenoura ralada)	ARROZ TUTU DE FEIJÃO (pernil íscas, farinha de milho, pimentão verde e abóbora moranga) SALADA DE TOMATE BANANA	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate, frango, milho e abobrinha) SALADA DE REPOLHO					
Informação nutricional (média semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas	Minerais				
405,86	69,01	7,80	15,84	9,22	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					444,32	48,38	73,10	78,32	4,38	1,85
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 29/10/2018	Terça-Feira 30/10/2018	Quarta-Feira 31/10/2018	Quinta-Feira 01/11/2018	Sexta-feira 02/11/2018					
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO FÍGADO COM TOMATE E MANDIOQUINHA SALADA DE CHUCHU	MACARRÃO AO SUGO (molho de tomate) CARNE MOÍDA COM ERVILHA E ABOBORA MORANGA SALADA DE CENOURA RALADA MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BATATA DOCE E CENOURA SALADA DE ACELGA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM QUIABO E TOMATE SALADA DE ABOBRINHA BANANA	FERIADO					
Informação nutricional (média semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas	Minerais				
407,88	69,15	7,04	15,61	9,21	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					986,87	27,38	59,37	72,90	4,29	2,03

Priscila Cristina Martins
Nutricionista
CRN - 36.857