

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 01/10/2018	Terça-Feira 02/10/2018	Quarta-Feira 03/10/2018	Quinta-Feira 04/10/2018	Sexta-feira 05/10/2018					
ALMOÇO	ARROZ OVOS MEXIDOS COM CENOURA RALADA SALADA DE TOMATE MELANCIA SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ FEIJÃO COM MANDIOQUINHA E TOMATE DE BETERRABA SUCO DE LIMÃO COM COUVE	MACARRÃO PENNE AO MOLHO ROSÉ (molho de tomate com molho branco, frango, abóbora moranga e tomate) SALADA DE CHUCHU LARANJA SUCO DE ABACAXI	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM BERINJELA E CENOURA SALADA DE ALFACE BANANA SUCO DE MELANCIA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BRÓCOLIS EINHAME SALADA DE CENOURA RALADA MAMÃO SUCO DE MAÇÃ COM LARANJA					
Informação nutricional (média semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitamina A (RE)		Vitamina C (mg)		Minerais	
552,58	91,11	9,66	20,56	13,82	599,87	65,11	94,80	89,37	5,29	2,38
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	ARROZ FEIJÃO SALSICHA COM CHUCHU E CENOURA DE PEPINO SUCO DE LIMÃO	MACARRÃO À BOLONHESA (molho de tomate, carne moída, abóbora paulista e chuchu) SALADA DE REPOLHO MELANCIA SUCO DE ABACAXI	ARROZ FEIJÃO STROGONOFF DE FRANGO (molho branco, tomate e abóbora moranga) SALADA DE ALFACE COM CENOURA RALADA BANANA SUCO DE MELANCIA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (carne em cubos, batata e cenoura) SALADA DE COUVE LARANJA SUCO DE LARANJA COM MAMÃO	FERIADO					
Informação nutricional (média semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitamina A (RE)		Vitamina C (mg)		Minerais	
596,38	93,53	9,45	21,54	16,33	401,75	83,38	95,85	96,51	5,40	2,96

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	ARROZ À PRIMAVERA (arroz, cenoura e milho) FRANGO COM MANDIOCA E BRÓCOLIS SALADA DE ABOBRINHA LARANJA SUCO DE ABACAXI	ARROZ FEIJÃO MOELA COM TOMATE E CENOURA SALADA DE ACELGA MAÇÃ SUCO DE MELANCIA	ARROZ FEIJÃO PEIXE AO MOLHO COM ABOBRINHA E PIMENTÃO VERMELHO SALADA DE TOMATE BANANA SUCO DE MAÇÃ COM LIMÃO	MACARRÃO PENNE AO MOLHO BRANCO (molho branco, frango desfiado, cenoura e ervilha) SALADA DE ALFACE COM BETERRABA RALADA MAMÃO SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM BATATA E ABÓBORA PAULISTA SALADA DE RÚCULA MELANCIA SUCO DE LARANJA COM MAMÃO					
	Informação nutricional (média semanal)									
	Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
553,01	95,38	10,70	22,34	13,86	540,63	67,81	88,15	102,63	5,68	2,67
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	ARROZ DOBRADINHA (feijão branco, linguiça de frango, cenoura e tomate) SALADA DE ABÓBORA MAÇÃ SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ FEIJÃO JARDINEIRA DE CARNE (carne moída, molho de tomate, abobrinha e cenoura) SALADA DE CHUCHU LARANJA SUCO DE ABACAXI COM COUVE	ARROZ FEIJÃO FAROFA DE FRANGO (frango, farinha de milho e cenoura ralada) SALADA DE BETERRABA MELANCIA SUCO DE MAÇÃ COM LARANJA	ARROZ DE FEIJÃO (pernil iscas, farinha de milho, pimentão verde e abóbora moranga) SALADA DE TOMATE BANANA SUCO DE MELANCIA	TUTU MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate, frango, milho e abobrinha) SALADA DE REPOLHO MAMÃO SUCO DE LIMÃO					
	Informação nutricional (média semanal)									
	Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
556,66	92,80	10,22	19,85	13,82	311,77	77,44	91,65	100,14	5,37	2,24
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	ARROZ FÍGADO COM TOMATE E MANDIOQUINHA SALADA DE CHUCHU MELANCIA SUCO DE ABACAXI	MACARRÃO AO SUGO (molho de tomate) CARNE MOÍDA COM ERVILHA E ABÓBORA MORANGA SALADA DE CENOURA RALADA LARANJA SUCO DE MELANCIA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BATATA DOCE E CENOURA DE ACELGA MAMÃO SUCO DE LIMÃO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM QUIABO E TOMATE SALADA DE ABOBRINHA BANANA SUCO DE MARACUJÁ	FERIADO					
	Informação nutricional (média semanal)									
	Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
534,92	96,11	9,00	20,37	13,81	1,20	67,45	77,26	96,87	5,51	55

Nutricionista
 CRN 336.857

Nutricionista
 CRN 336.857