

CARDÁPIO 8
PRÊ ESCOLA
ALMOÇO MANHÃ/TARDE

Referências Nutricionais: Taco. 4ª edição 2011 e Tabela de composição de alimentos - Sônia Tucundua 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 ROSÉ (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)	Gorduras Totais (g)	Proteínas (g)	Vitaminas	Minerais				
317,86	45,27	5,21	9,04	14,28	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 PEPIÑO	MACARRÃO À BOLONHESA (molho de tomate, carne moída, abóbora paulista e chuchu) SALADA DE REPOLHO LARANJA	ARROZ STROGONOFF DE FRANGO (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				
361	53,57	5,34	14,22	10,73	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					512,66	52,77	63,93	57,28	3,30	1,86

Priscila Cristina C. Martins
Nutricionista
CRN-55.857

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				
314,88	47,87	5,04	14,83	7,61	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					505,08	21,86	71,79	53,24	3,55	1,44
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				
338,33	50,08	5,25	15,09	9,09	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					473,47	47,43	62,37	55,99	3,24	1,36
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				
342,61	55,14	5,54	14,22	8,19	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					902,06	23,72	51,35	55,11	5,45	1,74