

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 04/03/2019	Terça-Feira 05/03/2019	Quarta-Feira 06/03/2019	Quinta-Feira 07/03/2019	Sexta-feira 08/03/2019					
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	PONTO FACULTATIVO	CARNAVAL	MACARRÃO PENNE AO MOLHO BRANCO (molho branco, frango desfiado, cenoura e ervilha) SALADA DE BETERRABA MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM CHUCHUE ABÓBORA PAULISTA SALADA DE RÚCULA	ARROZ PEIXE COM TOMATE E CENOURA SALADA DE ALFACE LARANJA					
Informação nutricional (média semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais				
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	
				433,77	72,80	8,10	18,35	9,21	350,02	52,05
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 11/03/2019	Terça-Feira 12/03/2019	Quarta-Feira 13/03/2019	Quinta-Feira 14/03/2019	Sexta-feira 15/03/2019					
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	MACARRÃO Á BOLONHESA (molho de tomate, carne moída, abobrinha e tomate) SALADA DE REPOLHO MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CUSCUZ DE MOELA (farinha de milho, moela, cenoura e tomate) SALADA DE ACELGA	JARDINEIRA DE CARNE (molho de tomate, carne moída, abóbora moranga e chuchu) SALADA DE ABÓBORA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM INHAME E BRÓCOLIS SALADA DE CENOURA	ARROZ TUTU DE FEIJÃO (feijão, farinha de milho, pernil íscas, couve e tomate) BANANA					
Informação nutricional (média semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais				
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	
				412,98	70,07	7,74	16,76	9,2	661,24	27,52

Priscila Vieira Martins
Nutricionista
CRN - 35.857

REFEIÇÃO	Segunda-Feira 18/03/2019	Terça-Feira 19/03/2019	Quarta-Feira 20/03/2019	Quinta-Feira 21/03/2019	Sexta-feira 22/03/2019					
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FÍGADO COM MANDIOQUINHA E CENOURA SALADA DE ABOBRINHA MELANCIA	MACARRÃO PENNE AO SUGO (molho de tomate) FRANGO COM COUVE-FLORE E ABOBORA MORANGA SALADA DE PEPIÑO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM CARÁ E TOMATE BANANA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM MANDIOCA E CENOURA RALADA SALADA DE COUVE	ARROZ À GREGA (arroz, cenoura, pimentão amarelo e vagem) FEIJÃO LINGUIÇA COM BATATA E ABOBRINHA SALADA DE ALFACE COM TOMATE					
	Informação nutricional (média semanal)									
	Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
407.12	67.42	6.90	15.95	9.27	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					949,67	32,99	74,54	75,66	4,50	1,93
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 25/03/2019	Terça-Feira 26/03/2019	Quarta-Feira 27/03/2019	Quinta-Feira 28/03/2019	Sexta-feira 29/03/2019					
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ SALSICHA COM CHUCHU E ABOBORA PAULISTA SALADA DE CENOURA RALADA LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (carne em cubos, batata e cenoura) SALADA DE CHUCHU	ARROZ FEIJÃO FRANGOCOM PIMENTÃO VERDE E ABOBORA MORANGA	RISOTO DE CARNE MOÍDA (arroz, molho de tomate, carne moída, tomate e chuchu) FEIJÃO SALADA DE ESCAROLA	MACARRÃO PENNE AO MOLHO ROSÉ (molho de tomate com molho branco, frango, abóbora paulista e cenoura) SALADA DE PEPIÑO MAÇÃ					
	Informação nutricional (média semanal)									
	Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
400.43	63.60	6.70	15.77	9.59	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					525,98	37,13	66,58	59,59	4,24	2,03

Priscila Cristina C. Martins
 Nutricionista
 CRN - 55.857