

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 04/03/2019	Terça-Feira 05/03/2019	Quarta-Feira 06/03/2019	Quinta-Feira 07/03/2019	Sexta-feira 08/03/2019					
ALMOÇO	PONTO FACULTATIVO	CARNAVAL	MACARRÃO PENNE AO MOLHO BRANCO (molho branco, frango desfiado, cenoura e ervilha) SALADA DE BETERRABA MAÇÃ SUCO DE MAÇÃ COM LIMÃO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM CHUCHU E ABÓBORA PAULISTA SALADA DE RÚCULA MELANCIA SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ PEIXE COM TOMATE E CENOURA SALADA DE ALFACE LARANJA SUCO DE LARANJA					
Informação nutricional (média semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
552.25	89.43	9.05	19.54	13.82	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
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	MACARRÃO Á BOLONHESA (molho de tomate, carne moída, abobrinha e tomate) SALADA DE REPOLHO MAÇÃ SUCO DE MAÇÃ COM LARANJA	ARROZ FEIJÃO CUSCUZ DE MOELA (farinha de milho, moela, cenoura e tomate) SALADA DE ACELGA LARANJA SUCO DE LIMÃO	JARDINEIRA DE CARNE (molho de tomate, carne moída, abóbora moranga e chuchu) SALADA DE ABÓBORA MELANCIA SUCO DE MARACUJÁ COM LARANJA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM INHAMEE BRÓCOLIS SALADA DE CENOURA MAMÃO SUCO DE MELANCIA	ARROZ TUTUDE FEIJÃO (feijão, farinha de milho, pernil íscas, couve e tomate) MIX DE FOLHAS BANANA SUCO DE ABACAXI					
Informação nutricional (média semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
557.22	92.30	9.94	21.39	13.89	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					737.32	70.88	87.82	97.63	5.35	2.62

Placida Cristina de Mattos
Nutricionista
CRM 36.857

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	ARROZ FEIJÃO FÍGADO COM MANDIOQUINHA E CENOURA SALADA DE ABOBRINHA MELANCIA SUCO DE MAÇÃ COM LIMÃO	MACARRÃO PENNE AO SUGO (molho de tomate) FRANGO COM COUVE-FLORE ABÓBORA MORANGA SALADA DE PEPINO MAÇÃ SUCO DE MELANCIA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM CARÁ E TOMATE SALADA DE ACELGA COM CENOURA BANANA SUCO DE LARANJA COM MAMÃO	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM MANDIOCA E CENOURA RALADA SALADA DE COUVE MAMÃO SUCO DE MARACUJÁ COM COUVE	ARROZ À GREGA (arroz, cenoura, pimentão amarelo e vagem) FEIJÃO LINGUIÇA COM BATATA E ABOBRINHA SALADA DE ALFACE COM TOMATE LARANJA SUCO DE ABACAXI	
	Informação nutricional (média semanal)					
	Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas
558,51	92,10	9,62	20,06	13,80	A (RE)	C (mg)
					858,70	79,42
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 25/03/2019		Terça-Feira 26/03/2019		Quarta-Feira 27/03/2019	
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO SALSICHA COM CHUCHU E ABÓBORA PAULISTA SALADA DE CENOURA RALADA LARANJA SUCO DE MELANCIA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (carne em cubos, batata e cenoura) SALADA DE CHUCHU MELANCIA DE MAÇÃ COM LARANJA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM PIMENTÃO VERDE E ABÓBORA MORANGA SALADA DE REPOLHO MAMÃO SUCO DE LIMÃO	RISOTO DE CARNE MOÍDA (arroz molho de tomate, carne moída, tomate e chuchu) FEIJÃO SALADA DE ESCAROLA BANANA SUCO DE MARACUJÁ	MACARRÃO PENNE AO MOLHO ROSÉ (molho de tomate com molho branco, frango, abóbora paulista e cenoura) SALADA DE PEPINO MAÇÃ SUCO DE ABACAXI	
	Informação nutricional (média semanal)					
	Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas
543,29	90,95	9,61	20,07	13,82	A (RE)	C (mg)
					589,56	66,12