

CARDÁPIO 8
PRÉ ESCOLA
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 FEIJÃO COM TOMATE E CENOURA SALADA DE ALFACE LARANJA					
Informação nutricional (média semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
324,24	48,32	6,01	15,41	8,36	402,57	18,33	92,86	57,99	3,83	1,44
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 ABOBORA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM INHAME E BRÓCOLIS SALADA DE CENOURA	ARROZ TUTU DE FEIJÃO (feijão, farinha de milho, pernil íscas, couve e tomate) BANANA					
P										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
343,55	54,91	6,44	14,97	7,89	609,82	24,61	56,07	62,77	3,42	1,77

Priscila Cristina Martins
Nutricionista
CRN - 55.857

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 ABÓBORA 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			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
338,46	52,12	5,26	14,03	8,95	321,51	28,70	66,65	57,66	3,16	1,34
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 ABÓBORA PAULISTA SALADA DE CENOURA RALADA LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (carne em cubos, batata e cenoura) SALADA DE CHUCHU	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM 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			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
319,07	46,18	5,21	13,28	9,34	445,72	31,10	53,44	47,51	3,14	1,69

Priscilla C. Martins
Nutricionista
CRN - 35.857