

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 04/06/2018		Terça-Feira 05/06/2018		Quarta-Feira 06/06/2018		Quinta-Feira 07/06/2018		Sexta-feira 08/06/2018	
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ PEIXE AO MOLHO COM BRÓCOLIS E CENOURA SALADA DE CHUCHU		ARROZ FEIJÃO MOELA COM ABOBRINHA E TOMATE MAÇÃ		MACARRÃO À BOLONHESA (molho de carne moída com cenoura e ervilha) SALADA DE RABANETE LARANJA		ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM ABÓBORA PAULISTA E BRÓCOLIS SALADA DE ACELGA		ARROZ FEIJÃO FRANGO COM PIMENTÃO VERDE E ABÓBORA MORANGA SALADA DE CENOURA RALADA	
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)
402,15	66,57	7,08	17,09	9,29	593,48	43,84	66,14	78,82	4,45	2,07
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 11/06/2018		Terça-Feira 12/06/2018		Quarta-Feira 13/06/2018		Quinta-Feira 14/06/2018		Sexta-feira 15/06/2018	
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJADINHA (feijão preto, linguiça de frango, abobrinha e cenoura) SALADA DE COUVE		RISOTO DE CARNE MOÍDA(arroz, carne moída, molho de tomate, abóbora paulista e chuchu) FEIJÃO SALADA DE PEPINO BANANA		ARROZ FEIJÃO PAÇOCA DE CARNE (farinha de milho, carne íscas e cenoura ralada)		MACARRÃO PENNE AO MOLHO ROSÉ (molho de tomate com molho branco, frango, cenoura e tomate) SALADA DE BETERRABA MELANCIA		ARROZ CARNE MOÍDA COM CENOURA E COUVE-FLOR SALADA DE ALFACE	
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)
393,34	63,27	7,15	16,14	9,21	632,64	42,2	80,04	70,52	4,31	2,22

Priscila Cristiane Martins
Nutricionista
CRN - 35.857

Adriana Cristina A.D. Gama
Nutricionista
CRN: 33970

REFEIÇÃO	Segunda-Feira 18/06/2018		Terça-Feira 19/06/2018		Quarta-Feira 20/06/2018		Quinta-Feira 21/06/2018		Sexta-feira 22/06/2018	
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO SALSICHA COM MANDIOQUINHA E CHUCHU		MACARRÃO PENNE À BOLONHESA (molho de carne moída com abóbora moranga e beterraba) SALADA DE REPOLHO MAÇÃ		ARROZ STROGONOFF DE FRANGO (molho branco, frango, tomate e cenoura) SALADA DE BETERRABA MEXERICA		ARROZ CARNE MOÍDA COM ABÓBORA PAULISTA E REPOLHO SALADA DE BATATA COM CENOURA		ARROZ FRANGO COM BATATA DOCE E CENOURA 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)
396,96	63,44	6,74	15,58	9,46	273,78	45,43	79,84	63,30	4,39	1,91
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 25/06/2018		Terça-Feira 26/06/2018		Quarta-Feira 27/06/2018		Quinta-Feira 28/06/2018		Sexta-feira 29/06/2018	
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO FAROFA DE FÍGADO (farinha de milho, fígado e cenoura ralada)		ARROZ CARNE MOÍDA COM CHUCHU E ABÓBORA MORANGA SALADA DE TOMATE		ARROZ TUTU DE FEIJÃO (farinha de milho, pernil iscas, couve e tomate) SALADA DE ACELGA BANANA		ARROZ BOBÓ DE FRANGO (creme de mandioca, pimentão verde e frango) SALADA DE ESCAROLA		ARROZ À PRIMAVERA (arroz, abóbora moranga e ervilha) FEIJÃO MEXICANO (feijão, carne moída, tomate e couve) SALADA DE CHUCHU 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)
415,64	69,78	8,55	16,74	9,25	1.044,47	45,04	80,74	82,56	4,94	2,18

Priscila Cristina Martins
Nutricionista
CRN: 33929

Priscila Cristina A. D. Góes
Nutricionista
CRN: 33929