

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 04/06/2018	Terça-Feira 05/06/2018	Quarta-Feira 06/06/2018	Quinta-Feira 07/06/2018	Sexta-feira 08/06/2018					
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO PEIXE AO MOLHO COM BATATA E CENOURA SALADA DE CHUCHU MEXERICA SUCO DE MAÇÃ COM LARANJA	ARROZ FEIJÃO MOELA COM ABOBRINHA E TOMATE SALADA DE BATATA COM CENOURA LARANJA SUCO DE ABACAXI	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM PIMENTÃO VERDE E ABÓBORA MORANGA SALADA DE CENOURA RALADA BANANA SUCO DE LIMÃO	MACARRÃO À BOLONHESA (molho de carne moída com cenoura e ervilha) FEIJÃO SALADA DE RABANETE MAÇÃ SUCO DE MELANCIA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM ABÓBORA PAULISTA E BRÓCOLIS SALADA DE ACELGA MELANCIA SUCO DE MARACUJÁ					
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)
550.15	94.33	9.90	21.37	13.82	524.95	80.65	85.12	98.30	5.29	2.55
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	RISOTO DE CARNE MOÍDA(arroz, carne moída, molho de tomate, abóbora paulista e chuchu) FEIJÃO SALADA DE PEPINO MELANCIA SUCO DE LIMÃO COM COUVE	ARROZ FEIJOADINHA (feijão preto, linguiça de frango, abobrinha e cenoura) SALADA DE COUVE MAÇÃ SUCO DE MELANCIA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM CENOURA E COUVE-FLOR SALADA DE ABOBRINHA MEXERICA SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ FEIJÃO PAÇOCA DE CARNE (farinha de milho, carne íscas e cenoura ralada) SALADA DE ALFACE BANANA SUCO DE MAÇÃ COM LARANJA	MACARRÃO PENNE AO MOLHO ROSÊ (molho de tomate com molho branco, frango, cenoura e tomate) FEIJÃO SALADA DE BETERRABA LARANJA SUCO DE ABACAXI					
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)
555.93	93.15	10.48	20.76	13.85	598.07	75.40	93.23	101.32	5.25	2.80

Priscila Cristina Martins
Nutricionista
CRN - 38.857

Anexo 2 - Re.00 - Cardápio

Priscila A.D. Costa
Nutricionista
CRN: 33930

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	MACARRÃO PENNEÀ BOLONHESA (molho de carne moída com abóbora moranga e beterraba) FEIJÃO SALADA DE REPOLHO MELANCIA SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ FEIJÃO SALSICHA COM MANDIOQUINHA E CHUCHU SALADA DE PEPINO LARANJA SUCO DE LIMÃO	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BATATA DOCE E CENOURA SALADA DE ALFACE COM TOMATE BANANA SUCO DE MAÇÃ COM LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM ABÓBORA PAULISTA E REPOLHO SALADA DE BATATA COM CENOURA MAMÃO SUCO DE ABACAXI	ARROZ FEIJÃO STROGONOFF DE FRANGO (molho branco, frango, tomate e cenoura) SALADA DE BETERRABA MEXERICA SUCO DE MELANCIA					
Informação nutricional (média semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Ptoteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C(mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe(mg)	Zn(mg)
571,48	92,47	9,47	19,98	14,87	233,66	79,76	93,56	98,62	5,33	2,41
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	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM CHUCHU E ABÓBORA MORANGA SALADA DE TOMATE MELANCIA SUCO DE MAÇÃ COM LARANJA	ARROZ FEIJÃO FAROFA DE FÍGADO (farinha de milho, fígado e cenoura ralada) SALADA DE CHUCHU MAÇÃ SUCO DE ABACAXI	ARROZ À PRIMAVERA (arroz, abóbora moranga e ervilha) FEIJÃO MEXICANO (feijão, carne moída, tomate e couve) SALADA DE RÚCULA LARANJA SUCO DE MELANCIA	ARROZ TUTU DE FEIJÃO O (farinha de milho, pernil iscas, couve e tomate) SALADA DE ACELGA MEXERICA SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ FEIJÃO BOBÓ DE FRANGO (creme de mandioca, pimentão verde e frango) SALADA DE ESCAROLA BANANA SUCO DE LIMÃO COM COUVE					
Informação nutricional (média semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Ptoteínas (g)	Gorduras Tetais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C(mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
558,75	97,07	9,88	20,57	13,94	1.129,15	75,94	97,98	98,64	5,86	2,65

Priscila Cristina Martins
Nutricionista
CRN: 33925

Adriana A.D. Costa
Nutricionista
CRN: 33925