

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 04/06/2018		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 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 FRANGOCOM 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)
328.33	51.54	5.47	14.99	7.68	429.53	46.67	53.69	59.48	3.27	1.67
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 FEIJOADINHA (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 DE PEPINO SALADA BANANA		ARROZ FEIJÃO DE CARNE (farinha de milho, carne íscas e cenoura ralada) PAÇOCA		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	
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)
324.36	46.63	5.55	13.99	9.64	437.95	35.12	64.18	55.4	3.29	1.99

Priscila Cristina A. D. Costa
Nutricionista
CRN - 36.857

Priscila Cristina A. D. Costa
Nutricionista
CRN - 33990

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 PENNEÀ BOLONHESA (molho de carne molda com abóbora moranga e beterraba) SALADA DE REPOLHO MAÇÃ	ARROZ STROGONOFF DE FRANGO (molho branco, frango, tomate e cenoura) SALADA DE BETERRABA MEXERICA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM ABÓBORA PAULISTA E REPOLHO SALADA DE BATATA COM CENOURA	ARROZ FEIJÃO 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)
321.94	47.05	5.21	13.58	9.21	339.45	37.45	64.71	51.63	3.24	1.53
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, figado 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 molda, 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)
345.57	54.15	6.30	14.92	8.36	898.78	41.23	671.06	68.23	3.93	1.85

Priscila Cristina Guimarães
Nutricionista
CRN - 35.857

Priscila Cristina Guimarães
Nutricionista
CRN - 33099