

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 01/04/2019	Terça-Feira 02/04/2019	Quarta-Feira 03/04/2019	Quinta-Feira 04/04/2019	Sexta-feira 05/04/2019					
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	MACARRÃO PENNE AO SUGO (molho de tomate) FRANGO COM BATATA-DOCE E TOMATE SALADA DE BETERRABA MELANCIA	ARROZ FEIJÃO FÍGADO COM CENOURA E CHUCHU SALADA DE ACELGA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM PIMENTÃO VERDE E ABÓBORA PAULISTA	ARROZ À PRIMAVERA (arroz, cenoura e milho) FEIJÃO MEXICANO (feijão, carne moída, couve e abóbora moranga) SALADA DE TOMATE BANANA	ARROZ FRANGO CREMOSO (frango, molho branco e cenoura ralada) SALADA DE ALFACE					
	Informação nutricional (média semanal)									
	Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
403.91	67.40	6.87	16.31	9.45	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 08/04/2019	Terça-Feira 09/04/2019	Quarta-Feira 10/04/2019	Quinta-Feira 11/04/2019	Sexta-feira 12/04/2019					
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM BATATA E CENOURA RALADA SALADA DE ABOBRINHA	MACARRÃO AO MOLHO ROSÉ (molho de tomate com molho branco, frango, abóbora moranga e cenoura) SALADA DE PEPIÑO LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM BRÓCOLIS E ABÓBORA PAULISTA SALADA DE REPOLHO	ARROZ FRANGO COM COUVE-FLORE E ABÓBORA MORANGA SALADA DE ALFACE MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM ABOBRINHA E CENOURA					
	Informação nutricional (média semanal)									
	Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
407.7	63.89	6.89	17.37	9.41	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					276.14	37.31	78.59	60.84	4.53	1.8

Pascali Cristina C. Martins
Nutricionista
CRN 36.857

REFEIÇÃO	Segunda-Feira 15/04/2019	Terça-Feira 16/04/2019	Quarta-Feira 17/04/2019	Quinta-Feira 18/04/2019	Sexta-feira 19/04/2019
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ PEIXE AO MOLHO COM BATATA E PIMENTÃO VERMELHO	RISOTO DE FRANGO (arroz, frango, molho de tomate, cenoura e abobrinha) FEIJÃO SALADA DE CHUCHU MELANCIA	MACARRÃO PENNE À BOLONHESA (molho de tomate, carne moída, chuchu e tomate) SALADA DE CENOURA LARANJA	ARROZ FEIJÃO PAÇOCA DE CARNE (farinha de milho, carne cubos e cenoura ralada) SALADA MIX DE FOLHAS	FERIADO
Informação nutricional (média semanal)					
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas	
				A (RE)	C (mg)
386,81	63,94	6,98	9,25	776,49	39,39
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 22/04/2019	Terça-Feira 23/04/2019	Quarta-Feira 24/04/2019	Quinta-Feira 25/04/2019	Sexta-feira 26/04/2019
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM INHAME E CENOURA	ARROZ FEIJÃO SALSICHA COM MANDIOQUINHA E CHUCHU SALADA DE BETERRABA	ARROZ DOBRADINHA (feijão branco, linguiça de frango, cenoura e tomate) SALADA DE COUVE BANANA	ARROZ CARNE MOÍDA COM ABÓBORA MORANGA E ERVILHA SALADA DE ESCAROLA COM CENOURA RALADA	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate, frango, abóbora paulista e milho) SALADA DE ALFACE COM TOMATE MAÇÃ
Informação nutricional (média semanal)					
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas	
				A (RE)	C (mg)
407,22	67,27	7,14	9,46	371,66	30,79
				Minerais	
				Ca (mg)	Mg (mg)
				75,64	69,74
				Fe (mg)	Zn (mg)
				4,16	1,77


 Paulo Cristóvão de Lima
 Nutricionista
 CRN-365.857