

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 01/04/2019	Terça-Feira 02/04/2019	Quarta-Feira 03/04/2019	Quinta-Feira 04/04/2019	Sexta-feira 05/04/2019					
ALMOÇO	MACARRÃO PENNE AO SUGO (molho de tomate) FRANGO COM BATATA-DOCE E TOMATE SALADA DE BETERRABA MELANCIA SUCO DE LARANJA COM MAMÃO	ARROZ FEIJÃO FÍGADO COM CENOURA E CHUCHU SALADA DE ACELGA LARANJA SUCO DE MELANCIA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM PIMENTÃO VERDE E ABÓBORA PAULISTA SALADA DE COUVE MAÇÃ SUCO DE MAÇÃ COM LIMÃO	ARROZ À PRIMAVERA (arroz, cenoura e milho) FEIJÃO MEXICANO (feijão, carne moída, couve e abóbora moranga) SALADA DE TOMATE BANANA SUCO DE ABACAXI	ARROZ FEIJÃO FRANGO CREMOSO (frango, molho branco e cenoura ralada) SALADA DE RÚCULA MAMÃO SUCO DE MARACUJÁ					
	Informação nutricional (média semanal)									
	Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
554,21	93,12	9,98	20,26	13,80	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	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM BATATA E CENOURA RALADA SALADA DE ABOBRINHA MAMÃO SUCO DE MARACUJÁ COM COUVE	MACARRÃO PENNE AO MOLHO ROSÉ (molho de tomate com molho branco, frango, abóbora moranga e cenoura) SALADA DE PEPINO LARANJA SUCO DE LARANJA COM BETERRABA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM BRÓCOLIS E ABÓBORA PAULISTA SALADA DE REPOLHO BANANA SUCO DE LIMÃO	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM COUVE-FLORE ABÓBORA MORANGA DE ALFACE MAÇÃ SUCO DE MAÇÃ COM LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM ABOBRINHA E CENOURA MELANCIA SALADA DE BATATA COM CENOURA SUCO DE MELANCIA					
	Informação nutricional (média semanal)									
	Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
559,35	95,53	9,79	21,86	13,84	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					471,45	76,35	96,76	90,95	5,60	2,35

Priscila Cristina C. Martins
Nutricionista
CRP 168.557

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	ARROZ PEIXE AO MOLHO COM BATATA E PIMENTÃO VERMELHO MELANCIA SALADA DE BETERRABA SUCO DE MELANCIA	RISOTO DE FRANGO (arroz, frango, molho de tomate, cenoura e abobrinha) FEIJÃO SALADA DE CHUCHU MAMÃO SUCO DE ABACAXI COM COUVE	MACARRÃO À BOLONHESA (molho de tomate, carne moída, chuchu e tomate) SALADA DE CENOURA LARANJA SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ FEIJÃO PAÇOCA DE CARNE (farinha de milho, carne cubos e cenoura ralada) SALADA MIX DE FOLHAS MAÇÃ SUCO DE MAÇÃ COM LIMÃO	FERIADO
Informação nutricional (média semanal)					
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas
506,67	87,30	9,87	20,34	13,84	A (RE) 833,82 C (mg) 58,02
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	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM INHAME E CENOURA SALADA DE ABÓBORA LARANJA SUCO DE LIMÃO COM COUVE	ARROZ FEIJÃO SALSICHA COM MANDIOQUINHA E CHUCHU SALADA DE BETERRABA MAÇÃ SUCO DE MAÇÃ COM LARANJA	ARROZ DOBRADINHA (feijão branco, linguiça de frango, cenoura e tomate) SALADA DE COUVE BANANA SUCO DE ABACAXI	ARROZ CARNE MOÍDA COM ABÓBORA MORANGA E ERVILHA SALADA DE ESCAROLA COM CENOURA RALADA MELANCIA SUCO DE MARACUJÁ COM LARANJA	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate, frango, abóbora paulista e milho) SALADA DE ALFACE COM TOMATE MAMÃO SUCO DE MELANCIA
Informação nutricional (média semanal)					
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas
558,97	91,54	9,49	19,31	13,95	A (RE) 610,08 C (mg) 74,90
					Minerais
					Ca (mg) 83,03 Mg (mg) 87,85 Fe (mg) 4,99 Zn (mg) 2,59
					Ca (mg) 94,35 Mg (mg) 93,29 Fe (mg) 5,13 Zn (mg) 2,39

Priscila Cristina G. Martins
 Nutricionista
 CRN 735.67