

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 04/04/2022		Terça-Feira 05/04/2022		Quarta-Feira 06/04/2022		Quinta-Feira 07/04/2022		Sexta-feira 08/04/2022		
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃOADINHA (feijão preto, linguiça, couve e tomate) SALADA DE PEPINO LARANJA		ARROZ JARDINEIRA DE CARNE (molho de tomate, carne moída, cenoura e chuchu) SALADA DE BETERRABA		MACARRÃO PENNE AO MOLHO BRANCO (molho branco, frango, abóbora paulista e brócolis) SALADA DE ACELGA COM TOMATE		ARROZ PEIXE AO MOLHO COM PIMENTÃO VERDE E TOMATE SALADA MIX DE FOLHAS		ARROZ À GREGA (arroz, cenoura, pimentão vermelho e vagem) FEIJÃO FRANGO COM MANDIOQUINHA E ABÓBORA MORANGA BANANA		
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)	
356,82	53,02	6,03	15,16	9,46	316,23	51,61	71,95	62,60	3,70	1,49	
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 11/04/2022		Terça-Feira 12/04/2022		Quarta-Feira 13/04/2022		Quinta-Feira 14/04/2022		Sexta-feira 15/04/2022		
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ VERDE (arroz, brócolis e cchieto verde) FEIJÃO PERNIL COM BATATA E PIMENTÃO VERMELHO SALADA DE COUVE MACÃ		ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM REPOLHO E CENOURA DE BETERRABA		MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate, frango, chuchu e abóbora paulista) SALADA DE VAGEM BANANA		PONTO FACULTATIVO		FERIADO		
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)	
313,08	49,92	5,09	12,89	7,56	504,03	21,91	55,35	54,21	2,97	1,38	

REFEIÇÃO	Segunda-Feira 18/04/2022	Terça-Feira 19/04/2022	Quarta-Feira 20/04/2022	Quinta-Feira 21/04/2022	Sexta-feira 22/04/2022					
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM BRÓCOLIS E TOMATE	MACARRÃO AO MOLHO À BOLONHESA (molho de tomate, carne moída, abóbora moranga e chuchu) SALADA DE REPOLHO MELANCIA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BATATA E CENOURA SALADA DE ABÓBORA	FERIADO	PONTO FACULTATIVO					
Informação nutricional (média semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas	Minerais				
326,13	51,57	5,99	14,07	7,78	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 26/04/2022		Terça-Feira 27/04/2022		Quarta-Feira 28/04/2022		Quinta-Feira 29/04/2022		Sexta-feira 30/04/2022	
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO SALSICHA COM BRÓCOLIS E CENOURA		ARROZ FRANGO AO CREME DE MILHO SALADA DE CENOURA LARANJA		ARROZ FEIJÃO MEXICANO (feijão, carne moída, pimentão verde e cenoura) SALADA DE TOMATE BANANA		ARROZ POLENTA AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate, frango, chuchu e abóbora paulista) SALADA DE ALFACE COM TOMATE		ARROZ CARNE MOÍDA COM BATATA E ABÓBORA MORANGA SALADA DE PEPINO	
Informação nutricional (média semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
419,53	68,62	7,02	15,48	10,49	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					862,72	34,78	73,89	79,02	4,77	2,26