CARDÁPIO 8
PRÉ ESCOLA
ALMOÇO MANHÃ/TARDE
Referências Nutricionais: Taco 4ª edição 2011 e Tabela de composição de alimentos - Sônia Tucunduva 4ªedição 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 FEIJOADINHA (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 echeiro verde) FEIJÃO PERNIL COM BATATA E PIMENTÃO VERMELHO SALADA DE COUVE MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM REPOLHO E CENOURA SALADA 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			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
326,13	51,57	5,99	14,07	7,78	151,79	65,33	61,05	52,09	3,24	1,40

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 aboora 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			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
320,37	49,00	5,62	11,69	9,55	919,19	26,09	53,23	55,20	3,28	1,77