

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 15/08/2022	Terça-Feira 16/08/2022	Quarta-Feira 17/08/2022	Quinta-Feira 18/08/2022	Sexta-feira 19/08/2022					
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO LINGUIÇA COM ABOBRINHA E PIMENTÃO VERMELHO LARANJA	ARROZ VERDE (arroz, brócolis e cheiro verde) CARNE MOÍDA COM BATATA- DOCE E CENOURA SALADA DE PEPINO	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO COM CHUCHU E BETERRABA SALADA DE ABÓBRINHA MEXERICA	ARROZ PERNIL COM BRÓCOLIS E CENOURA SALADA DE TOMATE	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM MANDIOQUINHA E TOMATE SALADA DE REPOLHO COM 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)
383,89	62,28	6,89	15,76	9,91	428,95	49,72	61,88	65,45	3,89	1,89
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 22/08/2022	Terça-Feira 23/08/2022	Quarta-Feira 24/08/2022	Quinta-Feira 25/08/2022	Sexta-feira 26/08/2022					
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	MACARRÃO AO MOLHO DE SALSICHA COM ABÓBORA PAULISTA E CHUCHU SALADA DE ACELGA MELANCIA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOQUINHA E TOMATE SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (carne cubos, mandioca e cenoura)	ARROZ À GREGA (arroz, vagem, cenoura e pimentão vermelho) FRANGO COM INHAME E BRÓCOLIS SALADA DE ALFACE	ARROZ CARNE MOÍDA COM CENOURA RALADA E COUVE-FLORES SALADA DE COUVE MAÇÃ					
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)
397,03	62,13	6,66	15,89	9,95	544,26	39,09	79,33	68,97	4,41	2,18

REFEIÇÃO	Segunda-Feira 29/08/2022	Terça-Feira 30/08/2022	Quarta-Feira 31/08/2022	Quinta-Feira 01/09/2022	Sexta-feira 02/09/2022					
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ OVOS MEXIDOS COM CENOURA RALADA E ABOBRINHA SALADA DE CHUCHU	ARROZ TUTU DE FEIJÃO (feijão, pernil íscas, couve e tomate) SALADA DE CENOURA MEXERICA	ARROZ FEIJÃO FÍGADO COM CENOURA E BRÓCOLIS	MACARRÃO PENNE AO MOLHO ROSÉ (molho de tomate com molho branco, frango, abóbora moranga e tomate) SALADA DE ACELGA BANANA	ARROZ CARNE MOÍDA COM COUVE- FLOR E ABOBRINHA 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)
427,62	70,05	7,76	17,09	9,33	1.274,31	33,57	88,83	77,45	4,90	2,00
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 05/09/2022	Terça-Feira 06/09/2022	Quarta-Feira 07/09/2022	Quinta-Feira 08/09/2022	Sexta-feira 09/09/2022					
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM ABÓBORA MORANGA E VAGEM SALADA DE PEPINO	MACARRÃO PENNE AO MOLHO BRANCO (molho branco, frango e cenoura e brócolis) SALADA DE BETERRABA LARANJA	FERIADO	ARROZ PEIXE AO MOLHO COM BATATA E ABÓBORA PAULSITA SALADA MIX DE FOLHAS	ARROZ FEIJÃO PERNIL NA PRESSÃO (tomate, cebola, cenoura e abobrinha) SALADA DE VAGEM MEXERICA					
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)
392,3	66,75	6,59	16,32	9,25	536,78	48,34	82,92	63,64	4,09	1,72
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 12/09/2022	Terça-Feira 13/09/2022	Quarta-Feira 14/09/2022	Quinta-Feira 15/09/2022	Sexta-feira 16/09/2022					
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ SALSICHA COM CHUCHU E CENOURA SALADA DE PEPINO	ARROZ STROGONOFF DE FRANGO (molho branco, frango, tomate e abóbora paulista) SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM BRÓCOLIS E TOMATE BANANA	ARROZ FEIJÃO CUSCUZ DE FRANGO (farinha de milho, frango, tomate e cenoura) SALADA DE CHUCHU	ARROZ POLENTA À BOLONHESA (molho de toamte, carne moída, mandioquinha e chuchu) SALADA DE ALFACE COM BETERRABA MAÇÃ					
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)
437,23	72,15	7,46	15,31	10,07	482,23	22,15	69,11	71,75	4,52	1,94