

**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 15/08/2022	Terça-Feira 16/08/2022	Quarta-Feira 17/08/2022	Quinta-Feira 18/08/2022	Sexta-feira 19/08/2022					
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO LINGUIÇA COM ABOBRINHA E PIMENTÃO VERMELHO SALADA DE ABÓBORA MELANCIA SUCO DE LARANJA COM MAMÃO	ARROZ VERDE (arroz, brócolis e cheiro verde) FEIJÃO CARNE MOÍDA COM BATATA- DOCE E CENOURA SALADA DE PEPINO LARANJA SUCO DE MAÇÃ COM LIMÃO	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO COM CHUCHU E BETERRABA SALADA DE ABÓBRINHA MEXERICA SUCO DE ABACAXI	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM BRÓCOLIS E CENOURA SALADA DE TOMATE MAÇÃ SUCO DE MELANCIA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM MANDIOQUINHA E TOMATE SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA SUCO DE MARACUJÁ COM LARANJA BANANA					
<b>Informação nutricional (média semanal)</b>										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Ptoteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
551	92,96	9,82	20,07	10,61	280,02	71,81	76,41	95,00	4,82	2,35
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	MACARRÃO AO MOLHO DE SALSICHA COM ABÓBORA PAULISTA E CHUCHU SALADA DE ACELGA MELANCIA SUCO DE LARANJA COM MAMÃO	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOQUINHA E TOMATE SALADA DE REPOLHO MAÇÃ SUCO DE MELANCIA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (carne cubos, mandioca e cenoura) SALADA DE CHUCHU LARANJA SUCO DE MAÇÃ COM LIMÃO	ARROZ À GREGA (arroz, vagem, cenoura e pimentão vermelho) FEIJÃO FRANGO COM INHAME E BRÓCOLIS SALADA DE ALFACE MEXERICA SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM CENOURA E COUVE-FLOR SALADA DE COUVE MAMÃO SUCO DE ABACAXI					
<b>Informação nutricional (média semanal)</b>										
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)
558,22	89,35	9,67	20,38	13,80	542,86	89,44	99,72	93,74	5,47	2,85

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	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM CENOURA RALADA E ABOBRINHA LARANJA SALADA DE CHUCHU SUCO DE MELANCIA	ARROZ TUTU DE FEIJÃO (feijão, pernil íscas, couve e tomate) SALADA DE CENOURA MEXERICA SUCO DE LARANJA COM BETERRABA	ARROZ FEIJÃO FÍGADO COM CENOURA E BRÓCOLIS SALADA DE ACELGA COM BETERRABA RALADA MAÇÃ SUCO DE LIMÃO	MACARRÃO PENNE AO MOLHO ROSÉ (molho de tomate com molho branco, frango, abóbora moranga e tomate) SALADA DE PEPINO BANANA SUCO DE ABACAXI	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM COUVE- FLOR E ABOBRINHA SALADA DE ALFACE COM TOMATE MELANCIA SUCO DE MARACUJÁ

**Informação nutricional (média semanal)**

Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Ptoteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
559,37	94,91	10,25	21,14	13,88	1.404,75	69,36	101,52	99,59	5,86	2,46

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	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM ABÓBORA MORANGA E VAGEM LARANJA SALADA DE PEPINO SUCO DE MELANCIA	MACARRÃO PENNE AO MOLHO BRANCO ( molho branco, frango e cenoura e brócolis) SALADA DE BETERRABA MELANCIA SUCO DE MAÇÃ COM LARANJA	FERIADO	ARROZ FEIJÃO PEIXE AO MOLHO COM BATATA E ABÓBORA PAULSITA SALADA MIX DE FOLHAS BANANA SUCO DE LIMÃO	ARROZ FEIJÃO PERNIL NA PRESSÃO (tomate, cebola, cenoura e abobrinha) SALADA DE VAGEM MEXERICA SUCO DE ABACAXI COM COUVE

**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)
550,99	95,34	10,11	19,79	13,34	969,23	68,27	77,47	95,04	4,54	2,35

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	ARROZ FEIJÃO SALSICHA COM CHUCHU E CENOURA SALADA DE PEPINO LARANJA SUCO DE MELANCIA	ARROZ FEIJÃO STROGONOFF DE FRANGO (molho branco, frango, tomate e abóbora paulista) SALADA DE REPOLHO MELANCIA SUCO DE LIMÃO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM BRÓCOLIS E TOMATE SALADA DE ESCAROLA BANANA SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ FEIJÃO CUSCUZ DE FRANGO (farinha de milho, frango, tomate e cenoura) SALADA DE CHUCHU MEXERICA SUCO DE LARANJA COM CENOURA	ARROZ POLENTA À BOLONHESA (molho de toamte, carne moída, mandioquinha e chuchu) SALADA DE ALFACE COM BETERRABA MAÇÃ SUCO DE ABACAXI COM COUVE

**Informação nutricional (média semanal)**

Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Ptoteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
573,33	98,49	10,03	19,74	12,25	306,70	71,23	88,19	96,38	5,55	2,51

