

CARDÁPIO 8
PRÉ ESCOLA
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 MEXERICÁ	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)
308,52	45,85	5,35	13,70	8,59	181,40	44,21	48,83	52,39	2,85	1,53
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)
318,76	45,47	5,09	13,47	9,71	333,66	31,49	61,27	53,96	3,29	1,8

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)
353,07	53,96	6,46	15,04	9,11	1.119,37	31,07	77,70	65,01	3,94	1,67
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 PAULISTA 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)
319,12	49,84	5,50	14,40	7,51	708,64	46,91	80,74	58,02	3,38	1,44
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)
360,14	55,41	5,90	13,43	9,85	374,00	19,77	54,47	54,94	3,38	1,56

