

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 30/06/2025	TERÇA-FEIRA 01/07/2025	QUARTA-FEIRA 02/07/2025	QUINTA-FEIRA 03/07/2025	SEXTA-FEIRA 04/07/2025
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CENOURA E TOMATE SALADA DE PEPINO	MACARRÃO À BOLONHESA (molho de tomate e carne moída)	ARROZ FRANGO COM CENOURA E ABOBRINHA SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJOADINHA CARIOCA (feijão carioca e pernil cubos) BANANA	ARROZ FRANGO COM MANDIOQUINHA E TOMATE LARANJA
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)		Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
552,14		91,74	16,93	13,8	9,82
VITAMINAS		MINERAIS			
Vitamina A	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
529,83	69,39	89,75		5,14	

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 07/07/2025	TERÇA-FEIRA 08/07/2025	QUARTA-FEIRA 09/07/2025	QUINTA-FEIRA 10/07/2025	SEXTA-FEIRA 11/07/2025
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO FRANGO COZIDO (frango em cubos, cenoura, brócolis e tomate) LARANJA	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (feijão, carne moída, cenoura e cheiro verde) SALADA DE ACELGA	FERIADO	ARROZ PERNIL COM CENOURA E MANDIOQUINHA SALADA DE ALFACE BANANA	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango)
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)		Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
557,14		92,34	20,91	13,81	9,69
VITAMINAS		MINERAIS			
Vitamina A	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
301	75,43	100,09		5,55	


 Bruna Gimenes Pisano
 CRN - 369.207

CARDÁPIO 7

ENTIDADES, ESCOLAS INTEGRAIS E LOCAIS DIVERSOS

ALMOÇO

Referências Nutricionais: Taco 4ª edição 2011 e Tabela de composição de alimentos - Sônia Tucunduva 4ªedição 2013

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 14/07/2025	TERÇA-FEIRA 15/07/2025	QUARTA-FEIRA 16/07/2025	QUINTA-FEIRA 17/07/2025	SEXTA-FEIRA 18/07/2025
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM TOMATE E ABOBRINHA SALADA DE PEPINO	POLENTA À BOLONHESA (molho de tomate e carne moída)	ARROZ FRANGO COM CENOURA E CHUCHU LARANJA	ARROZ TUTU DE FEIJÃO (feijão, farinha de milho e pernil) SALADA DE REPOLHO	ARROZ FRANGO COM CENOURA E TOMATE BANANA
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)		Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
553,8		93,89	21,24	13,87	9,9
VITAMINAS		MINERAIS			
Vitamina A	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
408,09	65,52	95,43		6,16	
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 21/07/2025	TERÇA-FEIRA 22/07/2025	QUARTA-FEIRA 23/07/2025	QUINTA-FEIRA 24/07/2025	SEXTA-FEIRA 25/07/2025
ALMOÇO	ARROZ FRANGO CREMOSO (frango, creme de abóbora e cenoura) SALADA DE BETERRABA	ARROZ COLORIDO (arroz, abóbora paulista, chuchu, tomate e cheiro verde) FEIJÃO MEXICANO (feijão, carne moída e pimentão vermelho)	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango) SALADA MIX DE FOLHAS LARANJA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM CENOURA E CHUCHU BANANA	ARROZ COLORIDO (arroz, abóbora paulista, chuchu, tomate e cheiro verde) FRANGO COM CENOURA E MANDIOQUINHA
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)		Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
558,49		89,39	19	13,93	9,44
VITAMINAS		MINERAIS			
Vitamina A	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
468,88	86,76	88,11		4,89	

Bruna Gimenes

Bruna Gimenes Pisano

CRN - 369.207

CARDÁPIO 7

ENTIDADES, ESCOLAS INTEGRAIS E LOCAIS DIVERSOS
ALMOÇO

Referências Nutricionais: Taco 4ª edição 2011 e Tabela de composição de alimentos - Sônia Tucunduva 4ªedição 2013

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 28/07/2025	TERÇA-FEIRA 29/07/2025	QUARTA-FEIRA 30/07/2025	QUINTA-FEIRA 31/07/2025	SEXTA-FEIRA 01/08/2025
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CHUCHU E CENOURA	MACARRÃO AO MOLHO DE SALSICHA (molho de tomate e salsicha) SALADA DE ALFACE	ARROZ STROGONOFF DE FRANGO (molho branco, tomate e frango) LARANJA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOQUINHA, TOMATE E CENOURA BANANA	ARROZ FRANGO COM ABOBRINHA E TOMATE SALADA DE ACELGA
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)		Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
557,14		92,34	20,91	13,81	9,69
VITAMINAS		MINERAIS			
Vitamina A	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
301	75,43	100,09		5,55	

Bruna Gimenes
Bruna Gimenes Pisano
CRN - 369.207