

CARDÁPIO 4

DESJEJUM

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

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 01/04/2024	TERÇA-FEIRA 02/04/2024	QUARTA-FEIRA 03/04/2024	QUINTA-FEIRA 04/04/2024	SEXTA-FEIRA 05/04/2024
DESJEJUM	SUCO DE MANGA BISCOITO CREAM CRACKER	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO COM MARGARINA	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã, melancia e laranja)	LEITE COM CAFÉ BISCOITO MAISENA	VITAMINA DE BANANA, MAÇÃ E AVEIA
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)		Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
282		41	12	7	3,2
VITAMINAS			MINERAIS		
Vitamina A	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
99	7,4	206		3,8	

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 08/04/2024	TERÇA-FEIRA 09/04/2024	QUARTA-FEIRA 10/04/2024	QUINTA-FEIRA 11/04/2024	SEXTA-FEIRA 12/04/2024
DESJEJUM	SUCO DE MARACUJÁ BISCOITO MAISENA	LEITE COM CAFÉ PÃO COM MARGARINA	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã, melancia e laranja)	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO CREAM CRACKER	VITAMINA DE BANANA, MARACUJÁ E AVEIA
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)		Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
282		41	12	7	3,2
VITAMINAS			MINERAIS		
Vitamina A	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
99	7,4	206		3,8	

CARDÁPIO 4
DESJEJUM - FUNDAMENTAL

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

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 15/04/2024	TERÇA-FEIRA 16/04/2024	QUARTA-FEIRA 17/04/2024	QUINTA-FEIRA 18/04/2024	SEXTA-FEIRA 19/04/2024
DESJEJUM	SUCO DE LARANJA BISCOITO CREAM CRACKER	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO COM MARGARINA	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã, melancia e laranja)	LEITE COM CAFÉ BISCOITO MAISENA	VITAMINA DE BANANA, MAÇÃ E AVEIA
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)		Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
282		41	12	7	3,2
VITAMINAS			MINERAIS		
Vitamina A	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
99	7,4	206		3,8	

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 22/04/2024	TERÇA-FEIRA 23/04/2024	QUARTA-FEIRA 24/04/2024	QUINTA-FEIRA 25/04/2024	SEXTA-FEIRA 26/04/2024
DESJEJUM	SUCO DE MARACUJÁ BISCOITO MAISENA	LEITE COM CAFÉ PÃO COM MARGARINA	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã, melancia e laranja)	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO CREAM CRACKER	VITAMINA DE BANANA, MARACUJÁ E AVEIA
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)		Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
282		41	12	7	3,2
VITAMINAS			MINERAIS		
Vitamina A	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
99	7,4	206		3,8	