

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 01/04/2024	TERÇA-FEIRA 02/04/2024	QUARTA-FEIRA 03/04/2024	QUINTA-FEIRA 04/04/2024	SEXTA-FEIRA 05/04/2024
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM BATATA E PIMENTÃO VERDE	MACARRÃO AO MOLHO ROSÉ (molho branco com molho de tomate e frango) SALADA DE REPOLHO	ARROZ CARNE MOÍDA COM ABÓBORA PAULISTA E COUVE-FLOR BANANA	ARROZ À GREGA (arroz, cenoura, pimentão vermelho e vagem) FRANGO COM MANDIOCA E BRÓCOLIS SALADA DE ALFACE	ARROZ FEIJÃO PERNIL ACEBOLADO COM CENOURA GOIABA
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)		Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
389		49	19	13	8
VITAMINAS		MINERAIS			
Vitamina A	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
610	47	84		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
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FRANGO COZIDO (frango em cubos, cenoura, brócolis e tomate)	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (feijão, carne moída, pimentão vermelho e cheiro verde) SALADA DE ACELGA	ARROZ COM FRANGO (arroz, frango, tomate, pimentão verde e cheiro verde) BANANA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM CENOURA E MANDIOQUINHA LARANJA	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango) SALADA DE COUVE
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)		Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
389		49	19	13	8
VITAMINAS		MINERAIS			
Vitamina A	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
610	47	84		8	

CARDÁPIO 5

ENSINO FUNDAMENTAL
ALMOÇO MANHÃ/TARDE

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
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FRANGO COM CARÁ E ABOBRINHA SALADA DE PEPINO	POLENTA À BOLONHESA (molho de tomate e carne moída) LARANJA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CENOURA E CHUCHU BANANA	ARROZ TUTU DE FEIJÃO (feijão, farinha de milho e pernil) SALADA DE REPOLHO	ARROZ VERDE (arroz, brócolis e cheiro verde) CARNE MOÍDA COM BATATA E ABÓBORA PAULISTA
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)		Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
389		49	19	13	8
VITAMINAS			MINERAIS		
Vitamina A	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
610	47	84		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
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJOADINHA (feijão preto e pernil cubos) LARANJA	ARROZ FRANGO CREMOSO (frango, creme de abóbora e cenoura) SALADA DE BETERRABA	ARROZ CARNE MOÍDA COM ABÓBORA MORANGA E MANDIOQUINHA BANANA	MACARRÃO AO MOLHO DE SALSICHA (molho de tomate e salsicha) SALADA MIX DE FOLHAS	ARROZ COLORIDO (arroz, abóbora paulista, chuchu, tomate e cheiro verde) FEIJÃO MEXICANO (feijão, carne moída e pimentão vermelho)
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)		Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
389		49	19	13	8
VITAMINAS			MINERAIS		
Vitamina A	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
610	47	84		8	