

**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<br>01/04/2024                                      | TERÇA-FEIRA<br>02/04/2024  | QUARTA-FEIRA<br>03/04/2024   | QUINTA-FEIRA<br>04/04/2024   | SEXTA-FEIRA<br>05/04/2024                                    |
|---|--|--|--|--|--|
| ALMOÇO  | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE MOÍDA COM<br>BATATA E PIMENTÃO<br>VERDE | MACARRÃO AO<br>MOLHO ROSÉ (molho<br>branco com molho de<br>tomate e frango)<br>SALADA DE REPOLHO | ARROZ<br>CARNE MOÍDA COM<br>ABÓBORA PAULISTA E<br>COUVE-FLOR<br>BANANA | ARROZ À GREGA (arroz,<br>cenoura, pimentão<br>vermelho e vagem)<br>FRANGO COM MANDIOCA<br>E BRÓCOLIS<br>SALADA DE ALFACE | ARROZ<br>FEIJÃO<br>PERNIL ACEBOLADO<br>COM CENOURA<br>GOIABA |
| <b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)</b> |  |  |  |  |  |
| <b>Energia (Kcal)</b>                                 |  | <b>Carboidratos (g)</b>  | <b>Proteínas (g)</b>   | <b>Gorduras Totais (g)</b>   | <b>Fibras (g)</b>  |
| 320   |  | 44   | 17   | 7  | 7,5  |
| <b>VITAMINAS</b>                                      |  |  | <b>MINERAIS</b>  |  |  |
| <b>Vitamina A</b>                                     | <b>Vitamina C (mg)</b>   | <b>Cálcio (mg)</b>   |  | <b>Ferro (mg)</b>  |  |
| 825   | 92   | 52   |  | 3,2  |  |

| REFEIÇÃO  | SEGUNDA-FEIRA<br>08/04/2024  | TERÇA-FEIRA<br>09/04/2024   | QUARTA-FEIRA<br>10/04/2024   | QUINTA-FEIRA<br>11/04/2024   | SEXTA-FEIRA<br>12/04/2024   |
|---|--|---|--|--|---|
| ALMOÇO  | ARROZ<br>FRANGO COZIDO (frango<br>em cubos, cenoura,<br>brócolis e tomate) | ARROZ<br>FEIJÃO MEXICANO (feijão,<br>carne moída, pimentão<br>vermelho e cheiro verde<br>SALADA DE ACELGA | ARROZ COM FRANGO<br>(arroz, frango, tomate,<br>pimentão verde e<br>cheiro verde)<br>BANANA | ARROZ<br>FEIJÃO<br>PERNIL COM CENOURA<br>E MANDIOQUINHA<br>LARANJA | MACARRÃO AO<br>MOLHO DE FRANGO<br>(molho de tomate e<br>frango<br>SALADA DE COUVE |
| <b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)</b> |  |   |  |  |   |
| <b>Energia (Kcal)</b>                                 |  | <b>Carboidratos (g)</b>   | <b>Proteínas (g)</b>   | <b>Gorduras Totais (g)</b>   | <b>Fibras (g)</b>   |
| 320   |  | 44  | 17   | 7  | 7,5   |
| <b>VITAMINAS</b>                                      |  |   | <b>MINERAIS</b>  |  |   |
| <b>Vitamina A</b>                                     | <b>Vitamina C (mg)</b>   | <b>Cálcio (mg)</b>  |  | <b>Ferro (mg)</b>  |   |
| 825   | 92   | 52  |  | 3,2  |   |

**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<br>15/04/2024                                      | TERÇA-FEIRA<br>16/04/2024   | QUARTA-FEIRA<br>17/04/2024  | QUINTA-FEIRA<br>18/04/2024   | SEXTA-FEIRA<br>19/04/2024  |
|---|--|---|---|--|--|
| ALMOÇO  | ARROZ<br>FRANGO COM CARÁ E<br>ABOBRINHA<br>SALADA DE PEPINO      | POLENTA À<br>BOLONHESA (molho de<br>tomate e carne moída)<br>LARANJA                      | ARROZ<br>FEIJÃO<br>FRANGO COM<br>CENOURA E CHUCHU<br>BANANA             | ARROZ<br>TUTU DE FEIJÃO (feijão,<br>farinha de milho e<br>pernil)<br>SALADA DE REPOLHO   | ARROZ VERDE (arroz,<br>brócolis e cheiro verde)<br>CARNE MOÍDA COM<br>BATATA E ABÓBORA<br>PAULISTA   |
| <b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)</b> |  |   |   |  |  |
| <b>Energia (Kcal)</b>                                 |  | <b>Carboidratos (g)</b>   | <b>Proteínas (g)</b>  | <b>Gorduras Totais (g)</b>   | <b>Fibras (g)</b>  |
| 320   |  | 44  | 17  | 7  | 7,5  |
| <b>VITAMINAS</b>                                      |  |   | <b>MINERAIS</b>   |  |  |
| <b>Vitamina A</b>                                     | <b>Vitamina C (mg)</b>   | <b>Cálcio (mg)</b>  |   | <b>Ferro (mg)</b>  |  |
| 825   | 92   | 52  |   | 3,2  |  |
| REFEIÇÃO  | SEGUNDA-FEIRA<br>22/04/2024                                      | TERÇA-FEIRA<br>23/04/2024   | QUARTA-FEIRA<br>24/04/2024  | QUINTA-FEIRA<br>25/04/2024   | SEXTA-FEIRA<br>26/04/2024  |
| ALMOÇO  | ARROZ<br>FEIJOADINHA (feijão preto<br>e pernil cubos)<br>LARANJA | ARROZ<br>FRANGO CREMOSO<br>(frango, creme de<br>abóbora e cenoura)<br>SALADA DE BETERRABA | ARROZ<br>CARNE MOÍDA COM<br>ABÓBORA MORANGA E<br>MANDIOQUINHA<br>BANANA | MACARRÃO AO MOLHO<br>DE SALSICHA (molho de<br>tomate e salsicha)<br>SALADA MIX DE FOLHAS | ARROZ COLORIDO (arroz,<br>abóbora paulista, chuchu,<br>tomate e cheiro verde)<br>FEIJÃO MEXICANO (feijão,<br>carne moída e pimentão<br>vermelho) |
| <b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)</b> |  |   |   |  |  |
| <b>Energia (Kcal)</b>                                 |  | <b>Carboidratos (g)</b>   | <b>Proteínas (g)</b>  | <b>Gorduras Totais (g)</b>   | <b>Fibras (g)</b>  |
| 320   |  | 44  | 17  | 7  | 7,5  |
| <b>VITAMINAS</b>                                      |  |   | <b>MINERAIS</b>   |  |  |
| <b>Vitamina A</b>                                     | <b>Vitamina C (mg)</b>   | <b>Cálcio (mg)</b>  |   | <b>Ferro (mg)</b>  |  |
| 825   | 92   | 52  |   | 3,2  |  |