



CARDÁPIO 4
DESJEJUM

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

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 04/11/2024	TERÇA-FEIRA 05/11/2024	QUARTA-FEIRA 06/11/2024	QUINTA-FEIRA 07/11/2024	SEXTA-FEIRA 08/11/2024
DESJEJUM	SUCO DE MARACUJÁ BISCOITO MAISENA	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO COM MARGARINA	SALADA DE FRUTAS (banana, goiaba, manga e laranja)	SUCO DE LARANJA BISCOITO CREAM CRACKER	VITAMINA DE BANANA 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					
Vitamina A	Cálcio (mg)		Ferro (mg)		
99	206		3,8		

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 11/11/2024	TERÇA-FEIRA 12/11/2024	QUARTA-FEIRA 13/11/2024	QUINTA-FEIRA 14/11/2024	SEXTA-FEIRA 15/11/2024
DESJEJUM	SUCO DE LARANJA BISCOITO CREAM CRACKER	LEITE COM CAFÉ PÃO COM MARGARINA	SALADA DE FRUTAS (banana, goiaba, manga e laranja)	SUCO DE GOIABA BISCOITO MAISENA	FERIADO
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)	Carboidratos (g)		Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
282	41		12	7	3,2
VITAMINAS					
Vitamina A	Cálcio (mg)		Ferro (mg)		
99	206		3,8		

Marcos A. Cesar
Nutricionista
CRN 17639/P



CARDÁPIO 4
DESJEIUM

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

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 18/11/2024	TERÇA-FEIRA 19/11/2024	QUARTA-FEIRA 20/11/2024	QUINTA-FEIRA 21/11/2024	SEXTA-FEIRA 22/11/2024						
DESJEIUM	SUCO DE MARACUJÁ BISCOITO CREAM CRACKER	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO COM MARGARINA	FERIADO	SUCO DE LARANJA BISCOITO MAISENA	VITAMINA DE BANANA E AVEIA						
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)											
Energia (Kcal)	282		Carboidratos (g)	41	Proteínas (g)	12	Gorduras Totais (g)	7	Fibras (g)	3,2	
VITAMINAS											
Vitamina A	99		Vitamina C (mg)	7,4		Cálcio (mg)		206		Ferro (mg)	3,8

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 25/11/2024	TERÇA-FEIRA 26/11/2024	QUARTA-FEIRA 27/11/2024	QUINTA-FEIRA 28/11/2024	SEXTA-FEIRA 29/11/2024						
DESJEIUM	SUCO DE MANGA BISCOITO MAISENA	LEITE COM CAFÉ PÃO COM MARGARINA	SALADA DE FRUTAS (banana, goiaba, manga e laranja)	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO CREAM CRACKER	VITAMINA DE BANANA, MARACUJÁ E AVEIA						
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)											
Energia (Kcal)	282		Carboidratos (g)	41	Proteínas (g)	12	Gorduras Totais (g)	7	Fibras (g)	3,2	
VITAMINAS											
Vitamina A	99		Vitamina C (mg)	7,4		Cálcio (mg)		206		Ferro (mg)	3,8

Marcos A. Cezar
Nutricionista
CRM 7639/P