



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 29/07/2024	TERÇA-FEIRA 30/07/2024	QUARTA-FEIRA 31/07/2024	QUINTA-FEIRA 01/08/2024	SEXTA-FEIRA 02/08/2024						
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ BOBÔ DE FRANGO (creme de mandioca, frango, pimentão verde e cheiro verde)	MACARRÃO COM SALSICHA (molho de tomate e salsicha) SALADA DE ACELGA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM BATATA E PIMENTÃO SALADA DE REPOLHO	ARROZ FRANGO COM MANDIOQUINHA E TOMATE BANANA	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (feijão, carne moída e cheiro verde) LARANJA						
	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)										
	Energia (Kcal)	389	Carboidratos (g)	49	Proteínas (g)	19	Gorduras Totais (g)	13	Fibras (g)	8	
	VITAMINAS					MINERAIS					
Vitamina A	610	Vitamina C (mg)			47	Cálcio (mg)			84	Ferro (mg)	8
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 05/08/2024	TERÇA-FEIRA 06/08/2024	QUARTA-FEIRA 07/08/2024	QUINTA-FEIRA 08/08/2024	SEXTA-FEIRA 09/08/2024						
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FRANGO COM QUIABO E TOMATE SALADA DE PEPINO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM CHUCHU E CENOURA LARANJA	MACARRÃO AO MOLHO ROSÉ (molho branco, molho de tomate e frango) SALADA DE ALFACE	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOQUINHA E ABOBRIINHA BANANA	ARROZ COLORIDO (arroz, abóbora paulista, chuchu, tomate) CARNE MOÍDA COM BATATA, CENOURA E ALHO PORÓ						
	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)										
	Energia (Kcal)	389	Carboidratos (g)	49	Proteínas (g)	19	Gorduras Totais (g)	13	Fibras (g)	8	
	VITAMINAS					MINERAIS					
Vitamina A	610	Vitamina C (mg)			47	Cálcio (mg)			84	Ferro (mg)	8

Marcos A. Cezar J.F.
Marcos A. Cezar J.F.
Nutricionista
CRN 77638/P

CARDÁPIO 5
ENSINO FUNDAMENTAL
ALMOÇO MANHÃ/TARDE

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 12/08/2024	TERÇA-FEIRA 13/08/2024	QUARTA-FEIRA 14/08/2024	QUINTA-FEIRA 15/08/2024	SEXTA-FEIRA 16/08/2024
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO JARDINEIRA DE CARNE (molho de tomate, carne moída e cheiro verde)	ARROZ FRANGO AO CREME DE MILHO COM CENOURA LARANJA	MACARRÃO A BOLONHESA (molho de tomate e carne moída) SALADA DE ACELGA	RISOTO DE FRANGO (arroz, frango, abóbora paulista e tomate) SALADA DE BETERRABA	ARROZ TUTU DE FEIJÃO (feijão, farinha de milho, pernil íscas e cheiro verde) BANANA
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)	Carboidratos (g)		Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
389	49		19	13	8
VITAMINAS					
Vitamina A	Cálcio (mg)		Ferro (mg)		
610	84		8		
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 19/08/2024	TERÇA-FEIRA 20/08/2024	QUARTA-FEIRA 21/08/2024	QUINTA-FEIRA 22/08/2024	SEXTA-FEIRA 23/08/2024
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM CHUCHU E TOMATE	POLENTA AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango) SALADA DE ESCAROLA	ARROZ CARNE MOÍDA COM ABÓBORA MORANGA E INHAME LARANJA	ARROZ FEIJOADINHA (feijão preto e pernil cubos) SALADA DE COUVE	ARROZ FRANGO COM MANDIOCA E TOMATE BANANA
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)	Carboidratos (g)		Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
389	49		19	13	8
VITAMINAS					
Vitamina A	Cálcio (mg)		Ferro (mg)		
610	84		8		

Marcos A. Cezar Jr.
Nutricionista
CRN 17638/SP



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 26/08/2024	TERÇA-FEIRA 27/08/2024	QUARTA-FEIRA 28/08/2024	QUINTA-FEIRA 29/08/2024	SEXTA-FEIRA 30/08/2024					
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BATATA, CENOURA E PIMENTÃO VERDE LARANJA	MACARRÃO COM SALSICHA (molho de tomate com salsicha) SALADA DE REPOLHO	ARROZ À GREGA (arroz, cenoura, pimentão vermelho e vagem) FRANGO COM MANDIOCA E BRÓCOLIS	ARROZ CARNE MOÍDA COM ABÓBORA PAULISTA E COUVE-FLOR BANANA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOQUINHA E ABOBRINHA SALADA DE ALFACE					
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)										
Energia (Kcal)	389		49		19		13		8	
VITAMINAS										
Vitamina A	610		47		84		Ferro (mg)		8	
MINERAIS										


Marcos A. Cezar
Nutricionista
CRN 77638/P