





### CARDAPIO 5

ENSINO FUNDAMENTAL  
ALMOÇO MANHÃ/TARDE

Referências Nutricionais: Taco 4ª edição 2011 e Tabela de composição de alimentos - Sônia Turcunduva 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					
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ JARDINEIRA DE CARNE (molho de tomate, carne moída e cheiro verde) SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJOÃO FRANGO AO CREME DE MILHO COM CENOURA LARANJA	FERIADO	ARROZ TUTU DE FEIJOÃO (feijão, farinha de milho, pernil iscas e cheiro verde) BANANA	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango) SALADA DE ACELGA					
	<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)</b>									
Energia (Kcal)	389		Carboidratos (g)	49	Proteínas (g)	19	Gorduras Totais (g)	13	Fibras (g)	8
<b>VITAMINAS</b>										
Vitamina A	610									
Vitamina C (mg)	47									
<b>MINERAIS</b>										
Calcio (mg)	84									
Ferro (mg)	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					
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJOÃO 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 BANANA	ARROZ FEIJADINHA (feijão preto e pernil cubos) SALADA DE COUVE	ARROZ FRANGO COM MANDIOCA, CENOURA E TOMATE LARANJA					
	<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)</b>									
Energia (Kcal)	389		Carboidratos (g)	49	Proteínas (g)	19	Gorduras Totais (g)	13	Fibras (g)	8
<b>VITAMINAS</b>										
Vitamina A	610									
Vitamina C (mg)	47									
<b>MINERAIS</b>										
Calcio (mg)	84									
Ferro (mg)	8									

*Marcos A. César de F.*  
Nutricionista  
CRN 77638/PF