



## CARDÁPIO 5

ENSINO FUNDAMENTAL  
ALMOÇO MANHÃ/TARDE

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

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 30/09/2024	TERÇA-FEIRA 01/10/2024	QUARTA-FEIRA 02/10/2024	QUINTA-FEIRA 03/10/2024	SEXTA-FEIRA 04/10/2024
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM BATATA DOCE 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-FLORES 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
	<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)</b>				
Energia (Kcal)	49		Proteínas (g)		Fibras (g)
389	49		19		8
<b>VITAMINAS</b>					
Vitamina A	Vitamina C (mg)				Ferro (mg)
610	47				8
<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)</b>					
Energia (Kcal)	49		Proteínas (g)		Fibras (g)
389	49		19		8
<b>VITAMINAS</b>					
Vitamina A	Vitamina C (mg)				Ferro (mg)
610	47				8

Marcos A. Cezar Jr.  
Nutricionista  
CRN 17638/P



### 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 14/10/2024	TERÇA-FEIRA 15/10/2024	QUARTA-FEIRA 16/10/2024	QUINTA-FEIRA 17/10/2024	SEXTA-FEIRA 18/10/2024	
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)	ARROZ VERDE (arroz, brócolis e cheiro verde) CARNE MOÍDA COM BATATA E ABÓBORA PAULISTA SALADA DE REPOLHO	
<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)</b>						
Energia (Kcal)	49		Proteínas (g)		19	
	Carboidratos (g)		Gorduras Totais (g)		13	
	389		Fibras (g)		8	
<b>VITAMINAS</b>						
Vitamina A	Vitamina C (mg)					
610	47					
<b>MINERAIS</b>						
Cálcio (mg)			Ferro (mg)			
84			8			

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 21/10/2024	TERÇA-FEIRA 22/10/2024	QUARTA-FEIRA 23/10/2024	QUINTA-FEIRA 24/10/2024	SEXTA-FEIRA 25/10/2024	
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO (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)	
<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)</b>						
Energia (Kcal)	49		Proteínas (g)		19	
	Carboidratos (g)		Gorduras Totais (g)		13	
	389		Fibras (g)		8	
<b>VITAMINAS</b>						
Vitamina A	Vitamina C (mg)					
610	47					
<b>MINERAIS</b>						
Cálcio (mg)			Ferro (mg)			
84			8			

*Marcos A. Cezar Jr.*  
Nutricionista  
CRM 77631/P



### 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 28/10/2024	TERÇA-FEIRA 29/10/2024	QUARTA-FEIRA 30/10/2024	QUINTA-FEIRA 31/10/2024	SEXTA-FEIRA 01/11/2024
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM CARÁ E CENOURA SALADA DE ABOBRINHA	ARROZ STROGONOFF DE FRANGO (molho branco, tomate e frango) LARANJA	ARROZ CARNE MOÍDA COM ABÓBORA MORANGA E CHUCHU BANANA	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango) SALADA DE ESCAROLA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOQUINHA, TOMATE E CENOURA
<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)</b>					
Energia (Kcal)	Carboidratos (g)		Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	
389	49		19	13	
<b>VITAMINAS</b>					
Vitamina A	Cálcio (mg)		<b>MINERAIS</b>		
610	84		Fibras (g)		
	Vitamina C (mg)		8		
	47		Ferro (mg)		
			8		

*Marcos A. Cezar Jr.*  
Nutricionista  
CRN 17638/P