



CARDÁPIO Z
ENTIDADES, ESCOLAS INTEGRAIS E LOCAIS DIVERSOS

ALMOÇO

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	ARROZ BOBÓ 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)	51		Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
410			21	14	8,6
VITAMINAS					
Vitamina A			Cálcio (mg)	Ferro (mg)	
610			84	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	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 ABOBRINHA BANANA	ARROZ COLORIDO (arroz, abóbora paulista, chuchu, tomate) CARNE MOÍDA COM BATATA, CENOURA E ALHO PORÓ)
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (kcal)	51		Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
410			21	14	8,6
VITAMINAS					
Vitamina A			Cálcio (mg)	Ferro (mg)	
610			84	8	

Marcos A. Cezar Jr.
Nutricionista
CRN 77638/P



CARDÁPIO 7						
ENTIDADES, ESCOLAS INTEGRAIS E LOCAIS DIVERSOS						
ALMOÇO						
Referências Nutricionais: TACO 4ª edição 2011 e Tabela de composição de alimentos - Sônia Tucunduva 4ª edição 2013						
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	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)	51		21	14	8,6	Fibras (g)
VITAMINAS						
Vitamina A	47					
MINERAIS						
Vitamina C (mg)	84		Ferro (mg)			
610	47		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	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM CHUCHU E TOMATE	POLENTO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango) SALADA DE ESCAROLA	ARROZ CARNE MOÍDA COM ABÓBORA MORANGA E INHAME LARANJA	ARROZ FEIJADINHA (feijão preto e pernil cubos) SALADA DE COUVE	ARROZ FRANGO COM MANDIOCA E TOMATE BANANA	
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)						
Energia (Kcal)	51		21	14	8,6	Fibras (g)
VITAMINAS						
Vitamina A	47					
MINERAIS						
Vitamina C (mg)	84		Ferro (mg)			
610	47		8			

Marcos A. Cezari J. Jr.
Marcos A. Cezari J. Jr.
Nutricionista
CRN 77638/P



CARDÁPIO 7					
ENTIDADES, ESCOLAS INTEGRAIS E LOCAIS DIVERSOS					
ALMOÇO					
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	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 BROCOLIS	ARROZ CARNE MOÍDA COM ABOBORA PAULISTA E COUVE-FLOR BANANA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOQUINHA E ABOBRINHA SALADA DE ALFACE
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)	410		Proteínas (g)	21	
	51		Gorduras Totais (g)	14	
			Fibras (g)	8,6	
VITAMINAS					
Vitamina A			MINERAIS		
6.10	47		Cálcio (mg)	84	
			Ferro (mg)	8	

Marcelo Cezar Jr.
Marcos A. Cezar Jr.
Nutricionista
CRN 77638/P