



CARDÁPIO 7

ENTIDADES, ESCOLAS INTEGRAIS E LOCAIS DIVERSOS

ALMOÇO

Referências Nutricionais: TACO 4ª edição 2011 e Tabela de composição de alimentos - 5ª 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
ALMOÇO	ARROZ BOBÓ DE FRANGO (creme de mandioca, frango, pimentão verde e cheiro verde)	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM BATATA DOCE E PIMENTÃO SALADA DE REPOLHO	ARROZ CARNE MOIDA COM MANDIOQUINHA E TOMATE BANANA	MACARRÃO AO MOLHO ROSÉ (molho branco, molho de tomate e frango) SALADA DE ALFACE	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (feijão, carne moída e cheiro verde) LARANJA
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)	Carboidratos (g)				Fibras (g)
410	51				8,6
VITAMINAS					
Vitamina A	Vitamina C (mg)				Ferro (mg)
610	47				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
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BATATA DOCE E TOMATE SALADA DE PEPINO	MACARRÃO COM SALSICHA (molho de tomate e salsicha) SALADA DE ACELGA	ARROZ FRANGO COM CHUCHU E CENOURA LARANJA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOQUINHA E ABOBRINHA BANANA	FERIADO
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)	Carboidratos (g)				Fibras (g)
410	51				8,6
VITAMINAS					
Vitamina A	Vitamina C (mg)				Ferro (mg)
610	47				8

Marcelo A. Cesar Jr.
Nutricionista
CRN 17638/P



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 18/11/2024	TERÇA-FEIRA 19/11/2024	QUARTA-FEIRA 20/11/2024	QUINTA-FEIRA 21/11/2024	SEXTA-FEIRA 22/11/2024					
ALMOÇO	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					
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)										
Energia (Kcal)	410		Carboidratos (g)	51	Proteínas (g)	21	Gorduras Totais (g)	14	Fibras (g)	8,6
VITAMINAS										
Vitamina A	610									
Vitamina C (mg)	47									
MINERAIS										
Cálcio (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	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								
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)													
Energia (Kcal)	410					Carboidratos (g)	51	Proteínas (g)	21	Gorduras Totais (g)	14	Fibras (g)	8,6
VITAMINAS													
Vitamina A	610												
Vitamina C (mg)	47												
MINERAIS													
Cálcio (mg)	84												
Ferro (mg)	8												

Marcos A. Cealati
Nutricionista
CRN 17638/P