



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 30/09/2024	TERÇA-FEIRA 01/10/2024	QUARTA-FEIRA 02/10/2024	QUINTA-FEIRA 03/10/2024	SEXTA-FEIRA 04/10/2024	
ALMOÇO	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	
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)						
Energia (Kcal)	Carboidratos (g)		Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)		Fibras (g)
410	51		21	14		8,6
VITAMINAS						
Vitamina A	Vitamina C (mg)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
610	47		84		8	
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 07/10/2024	TERÇA-FEIRA 08/10/2024	QUARTA-FEIRA 09/10/2024	QUINTA-FEIRA 10/10/2024	SEXTA-FEIRA 11/10/2024	
ALMOÇO	ARROZ FRANGO COZIDO (frango em cubos, cenoura, brócolis e tomate)	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (feijão, carne moída, pimentão vermelho e cheiro verde SALADA DE ACELGA)	ARROZ COM FRANGO (arroz, frango, tomate, pimentão verde e cheiro verde) BANANA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM CENOURA E MANDIOQUINHA LARANJA	MACARRÃO À BOLONHESA (molho de tomate e carne moída) SALADA DE COUVE	
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)						
Energia (Kcal)	Carboidratos (g)		Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)		Fibras (g)
410	51		21	14		8,6
VITAMINAS						
Vitamina A	Vitamina C (mg)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
610	47		84		8	

Marcos A. Cezar Jr.
Nutricionista
CRN 77639/P



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 14/10/2024	TERÇA-FEIRA 15/10/2024	QUARTA-FEIRA 16/10/2024	QUINTA-FEIRA 17/10/2024	SEXTA-FEIRA 18/10/2024												
ALMOÇO	ARROZ FRANGO COM CARÁ E ABOBRINHA SALADA DE PEPINO	POLENTA À BOLONHESA (molho de tomate e carne moída) LARANJA	ARROZ FEIJO FRANGO COM CENOURA E CHUCHU BANANA	TUTU DE FEIJO (feijão, farinha de milho e pernil)	ARROZ VERDE (arroz, brócolis e cheiro verde) CARNE MOÍDA COM BATATA E ABÓBORA PAULISTA SALADA DE REPOLHO												
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)																	
Energia (Kcal)	410																
VITAMINAS	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>Carboidratos (g)</td> <td>Proteínas (g)</td> <td>Gorduras Totais (g)</td> <td>Fibras (g)</td> </tr> <tr> <td>51</td> <td>21</td> <td>14</td> <td>8,6</td> </tr> </table>					Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)	51	21	14	8,6				
Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)														
51	21	14	8,6														
Vitamina A	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td colspan="4" style="text-align: center;">MINERAIS</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">Cálcio (mg)</td> <td colspan="2" style="text-align: center;">Ferro (mg)</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">84</td> <td colspan="2" style="text-align: center;">8</td> </tr> </table>					MINERAIS				Cálcio (mg)		Ferro (mg)		84		8	
MINERAIS																	
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	ARROZ FEIJOADINHA (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) FEIJO MEXICANO (feijão, carne moída e pimentão vermelho)												
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)																	
Energia (Kcal)	410																
VITAMINAS	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>Carboidratos (g)</td> <td>Proteínas (g)</td> <td>Gorduras Totais (g)</td> <td>Fibras (g)</td> </tr> <tr> <td>51</td> <td>21</td> <td>14</td> <td>8,6</td> </tr> </table>					Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)	51	21	14	8,6				
Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)														
51	21	14	8,6														
Vitamina A	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td colspan="4" style="text-align: center;">MINERAIS</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">Cálcio (mg)</td> <td colspan="2" style="text-align: center;">Ferro (mg)</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">84</td> <td colspan="2" style="text-align: center;">8</td> </tr> </table>					MINERAIS				Cálcio (mg)		Ferro (mg)		84		8	
MINERAIS																	
Cálcio (mg)		Ferro (mg)															
84		8															

Handwritten signature
Marcos A. Cezari Jr.
 Nutricionista
 CRM 17638/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 28/10/2024	TERÇA-FEIRA 29/10/2024	QUARTA-FEIRA 30/10/2024	QUINTA-FEIRA 31/10/2024	SEXTA-FEIRA 01/11/2024	
ALMOÇO	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	
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)						
Energia (kcal)	410		51		51	
	Carboidratos (g)		Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)	
	51		21		14	
VITAMINAS						
Vitamina A	47		84		8	
	Vitamina C (mg)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
610	47		84		8	

Marcos A. Cezalet Jr.
Nutricionista
CRN 71638/P