



CARDÁPIO 8

PRÉ ESCOLA

ALMOÇO MANHÃ/TARDE

Referências Nutricionais: TACO 4ª edição 2011 e Tabela de composição de alimentos - 5ª 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 molda e cheiro verde) LARANJA
	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)				
Energia (Kcal)	Carboidratos (g)				Fibras (g)
320	44				7,5
VITAMINAS					
Vitamina A	Proteínas (g)				Ferro (mg)
825	17				7
MINERAIS					
Cálcio (mg)					
52					
3,2					
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 MOIDA 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 MOIDA COM BATATA, CENOURA E ALHO PORÓ
	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)				
Energia (Kcal)	Carboidratos (g)				Fibras (g)
320	44				7,5
VITAMINAS					
Vitamina A	Proteínas (g)				Ferro (mg)
825	17				7
MINERAIS					
Cálcio (mg)					
52					
Ferro (mg)					
3,2					

Marcos A. Cesar
Nutricionista
CRN 17981/RJ



CARDÁPIO 8

PRÉ ESCOLA

ALMOÇO MANHÃ/TARDE

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)	44		Proteínas (g)	7		Fibras (g)	7,5			
VITAMINAS										
Vitamina A	92		Cálcio (mg)		52		Ferro (mg)		3,2	
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	POLENTA AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango) SALADA DE ESCAROLA	ARROZ CARNE MOÍDA COM ABÓBORA MORANGA E INHAME LARANJA	ARROZ FEIJOADINHA (feijão preto e pernil cubos) SALADA DE COUVE	ARROZ FRANGO COM MANDIOCA E TOMATE BANANA					
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)										
Energia (Kcal)	44		Proteínas (g)	7		Fibras (g)	7,5			
VITAMINAS										
Vitamina A	92		Cálcio (mg)		52		Ferro (mg)		3,2	

Marcos A. Cezar Jr.
Nutricionista
CRN 71631P



CARDÁPIO 8

PRÉ ESCOLA

ALMOÇO MANHÃ/TARDE

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 BRÓCOLIS	ARROZ CARNE MOÍDA COM ABÓBORA PAULISTA E COUVE-FLOR BANANA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOQUINHA E ABOBRINHA SALADA DE ALFACE					
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)										
Energia (Kcal)	320		Proteínas (g)	17						
VITAMINAS	Carboidratos (g)		44		Gorduras Totais (g)	7				
Vitamina A	825		VITAMINAS		Fibras (g)		7,5			
	Vitamina C (mg)		92		MINERAIS					
			Cálcio (mg)		52		Ferro (mg)		3,2	

Marcos A. Cezar Jr.
Nutricionista
CRN 77638/P