



**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 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	
	<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)</b>					
Energia (kcal)	320				Fibras (g)	7,5
VITAMINAS	44				Proteínas (g)	17
Vitamina A	825				Carboidratos (g)	44
Vitamina C (mg)	92				Calcio (mg)	52
					MINERAIS	
					Gorduras Totais (g)	7
					Ferro (mg)	3,2

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	HOT DOG (pão hot dog com salsicha ao molho de tomate)	
	<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)</b>					
Energia (kcal)	320				Fibras (g)	7,5
VITAMINAS	44				Proteínas (g)	17
Vitamina A	825				Carboidratos (g)	44
Vitamina C (mg)	92				Calcio (mg)	52
					MINERAIS	
					Gorduras Totais (g)	7
					Ferro (mg)	3,2

*Marcelo Ceza*  
Nutricionista  
CRM 71798/SP



**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 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	POLENTE 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)	44		Proteínas (g) 17		Gorduras Totais (g) 7	Fibras (g) 7,5
VITAMINAS						
Vitamina A	92		Cálcio (mg) 52		Ferro (mg) 3,2	
825	92		52		3,2	
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 FEIJADINHA (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)	44		Proteínas (g) 17		Gorduras Totais (g) 7	Fibras (g) 7,5
VITAMINAS						
Vitamina A	92		Cálcio (mg) 52		Ferro (mg) 3,2	
825	92		52		3,2	

Marcos A. Cezari Jr.  
Nutricionista  
CRM 7638/P



### 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 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						
<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)</b>											
Energia (Kcal)	320		44		17		7		7,5		
<b>VITAMINAS</b>											
Vitamina A	825		92		52		52		3,2		
<b>MINERAIS</b>											
Cálcio (mg)						Ferro (mg)					

*Marcos A. Cezari*  
Nutricionista  
CRN 77638/P