



### CARDÁPIO 5

ENSINO FUNDAMENTAL

ALMOÇO MANHÃ/TARDE

Referências Nutricionais: TACO 4ª edição 2011 e Tabela de composição de alimentos - 5ª edição Tucunduva 4ª edição 2013

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 02/12/2024	TERÇA-FEIRA 03/12/2024	QUARTA-FEIRA 04/12/2024	QUINTA-FEIRA 05/12/2024	SEXTA-FEIRA 06/12/2024
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	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 COM SALSICHA (molho de tomate e salsicha) SALADA DE ALFACE	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOQUINHA, TOMATE E CENOURA
<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)</b>					
Energia (Kcal)	389				
VITAMINAS	Carboidratos (g) 49				
	Proteínas (g) 19				
	Gorduras Totais (g) 13				
	Fibras (g) 8				
Vitamina A	84				
610	47				
	<b>MINERAIS</b>				
	Cálcio (mg) 84				
	Ferro (mg) 8				
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 09/12/2024	TERÇA-FEIRA 10/12/2024	QUARTA-FEIRA 11/12/2024	QUINTA-FEIRA 12/12/2024	SEXTA-FEIRA 13/12/2024
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM MANDIOCA E TOMATE SALADA DE MIX DE FOLHAS	MACARRÃO AO MOLHO ROSÉ (molho branco, molho de tomate e frango)	ARROZ CARNE MOÍDA COM BATATA DOCE, CENOURA E ALHO PORÓ BANANA	ARROZ FEIJOADINHA (feijão preto e pernil cubos) SALADA DE COUVE	ARROZ FRANGO COM MANDIOQUINHA E ABOBRINHA LARANJA
<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)</b>					
Energia (Kcal)	389				
VITAMINAS	Carboidratos (g) 49				
	Proteínas (g) 19				
	Gorduras Totais (g) 13				
	Fibras (g) 8				
Vitamina A	84				
610	47				
	<b>MINERAIS</b>				
	Cálcio (mg) 84				
	Ferro (mg) 8				

  
 Marcos A. Cezar Jr.  
 Nutricionista  
 CRN 17631/P



### CARDÁPIO 5

ENSINO FUNDAMENTAL  
ALMOÇO MANHÃ/TARDE

Referências Nutricionais: Taco 4ª edição 2011 e Tabela de composição de alimentos - Sônia Tucunduva 4ª edição 2013

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 16/12/2024	TERÇA-FEIRA 17/12/2024	QUARTA-FEIRA 18/12/2024	QUINTA-FEIRA 19/12/2024	SEXTA-FEIRA 20/12/2024	
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FRANGO COM MANDIOQUINHA E TOMATE SALADA DE ACELGA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM CENOURA E MANDIOQUINHA LARANJA	ARROZ FEIJÃO PERNIL NA PRESSÃO (pernil íscas, cebola, tomate, cenoura e abobrinha)	ARROZ FRANGO COM BATATA DOCE E CHUCHU BANANA	MACARRÃO A BOLONHESA (molho de tomate e carne moída) SALADA DE REPOLHO	
<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)</b>						
Energia (Kcal)	389		389		389	
	Carboidratos (g)		Proteínas (g)		Fibras (g)	
	49		19		8	
<b>VITAMINAS</b>						
Vitamina A	610		610		610	
	Vitamina C (mg)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
	47		84		8	
<b>MINERAIS</b>						
	Gorduras Totais (g)		13		13	

*Marcos A. Cezar*  
Nutricionista  
CRN 77681/P