

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 03/02/2025	TERÇA-FEIRA 04/02/2025	QUARTA-FEIRA 05/02/2025	QUINTA-FEIRA 06/02/2025	SEXTA-FEIRA 07/02/2025
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ BOBÓ DE FRANGO (creme de mandioca, frango, pimentão verde e cheiro verde)	ARROZ FEIJO PERNIL COM BATATA DOCE E PIMENTÃO SALADA DE REPOLHO	ARROZ FRANGO MOIDA COM MANDIOQUINHA E TOMATE BANANA	MACARRÃO AO MOLHO ROSÉ (molho branco, molho de tomate e frango) SALADA DE ALFACE	ARROZ FEIJO MEXICANO (feijão, carne moída e cheiro verde) LARANJA
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)	Carboidratos (g)				
389	49				
VITAMINAS					
Vitamina A	Cálcio (mg)				
610	84				
MINERAIS					
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)		Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)	
389		19		13	
Carboidratos (g)		Fibras (g)			
49		8			
MINERAIS					
Cálcio (mg)		Ferro (mg)			
84		8			
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 10/02/2025	TERÇA-FEIRA 11/02/2025	QUARTA-FEIRA 12/02/2025	QUINTA-FEIRA 13/02/2025	SEXTA-FEIRA 14/02/2025
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FRANGO COM BATATA DOCE E TOMATE SALADA DE PEPINO	ARROZ FEIJO CARNE MOIDA COM MANDIOQUINHA E TOMATE	ARROZ FRANGO COM CHUCHU E CENOURA LARANJA	ARROZ FEIJO PERNIL COM MANDIOQUINHA E ABORINHA BANANA	MACARRÃO COM SALSICHA (molho de tomate e salsicha) SALADA DE ACELGA


 Marcos A. Cezar
 Nutricionista
 CRN 77638/P

CARDÁPIO 5

ENSINO FUNDAMENTAL
ALMOÇO MANHÃ/TARDE

Referências Nutricionais: TACO 4ª edição 2011 e Tabela de composição de alimentos - Sônia Turchunova 4ª edição 2013

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 17/02/2025	TERÇA-FEIRA 18/02/2025	QUARTA-FEIRA 19/02/2025	QUINTA-FEIRA 20/02/2025	SEXTA-FEIRA 21/02/2025
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ JARDINEIRA DE CARNE (molho de tomate, carne moída e cheiro verde) SALADA DE REPOLHO	ARROZ FRANGO AO CREME DE MILHO COM CENOURA LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM CENOURA E CHUCHU LARANJA	ARROZ TUTU DE FEIJÃO (feijão, farinha de milho, pernil íscas e cheiro verde) BANANA	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango) SALADA DE ALFACE
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)	Carboidratos (g)		Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
389	49		19	13	8
VITAMINAS					
Vitamina A	Vitamina C (mg)				
610	47				
MINERAIS					
Cálcio (mg)		Ferro (mg)			
84		8			
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 24/02/2025	TERÇA-FEIRA 25/02/2025	QUARTA-FEIRA 26/02/2025	QUINTA-FEIRA 27/02/2025	SEXTA-FEIRA 28/02/2025
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	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 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)	Carboidratos (g)		Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
389	49		19	13	8
VITAMINAS					
Vitamina A	Vitamina C (mg)				
610	47				
MINERAIS					
Cálcio (mg)		Ferro (mg)			
84		8			


 Marcos A. Cezar
 Nutricionista
 CRN 77638/P