



**CARDÁPIO 7**

ENTIDADES, ESCOLAS INTEGRAIS E LOCAIS DIVERSOS

ALMOÇO

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

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 30/12/2024	TERÇA-FEIRA 31/12/2024	QUARTA-FEIRA 01/01/2025	QUINTA-FEIRA 02/01/2025	SEXTA-FEIRA 03/12/2025
ALMOÇO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM BATATA DOCE E CENOURA SALADA DE CHUCHU	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM MANDIOQUINHA E CENOURA SALADA DE ABOBRINHA LARANJA
<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)</b>					
Energia (Kcal)	51		Proteínas (g)	14	
Vitaminas	51		Gorduras Totais (g)	14	
Vitamina A	47		Carboidratos (g)	51	
610	47		Calcio (mg)	84	
<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)</b>					
Energia (Kcal)	51		Proteínas (g)	21	
Vitaminas	51		Gorduras Totais (g)	14	
Vitamina A	47		Calcio (mg)	84	
610	47		Ferro (mg)	8	
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 06/01/2025	TERÇA-FEIRA 07/01/2025	QUARTA-FEIRA 08/01/2025	QUINTA-FEIRA 09/01/2025	SEXTA-FEIRA 10/01/2025
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
<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)</b>					
Energia (Kcal)	51		Proteínas (g)	21	
Vitaminas	51		Gorduras Totais (g)	14	
Vitamina A	47		Calcio (mg)	84	
610	47		Ferro (mg)	8	

Marcos A. Czert Jr.  
 Nutricionista  
 CRN 17691P



**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 13/01/2025	TERÇA-FEIRA 14/01/2025	QUARTA-FEIRA 15/01/2025	QUINTA-FEIRA 16/01/2025	SEXTA-FEIRA 17/01/2025	
ALMOÇO	ARROZ FRANGO COM CARÁ E ABOBRINHA SALADA DE PEPINO	POLENTA 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)	410				Fibras (g)	8,6
VITAMINAS	Carboidratos (g)				Gorduras Totais (g)	
Vitamina A	51				14	
Vitamina C (mg)	47				Ferro (mg)	
	84				8	
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 20/01/2025	TERÇA-FEIRA 21/01/2025	QUARTA-FEIRA 22/01/2025	QUINTA-FEIRA 23/01/2025	SEXTA-FEIRA 24/01/2025	
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)	410				Fibras (g)	
VITAMINAS	Carboidratos (g)				Gorduras Totais (g)	
Vitamina A	51				14	
Vitamina C (mg)	47				Ferro (mg)	
	84				8	

*Marcos A. Ceza Jr. D.C.*  
Nutricionista  
CRN 77638/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 27/01/2025	TERÇA-FEIRA 28/01/2025	QUARTA-FEIRA 29/01/2025	QUINTA-FEIRA 30/01/2025	SEXTA-FEIRA 31/01/2025					
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)	410		Carboidratos (g)	51	Proteínas (g)	21	Gorduras Totais (g)	14	Fibras (g)	8,6
VITAMINAS										
Vitamina A	610									
Vitamina C (mg)	47									
Cálcio (mg)						84				
Ferro (mg)						8				

*Marcos A. Cezar Jr.*  
Nutricionista  
CRN 77638/P