

CARDÁPIO 7
ENTIDADES, ESCOLAS INTEGRAIS E LOCAIS DIVERSOS
ALMOÇO

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	ARROZ BOBÔ 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)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
	410	51	21	14	8,6
	VITAMINAS				
	Vitamina A	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	MINERAIS	
	610	47	84	Gorduras Totais (g)	Ferro (mg)
				14	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	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 ABOBRINHA BANANA	MACARRÃO COM SALSICHA (molho de tomate e salsicha) SALADA DE ACELGA
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
	410	51	21	14	8,6
	VITAMINAS				
	Vitamina A	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	MINERAIS	
	610	47	84	Gorduras Totais (g)	Ferro (mg)
				14	8

Marcos A. Cezari Jr.
Marcos A. Cezari Jr.
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 17/02/2025	TERÇA-FEIRA 18/02/2025	QUARTA-FEIRA 19/02/2025	QUINTA-FEIRA 20/02/2025	SEXTA-FEIRA 21/02/2025
ALMOÇO	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 FEIJO CARNE MOÍDA COM CENOURA E CHUCHU LARANJA	ARROZ TUTU DE FEIJO (feijão, farinha de milho, pernil iscas 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)				
410	51				
VITAMINAS					
Vitamina A	Proteínas (g)				
	21				
MINERAIS					
Vitamina C (mg)	Gorduras Totais (g)				
47	14				
	Fibras (g)				
	8,6				
	Cálcio (mg)				
	84				
	Ferro (mg)				
	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	ARROZ FEIJO 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 FEIJOADINHA (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)				
410	51				
VITAMINAS					
Vitamina A	Proteínas (g)				
	21				
MINERAIS					
Vitamina C (mg)	Gorduras Totais (g)				
47	14				
	Fibras (g)				
	8,6				
	Cálcio (mg)				
	84				
	Ferro (mg)				
	8				

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