



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 02/09/2024	TERÇA-FEIRA 03/09/2024	QUARTA-FEIRA 04/09/2024	QUINTA-FEIRA 05/09/2024	SEXTA-FEIRA 06/09/2024	
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 AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango) SALADA DE ESCAROLA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOQUINHA, TOMATE E CENOURA	
	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)	389		389		389	
Vitaminas	Carboidratos (g)		Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)	
Vitamina A	49		19		13	
	Fibras (g)		Fibras (g)		Fibras (g)	
	8		8		8	
	MINERAIS					
Vitamina C (mg)	84					
	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)	389		389		389	
Vitaminas	Carboidratos (g)		Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)	
Vitamina A	49		19		13	
	Fibras (g)		Fibras (g)		Fibras (g)	
	8		8		8	
	MINERAIS					
Vitamina C (mg)	84					
	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)	389		389		389	
Vitaminas	Carboidratos (g)		Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)	
Vitamina A	49		19		13	
	Fibras (g)		Fibras (g)		Fibras (g)	
	8		8		8	
	MINERAIS					
Vitamina C (mg)	84					
	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)	389		389		389	
Vitaminas	Carboidratos (g)		Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)	
Vitamina A	49		19		13	
	Fibras (g)		Fibras (g)		Fibras (g)	
	8		8		8	
	MINERAIS					
Vitamina C (mg)	84					
	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)	389		389		389	
Vitaminas	Carboidratos (g)		Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)	
Vitamina A	49		19		13	
	Fibras (g)		Fibras (g)		Fibras (g)	
	8		8		8	
	MINERAIS					
Vitamina C (mg)	84					
	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)	389		389		389	
Vitaminas	Carboidratos (g)		Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)	
Vitamina A	49		19		13	
	Fibras (g)		Fibras (g)		Fibras (g)	
	8		8		8	
	MINERAIS					
Vitamina C (mg)	84					

Marcos A. Ceza Jr.
Nutricionista
CRN 71631P



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 16/09/2024	TERÇA-FEIRA 17/09/2024	QUARTA-FEIRA 18/09/2024	QUINTA-FEIRA 19/09/2024	SEXTA-FEIRA 20/09/2024
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 MEXERICA	MACARRÃO À BOLONHESA (molho de tomate e carne moída) SALADA DE REPOLHO
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)	49		Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
389			19	13	8
VITAMINAS					
Vitamina A			Cálcio (mg)		Ferro (mg)
610			84		8
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 23/09/2024	TERÇA-FEIRA 24/09/2024	QUARTA-FEIRA 25/09/2024	QUINTA-FEIRA 26/09/2024	SEXTA-FEIRA 27/09/2024
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FAROFÁ DE FRANGO (farinha de milho, frango e cheiro verde) LARANJA	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (feijão, carne moída e cheiro verde) SALADA DE PEPINO	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM CENOURA E ABOBRINHA	MACARRÃO COM SALSICHA (molho de tomate e salsicha) SALADA DE ALFACE	ARROZ FRANGO COM TOMATE E ABÓBORA PAULISTA BANANA
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)	49		Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
389			19	13	8
VITAMINAS					
Vitamina A			Cálcio (mg)		Ferro (mg)
610			84		8

Matos A. César Jr.
NUTRICIONISTA
CRN 77938/P