



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 27/05/2024 | TERÇA-FEIRA 28/05/2024 | QUARTA-FEIRA 29/05/2024 | QUINTA-FEIRA 30/05/2024 | SEXTA-FEIRA 31/05/2024 | | |
|-----------------------|--|---|--|---|---|---------------------|----------|
| ALMOÇO MANHÃ/TARDE | ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM CARÁ E CENOURA SALADA DE ABOBRINHA | ARROZ STROGONOFF DE FRANGO (molho branco, tomate e frango) LARANJA | MACARRÃO COM SALSICHA (molho de tomate e salsicha) SALADA DE ALFACE BANANA | FERIADO | ARROZ FEIJÃO FRANGO COM ABÓBORA MORANGA E CHUCHU | | |
| | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL) | | | | | | |
| Energia (Kcal) | 389 | | | | Fibras (g) | 8 | |
| VITAMINAS | Carboidratos (g) | | | | 49 | Gorduras Totais (g) | 13 |
| Vitamina A | 610 | | | | Proteínas (g) | 19 | MINERAIS |
| | Vitamina C (mg) | | | | 47 | Cálcio (mg) | 84 |
| | Ferro (mg) | | | | 8 | | |
| REFEIÇÃO | SEGUNDA-FEIRA 03/06/2024 | TERÇA-FEIRA 04/06/2024 | QUARTA-FEIRA 05/06/2024 | QUINTA-FEIRA 06/06/2024 | SEXTA-FEIRA 07/06/2024 | | |
| ALMOÇO MANHÃ/TARDE | ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM MANDIOCA E TOMATE SALADA DE MIX DE LEGUMES | MACARRÃO AO MOLHO ROSÉ (molho branco, molho de tomate e frango) | ARROZ CARNE MOÍDA COM BATATA, CENOURA E ALHO PORÓ BANANA | ARROZ FEIJADINHA (feijão preto e pernil cubos) SALADA DE COUVE | ARROZ FRANGO COM MANDIOQUINHA E ABOBRINHA LARANJA | | |
| | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL) | | | | | | |
| Energia (Kcal) | 389 | | | | Fibras (g) | 8 | |
| VITAMINAS | Carboidratos (g) | | | | 49 | Gorduras Totais (g) | 13 |
| Vitamina A | 610 | | | | Proteínas (g) | 19 | MINERAIS |
| | Vitamina C (mg) | | | | 47 | Cálcio (mg) | 84 |
| | Ferro (mg) | | | | 8 | | |

Marco A. Cezar Jr.
Marco A. Cezar Jr.
 Nutricionista
 CRN 716381P



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 10/06/2024 | TERÇA-FEIRA 11/06/2024 | QUARTA-FEIRA 12/06/2024 | QUINTA-FEIRA 13/06/2024 | SEXTA-FEIRA 14/06/2024 | |
|-----------------------|---|---|---|---|--|--|
| ALMOÇO MANHÃ/TARDE | ARROZ FRANGO COM BRÓCOLIS 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 | |
| | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL) | | | | | |
| Energia (Kcal) | 389 | | 389 | | 389 | |
| VITAMINAS | Carboidratos (g) | | Proteínas (g) | | Fibras (g) | |
| | 49 | | 19 | | 8 | |
| Vitamina A | Cálcio (mg) | | Gorduras Totais (g) | | Ferro (mg) | |
| 610 | 84 | | 13 | | 8 | |
| | Vitamina C (mg) | | MINERAIS | | | |
| | 47 | | | | | |
| REFEIÇÃO | SEGUNDA-FEIRA 17/06/2024 | TERÇA-FEIRA 18/06/2024 | QUARTA-FEIRA 19/06/2024 | QUINTA-FEIRA 20/06/2024 | SEXTA-FEIRA 21/06/2024 | |
| ALMOÇO MANHÃ/TARDE | ARROZ FAROFÁ DE FRANGO (farinha de milho, frango e cheiro verde) | ARROZ FEIJÃO MEXICANO (feijão, carne moída e cheiro verde) SALADA DE PEPINO | ARROZ FEIJÃO PERNIL COM CENOURA E ABOBRINHA BANANA | MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango) SALADA DE ESCAROLA | ARROZ CARNE MOIDA COM VAGEM E ABÓBORA PAULISTA LARANJA | |
| | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL) | | | | | |
| Energia (Kcal) | 389 | | 389 | | 389 | |
| VITAMINAS | Carboidratos (g) | | Proteínas (g) | | Fibras (g) | |
| | 49 | | 19 | | 8 | |
| Vitamina A | Cálcio (mg) | | Gorduras Totais (g) | | Ferro (mg) | |
| 610 | 84 | | 13 | | 8 | |
| | Vitamina C (mg) | | MINERAIS | | | |
| | 47 | | | | | |

Marcos A. Cezari Jr.
Marcos A. Cezari Jr.
Nutricionista
CRN 77638/P