

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 03/03/2025	TERÇA-FEIRA 04/03/2025	QUARTA-FEIRA 05/03/2025	QUINTA-FEIRA 06/03/2025	SEXTA-FEIRA 07/03/2025
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	ARROZ FEIJO CARNE MOIDA COM ABOBORA MORANGA E CHUCHU	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango) SALADA DE ESCAROLA LARANJA	ARROZ FEIJO PERNIL COM MANDIOQUINHA, TOMATE E CENOURA SALADA DE REPOLHO BANANA
	SEGUNDA-FEIRA 10/03/2025	TERÇA-FEIRA 11/03/2025	QUARTA-FEIRA 12/03/2025	QUINTA-FEIRA 13/03/2025	SEXTA-FEIRA 14/03/2025
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJO CARNE MOIDA COM MANDIOCA E TOMATE SALADA DE MIX DE FOLHAS	MACARRÃO AO MOLHO ROSÉ (molho branco, molho de tomate e frango)	ARROZ CARNE MOIDA COM BATATA DOCE, CENOURA E ALHO PORO 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)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
	389	49	19	13	8
VITAMINAS					
	Vitamina A	Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
	610	84		8	
MINERAIS					
	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
	389	49	19	13	8
VITAMINAS					
	Vitamina A	Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
	610	84		8	

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

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 17/03/2025	TERÇA-FEIRA 18/03/2025	QUARTA-FEIRA 19/03/2025	QUINTA-FEIRA 20/03/2025	SEXTA-FEIRA 21/03/2025
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 BANANA	MACARRÃO COM SALSICHA (molho de tomate e salsicha) SALADA DE REPOLHO
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)		Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
389		49	19	13	8
VITAMINAS			MINERAIS		
Vitamina A	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
610	47	84		8	
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 24/03/2025	TERÇA-FEIRA 25/03/2025	QUARTA-FEIRA 26/03/2025	QUINTA-FEIRA 27/03/2025	SEXTA-FEIRA 28/03/2025
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FAROFA DE FRANGO (farinha de milho, frango e cheiro verde) LARANJA	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (feijão, carne moída e cheiro verde) SALADA DE PEPINO	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango) SALADA DE ALFACE	ARROZ PERNIL COM MANDIOQUINHA E CENOURA BANANA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM TOMATE E ABÓBORA PAULISTA
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)		Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
389		49	19	13	8
VITAMINAS			MINERAIS		
Vitamina A	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
610	47	84		8	

Marcos A. Cezari
Nutricionista
CRN 77638/P