



**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 02/09/2024	TERÇA-FEIRA 03/09/2024	QUARTA-FEIRA 04/09/2024	QUINTA-FEIRA 05/09/2024	SEXTA-FEIRA 06/09/2024
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM CARÁ E CENOURA SALADA DE ABOBRINHA	ARROZ STROGONOFF DE FRANGO (molho branco, tomate e frango) LABANHA	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				Fibras (g)
VITAMINAS	51				8,6
Vitamina A	21				14
610	47				8
<b>MINERAIS</b>					
	Cálcio (mg)				Ferro (mg)
	84				8

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 09/09/2024	TERÇA-FEIRA 10/09/2024	QUARTA-FEIRA 11/09/2024	QUINTA-FEIRA 12/09/2024	SEXTA-FEIRA 13/09/2024
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM MANDIOCA E TOMATE SALADA DE MIX DE FOLHAS	MACARRÃO AO MOLHO ROSÉ (molho branco, molho de tomate e frango)	ARROZ CARNE MOÍDA COM BATATA, CENOURA E ALHO PORÓ BANANA	ARROZ FEIJOADINHA (feijão preto e pernil cubos) SALADA DE COUVE	ARROZ FRANGO COM MANDIOQUINHA E ABOBRINHA MEXERICA
<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)</b>					
Energia (Kcal)	410				Fibras (g)
VITAMINAS	51				8,6
Vitamina A	21				14
610	47				8
<b>MINERAIS</b>					
	Cálcio (mg)				Ferro (mg)
	84				8

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



CARDÁPIO Z						
ENTIDADES, ESCOLAS INTEGRAIS E LOCAIS DIVERSOS						
ALMOÇO						
Referências Nutricionais: TACO 4ª edição 2011 e Tabela de composição de alimentos - Sônia Turcunduva 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	ARROZ FRANGO COM MANDIOQUINHA E TOMATE SALADA DE ACELGA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM CENOURA E MANDIOQUINHA LARANJA	ARROZ FEIJÃO PERNIL NA PRESSÃO (pernil iscas, 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)	410		Proteínas (g)		Fibras (g)	
	51		21		8,6	
VITAMINAS						
Vitamina A	47		Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
610	47		84		8	
MINERAIS						
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)						
Energia (Kcal)	410		Proteínas (g)		Fibras (g)	
	51		21		8,6	
VITAMINAS						
Vitamina A	47		Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
610	47		84		8	
MINERAIS						

  

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	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)	410		Proteínas (g)		Fibras (g)	
	51		21		8,6	
VITAMINAS						
Vitamina A	47		Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
610	47		84		8	
MINERAIS						

Marcos A. Cezari Jr.  
Nutricionista  
CRN 7638/P