

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 03/03/2025 | TERÇA-FEIRA 04/03/2025 | QUARTA-FEIRA 05/03/2025 | QUINTA-FEIRA 06/03/2025 | SEXTA-FEIRA 07/03/2025 |
|---|-----------------------------|---------------------------|---|--|---|
| ALMOÇO | PONTO FACULTATIVO | PONTO FACULTATIVO | ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM ABÓBORA MORANGA E CHUCHU | MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango) SALADA DE ESCAROLA LARANJA | ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOQUINHA, TOMATE E CENOURA SALADA DE REPOLHO |
| COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL) | | | | | |
| Energia (Kcal) | | Carboidratos (g) | Proteínas (g) | Gorduras Totais (g) | Fibras (g) |
| 410 | | 51 | 21 | 14 | 8,6 |
| VITAMINAS | | | MINERAIS | | |
| Vitamina A | Vitamina C (mg) | Cálcio (mg) | | Ferro (mg) | |
| 610 | 47 | 84 | | 8 | |

| REFEIÇÃO | 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 | 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 MOIDA COM BATATA DOCE, 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) | | Carboidratos (g) | Proteínas (g) | Gorduras Totais (g) | Fibras (g) |
| 410 | | 51 | 21 | 14 | 8,6 |
| VITAMINAS | | | MINERAIS | | |
| Vitamina A | Vitamina C (mg) | Cálcio (mg) | | Ferro (mg) | |
| 610 | 47 | 84 | | 8 | |

Marcos A. Ceza
Nutricionista
CRN 77638/P

CARDÁPIO 7
ENTIDADES, ESCOLAS INTEGRALS E LOCAIS DIVERSOS
ALMOÇO

Referências Nutricionais: TACO 4ª edição 2011 e Tabela de composição de alimentos - Sônia Tucunduva 4ª edição 2013

| REFEIÇÃO | SEGUNDA-FEIRA 17/03/2025 | TERÇA-FEIRA 18/03/2025 | QUARTA-FEIRA 19/03/2025 | QUINTA-FEIRA 20/03/2025 | SEXTA-FEIRA 21/03/2025 |
|---|--|--|---|---|--|
| ALMOÇO | ARROZ FRANGO COM MANDIOQUINHA E TOMATE SALADA DE ACELIGA | ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM CENOURA E MANDIOQUINHA LARANJA | ARROZ FEIJÃO PERNIL NA PRESSÃO (pernil lscas, cebola, tomate, cenoura e abobrinha) | ARROZ FRANGO COM BATATA DOCE E CHUCHU BANANA | ARROZ 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) |
| 410 | 51 | | 21 | 14 | 8,6 |
| VITAMINAS | | | | | |
| Vitamina A | Vitamina C (mg) | | | | |
| 610 | 84 | | | | |
| MINERAIS | | | | | |
| Ferro (mg) | | | | | |
| 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 | ARROZ FAROFIA DE FRANGO (farinha de milho, frango e cheiro verde) LARANJA | ARROZ FEIJÃO MEXICANO (feijão, carne moída e cheiro verde) SALADA DE PERINO | MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango) SALADA DE ALFACE | ARROZ PERNIL COM MANDIOQUINHA E 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) |
| 410 | 51 | | 21 | 14 | 8,6 |
| VITAMINAS | | | | | |
| Vitamina A | Vitamina C (mg) | | | | |
| 610 | 84 | | | | |
| MINERAIS | | | | | |
| Ferro (mg) | | | | | |
| 8 | | | | | |


Marcos A. Cezer
 Nutricionista
 CRN 17638/P