



CARDÁPIO 8
PRÉ ESCOLA

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	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM CARA 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)	44		Proteínas (g)	7	
320			Gorduras Totais (g)	7,5	
VITAMINAS					
Vitamina A			Cálcio (mg)	Ferro (mg)	
825	92		52	3,2	

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 FEIJÃO (feijão preto e pernil cubos) SALADA DE COUVE	ARROZ FRANGO COM MANDIOQUINHA E ABOBRINHA MEXERICCA
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)	44		Proteínas (g)	7	
320			Gorduras Totais (g)	7,5	
VITAMINAS					
Vitamina A			Cálcio (mg)	Ferro (mg)	
825	92		52	3,2	

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



CARDÁPIO 8
PRÉ ESCOLA

ALMOÇO MANHÃ/TARDE

Referências Nutricionais: TACO 4ª edição 2011 e Tabela de composição de alimentos - 5ª 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 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)	320				Fibras (g)	7,5	
VITAMINAS					MINERAIS		
Vitamina A	825				Vitamina C (mg)	52	
					Carboidratos (g)	44	
					Proteínas (g)	17	
					Gorduras Totais (g)	7	
					Ferro (mg)		3,2

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 FAROFA 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)	320				Fibras (g)	7,5	
VITAMINAS					MINERAIS		
Vitamina A	825				Vitamina C (mg)	52	
					Carboidratos (g)	44	
					Proteínas (g)	17	
					Gorduras Totais (g)	7	
					Ferro (mg)		3,2

Marcos A. Ceza Jr.
Nutricionista
CRP-AN 17638/1P