



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 27/05/2024	TERÇA-FEIRA 28/05/2024	QUARTA-FEIRA 29/05/2024	QUINTA-FEIRA 30/05/2024	SEXTA-FEIRA 31/05/2024	
ALMOÇO	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)	320		320		320	
	Carboidratos (g)		Proteínas (g)		Fibras (g)	
	44		17		7,5	
VITAMINAS						
Vitamina A	825		825		825	
	Vitamina C (mg)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
	92		52		3,2	
MINERAIS						
Gorduras Totais (g)						
7						

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	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)	320		320		320	
	Carboidratos (g)		Proteínas (g)		Fibras (g)	
	44		17		7,5	
VITAMINAS						
Vitamina A	825		825		825	
	Vitamina C (mg)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
	92		52		3,2	
MINERAIS						
Gorduras Totais (g)						
7						

marcos a. cezar
Marcos A. Cezar
Nutricionista
CRN 77638/P



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 10/06/2024	TERÇA-FEIRA 11/06/2024	QUARTA-FEIRA 12/06/2024	QUINTA-FEIRA 13/06/2024	SEXTA-FEIRA 14/06/2024
ALMOÇO	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)	Carboidratos (g)		Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	
320	44		17	7	
VITAMINAS					
Vitamina A	Vitamina C (mg)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)
825	92		52		3,2

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	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)	Carboidratos (g)		Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	
320	44		17	7	
VITAMINAS					
Vitamina A	Vitamina C (mg)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)
825	92		52		3,2

Marcelo A. Ceza
Nutricionista
CRN 173818/P