

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 03/08/2020	Terça-Feira 04/08/2020	Quarta-Feira 05/08/2020	Quinta-Feira 06/08/2020	Sexta-feira 07/08/2020					
ALMOÇO	ARROZ COM CENOURA RALADA FEIJÃO LINGUIÇACOM CHUCHU E ABÓBORA PAULISTA REFOGADO DE BETERRABA FRUTA	MACARRÃOÀ BOLONHESA (molho de tomate, carne moída, mandioquinha e abóbora moranga) REFOGADO DE REPOLHO FRUTA	ARROZ FEIJÃO STROGONOFF DE FRANGO (molho branco, frango, cenoura e tomate) REFOGADO DE ABOBRINHA FRUTA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM BATATA E VAGEM REFOGADO DE ABÓBORA PAULISTA FRUTA	ARROZ COLORIDO (arroz, cenoura, vagem, pimentão vermelho echeiro verde) FEIJÃO FRANGO COM MANDIOCA E TOMATE REFOGADO DE COUVE FRUTA					
Informação nutricional (média semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 10/08/2020	Terça-Feira 11/08/2020	Quarta-Feira 12/08/2020	Quinta-Feira 13/08/2020	Sexta-feira 14/08/2020					
ALMOÇO	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	ARROZ VERDE (arroz, brócolis e echeiro verde) FEIJÃO PERNIL COM BATATA E PIMENTÃO VERMELHO REFOGADO DE COUVE FRUTA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM REPOLHO E CENOURA REFOGADO DE BETERRABA FRUTA	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate, frango, chuchu e abóbora paulista) REFOGADO DE VAGEM FRUTA					
Informação nutricional (média semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)

REFEIÇÃO	Segunda-Feira 17/08/2020	Terça-Feira 18/08/2020	Quarta-Feira 19/08/2020	Quinta-Feira 20/08/2020	Sexta-feira 21/08/2020					
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO SALSICHA COM ABOBRINHA E MANDIOQUINHA REFOGADO DE CENOURA FRUTA	RISOTO DE FRANGO COM CENOURA E TOMATE FEIJÃO REFOGADO DE CHUCHU FRUTA	MACARRÃO À BOLONHESA (molho de tomate, carne moída, abóbora moranga - vagem) REFOGADO DE ACELGA COM CENOURA RALADA FRUTA	ARROZ COM CENOURARALADA FEIJÃO FRANGO COM CARÁ E ABÓBORAPAULISTA REFOGADO DE ESCAROLA FRUTA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM BERINJELA E CENOURA REFOGADO DE BETERRABA FRUTA					
Informação nutricional (média semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Ptoteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 24/08/2020	Terça-Feira 25/08/2020	Quarta-Feira 26/08/2020	Quinta-Feira 27/08/2020	Sexta-feira 28/08/2020					
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (carne cubos com batata e cenoura) REFOGADO DE CHUCHU FRUTA	MACARRÃO AO MOLHO ROSÉ (molho de tomate com molho branco, frango, abóbora paulista e tomate) REFOGADO DE ABOBRINHA FRUTA	ARROZ FEIJÃO TROPEIRO (feijão, linguiça, farinha de milho, pimentão verde e cenoura) REFOGADO DE COUVE FRUTA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM MANDIOCA E CHUCHU REFOGADO DE ABÓBORA PAULISTA FRUTA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM ABOBRINHA E TOMATE REFOGADO DE CENOURA FRUTA					
Informação nutricional (média semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Ptoteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)