

CARDÁPIO 4
DESJEJUM

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

REFEIÇÃO	Segunda-Feira 29/11/2021	Terça-Feira 30/11/2021	Quarta-Feira 01/12/2021	Quinta-Feira 02/12/2021	Sexta-feira 03/12/2021					
DESJEJUM	BEBIDA LÁCTEA SALADA DE FRUTAS BISCOITO CREAM CRACKER	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO COM MARGARINA	BEBIDA LÁCTEABAUNILHA PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO COM MARGARINA	IOGURTE BISCOITO COCO					
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)
284,48	43,71	1,17	7,72	8,23	82,73	5,23	154,53	0	1,95	0
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 06/12/2021	Terça-Feira 07/12/2021	Quarta-Feira 08/12/2021	Quinta-Feira 09/12/2021	Sexta-feira 10/12/2021					
DESJEJUM	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO MARIA	BEBIDA LÁCTEA BAUNILHA PÃO COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	BEBIDA LÁCTEA CAFÉ COM LEITE PÃO COM MARGARINA	IOGURTE BISCOITO ROSQUINHA DE LEITE					
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)
281,73	44,13	0,93	7,57	7,81	82,73	5,23	156,73	0,00	2,22	0,00

REFEIÇÃO	Segunda-Feira 13/12/2021	Terça-Feira 14/12/2021	Quarta-Feira 15/12/2021	Quinta-Feira 16/12/2021	Sexta-feira 17/12/2021
DESJEJUM	BEBIDA LÁCTEA MORANGO BISCOITO CREAM CRACKER INTEGRAL	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO COM MARGARINA	BEBIDA LÁCTEA COCO PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO COM MARGARINA	IOGURTE BISCOITO MAISENA

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)
268,57	41,35	1,10	7,32	7,76	82,73	5,23	54,53	0,00	2,06	0,00

REFEIÇÃO	Segunda-Feira 20/12/2021	Terça-Feira 21/12/2021	Quarta-Feira 22/12/2021	Quinta-Feira 23/12/2021	Sexta-feira 24/12/2021
DESJEJUM	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR

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)
259,7	40,03	0,66	7,04	7,42	78,23	5,23	154,53	0,00	1,95	0,00

REFEIÇÃO	Segunda-Feira 27/12/2021	Terça-Feira 28/12/2021	Quarta-Feira 29/12/2021	Quinta-Feira 30/12/2021	Sexta-feira 31/12/2021
DESJEJUM	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR

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)
281,2	43,69	7,93	7,76	7,93	82,73	5,23	154,53	0,00	2,08	0,00