

CARDÁPIO 4

DESJEJUM

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

REFEIÇÃO	Segunda-Feira 05/12/2022	Terça-Feira 06/12/2022	Quarta-Feira 07/12/2022	Quinta-Feira 08/12/2022	Sexta-feira 09/12/2022					
DESJEJUM	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO DE LEITE	BEBIDA LACTEA BEBIDA LÁCTEA DE COCO PÃO COM MARGARINA	IOGURTE BISCOITO DE CREAM CRACKER INTEGRAL	FERIADO	PONTO FACULTATIVO					
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)
283,2	43,66	1,17	7,96	7,93	82,73	5,23	156,73	0,00	2,07	0,00
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 12/12/2022	Terça-Feira 13/12/2022	Quarta-Feira 14/12/2022	Quinta-Feira 15/12/2022	Sexta-feira 16/12/2022					
DESJEJUM	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO DE COCO	BEBIDA LÁCTEA DE MORANGO PÃO COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	BEBIDA LÁCTEA DE CHOCOLATE PÃO COM MARGARINA	IOGURTE BISCOITO DE 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)
284,48	43,71	1,17	7,72	8,23	82,73	5,23	154,53	0,00	1,95	0,00

REFEIÇÃO	Segunda-Feira 19/12/2022	Terça-Feira 20/12/2022	Quarta-Feira 21/12/2022	Quinta-Feira 22/12/2022	Sexta-feira 23/12/2022
DESJEJUM	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO CREAM CRACKER	BEBIDA LÁCTEA CAFÉ COM LEITE PÃO COM MARGARINA	BEBIDA LÁCTEA SALADA DE FRUTA PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO COM MARGARINA	IOGURTE BISCOITO 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)
277,17	42,13	1,16	7,71	8,04	103,41	6,54	167,29	0	2,6	0

REFEIÇÃO	Segunda-Feira 26/12/2022	Terça-Feira 27/12/2022	Quarta-Feira 28/12/2022	Quinta-Feira 29/12/2022	Sexta-feira 30/12/2022
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)
295,8	44,59	0,86	8,08	8,83	97,79	6,54	163,10	0,00	2,58	0,00

REFEIÇÃO	Segunda-Feira 02/01/2023	Terça-Feira 03/01/2023	Quarta-Feira 04/01/2023	Quinta-Feira 05/01/2023	Sexta-feira 06/01/2023
DESJEJUM	BEBIDA LÁCTEA MORANGO BISCOITO COCO	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	BEBIDA LÁCTEA COCO PÃO COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	IOGURTE BISCOITO 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)
282,27	43,15	1,20	7,65	8,33	82,73	5,23	154,53	0,00	2,08	0,00