

CARDÁPIO 5
ENSINO FUNDAMENTAL
ALMOÇO MANHÃ/TARDE

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					
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CENOURA E CHUCHU SALADA DE BETERRABA	MACARRÃO PENNE À BOLONHESA (molho de tomate, carne moída, brócolis e abóbora moranga) SALADA DE ABOBRINHA	ARROZ FRANGO COM CARÁ E TOMATE SALADA DE PEPINO MAÇÃ	ARROZ TUTU DE FEIJÃO (feijão, pernil, tomate e couve) SALADA DE CENOURA BANANA	ARROZ VERDE (arroz, brócolis e cheiro verde) CARNE MOÍDA COM BATATA E ABÓBORA PAULISTA					
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)
390,86	64,69	6,35	14,08	9,36	546,49	28,84	57,09	61,54	3,72	1,81
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					
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ SALSICHA COM MANDIOQUINHA E CENOURA SALADA DE ABOBRINHA	ARROZ COM FRANGO (arroz, frango desfiado, pimentão verde e tomate) FEIJÃO SALADA DE ABÓBORA	ARROZ CARNE MOÍDA COM MANDIOCA E PIMENTÃO VERMELHO MEXERICÁ	ARROZ FEIJÃO PEIXE COM BATATA E TOMATE SALADA MIX DE FOLHAS	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate, frango, chuchu e abóbora moranga) SALADA DE COUVE COM TOMATE MELANCIA					
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)
384,02	63,05	6,45	15,25	9,29	281,21	46,00	69,16	64,19	9,04	1,75

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					
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (feijão, carne moída, cenoura e pimentão amarelo) SALADA DE CHUCHU LARANJA	MACARRÃO AO MOLHO ROSÉ (molho branco com molho de tomate, frango, abóbora moranga e tomate) SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM BATATA E ABOBRINHA SALADA DE TOMATE	ARROZ FRANGO COM CENOURA RALADA E INHAME SALADA DE ALFACE BANANA	ARROZ COLORIDO (arroz, abóbora paulista, chuchu, tomate e cheiro verde) CARNE MOÍDA COM COUVE-FLOR E ABOBRINHA					
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)
404,89	68,04	7,13	16,43	9,23	514,59	44,36	70,45	69,68	4,25	1,88
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					
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	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)
417,71	86,37	7,77	17,56	9,77	759,25	45,41	101,25	70,70	5,06	2,10
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					
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	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)
400,99	65,75	7,10	16,06	4,25	623,82	141,78	99,27	70,22	4,61	1,82