

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 05/12/2022	Terça-Feira 06/12/2022	Quarta-Feira 07/12/2022	Quinta-Feira 08/12/2022	Sexta-feira 09/12/2022					
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJADINHA (feijão preto, pernil, couve e tomate) SALADA DE ACELGA BANANA	MACARRÃO AO MOLHO À BOLONHESA (molho de tomate, carne moída, abóbora moranga e chuchu)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BATATA DOCE E CENOURA SALADA DE REPOLHO MEXIRICA	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)
383,89	62,28	6,89	15,76	9,91	428,95	49,72	61,88	65,45	3,89	1,89
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					
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ CARNE MOÍDA COM COUVE FLOR E CENOURA SALADA DE ABOBRINHA LARANJA	MACARRÃO PENNE AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate, frango, mandioquinha e tomate)	ARROZ OVO MEXIDO COM CENOURA, CHUCHU E TOMATE SALADA DE BETERRABA	ARROZ COLORIDO (arroz, abóbora paulista, chuchu, tomate E cheiro verde) TUTU DE FEIJÃO (pernil íscas, couve e cenoura)	ARROZ CARNE MOÍDA COM ABÓBORA MORANGA E CHUCHU SALADA DE ESCAROLA COM CENOURA RALADA BANANA					
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)
397,03	62,13	6,66	15,89	9,95	544,26	39,09	79,33	68,97	4,41	2,18

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					
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FRANGO COM QUIABO E CENOURA SALADA MIX DE FOLHAS MELANCIA	ARROZ CARNE DE PANELA (carne cubos, mandioca, tomate e cenoura)	FEIJÃO MACARRÃO AO MOLHO ROSÉ (molho de tomate com molho branco, frango, abóbora moranga e tomate) SALADA DE ALFACE MEXERICA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM BATATA DOCE E CENOURA	ARROZ PERNIL ÍSCAS BATATA E PIMENTÃO VERMELHO SALADA DE PEPINO					
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)
427,62	70,05	7,76	17,09	9,33	1.274,31	33,57	88,83	77,45	4,90	2,00
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					
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)
392,3	66,75	6,59	16,32	9,25	536,78	48,34	82,92	63,64	4,09	1,72
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					
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ PERNIL NA PRESSÃO (tomate, cebola, cenoura e abobrinha) SALADA DE PEPINO	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate, frango, abóbora paulista e milho) LARANJA	ARROZ FEIJÃO FÍGADO COM CENOURA E BRÓCOLIS SALADA DE TOMATE COM REPOLHO BANANA	ARROZ FRANGO COM BRÓCOLIS E ABÓBORA PAULISTA MEXERICA	ARROZ CARNE MOÍDA COM ABÓBORA MORANGA E CHUCHU SALADA DE BETERRABA E CENOURA RALADA					
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)
437,23	72,15	7,46	15,31	10,07	482,23	22,15	69,11	71,75	4,52	1,94