

CARDÁPIO 7
ENTIDADES, ESCOLAS INTEGRAS E LOCAIS DIVERSOS
ALMOÇO

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	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CENOURA E CHUCHU SALADA DE BETERRABA SUCO DE MELANCIA MAÇÃ	MACARRÃO PENNE À BOLONHESA (molho de tomate, carne moída, brócolis e abóbora moranga) SALADA DE ABOBRINHA SUCO DE LARANJA COM BETERRABA BANANA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CARÁ E TOMATE SALADA DE PEPINO SUCO DE LIMÃO MELANCIA	ARROZ TUTU DE FEIJÃO (feijão, pernil, tomate e couve) SALADA DE CENOURA SUCO DE MAÇÃ COM LIMÃO LARANJA	ARROZ VERDE (arroz, brócolis e cheiro verde) FEIJÃO CARNE MOÍDA COM BATATA E ABÓBORA PAULISTA SALADA DE REPOLHO COM TOMATE SUCO DE MARACUJÁ MELÃO					
Informação nutricional (média semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Pteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
584,84	101,45	10,21	20,65	12,20	568,25	74,35	85,63	94,77	5,80	2,56
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	ARROZ FEIJÃO SALSICHA COM MANDIOQUINHA E CENOURA SALADA DE PEPINO MAÇÃ SUCO DE MELANCIA	ARROZ COM FRANGO (arroz, frango desfiado, pimentão verde e tomate) FEIJÃO SALADA DE ABÓBORA LARANJA SUCO DE MAÇÃ COM LIMÃO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM MANDIOCA E PIMENTÃO VERMELHO SALADA DE ABOBRINHA MAMÃO SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ FEIJÃO PEIXE COM BATATA E TOMATE SALADA MIX DE FOLHAS MEXERICA SUCO DE LIMÃO COM COUVE	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate, frango, chuchu e abóbora moranga) SALADA DE COUVE COM TOMATE BANANA SUCO DE MARACUJÁ COM LARANJA					
Informação nutricional (média semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Pteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
556,28	89,47	9,76	19,05	14,45	247,13	69,59	82,91	93,12	4,94	2,35

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	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (feijão, carne moída, cenoura e pimentão amarelo) SALADA DE CHUCHU LARANJA SUCO DE LIMÃO	MACARRÃO AO MOLHO ROSÉ (molho branco com molho de tomate, frango, abóbora moranga e tomate) SALADA DE REPOLHO MELANCIA SUCO DE LARANJA COM CENOURA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM BATATA E ABOBRINHA SALADA DE TOMATE BANANA SUCO DE MELANCIA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CENOURA RALADA E INHAME SALADA DE ALFACE MAMÃO SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ COLORIDO (arroz, abóbora paulista, chuchu, tomate e cheiro verde) FEIJÃO CARNE MOÍDA COM COUVE-FLORES E ABOBRINHA SALADA DE CENOURA MEXERICA SUCO ABACAXI

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)
595,62	94,66	10,16	25,38	14,33	1.047,66	82,74	100,51	101,25	5,66	3,07

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	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)
551,16	94,19	10,42	21,73	13,88	632,59	78,45	118,92	104,64	6,16	2,61

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	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)
566,17	94,32	10,86	22,35	13,89	458,68	63,18	101,07	106,44	5,96	2,68