

CARDÁPIO 7
ENTIDADES, ESCOLAS INTEGRAIS E LOCAIS DIVERSOS
ALMOÇO

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	ARROZ FEIJADINHA (feijão preto, pernil, couve e tomate) SALADA DE ACELGA BANANA SUCO DE LARANJA	MACARRÃO AO MOLHO À BOLONHESA (molho de tomate, carne moída, abóbora moranga e chuchu) SALADA DE ESCAROLA LARANJA SUCO DE LIMÃO	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BATATA DOCE E CENOURA SALADA DE REPOLHO MEXIRICA SUCO DE MARACUJÁ	FERIADO	PONTO FACULTATIVO					
Informação nutricional (média semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Ptoteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
551	92,96	9,82	20,07	10,61	280,02	71,81	76,41	95,00	4,82	2,35
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	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM COUVE FLOR E CENOURA SALADA DE ABOBRINHA LARANJA SUCO DE LIMÃO	MACARRÃO PENNE AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate, frango, mandioquinha e tomate) SALADA DE ALFACE MELANCIA SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO (ovo, chuchu e tomate) SALADA DE BETERRABA BANANA SUCO DE MELANCIA	ARROZ COLORIDO (arroz, abóbora paulista, chuchu, tomate e cheiro verde) TUTU DE FEIJÃO (pernil íscas, couve e cenoura) SALADA DE TOMATE MEXERICA SUCO DE LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM ABÓBORA MORANGA E CHUCHU SALADA DE ESCAROLA COM CENOURA RALADA BANANA SUCO DE MARACUJÁ					
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)
558,22	89,35	9,67	20,38	13,80	542,86	89,44	99,72	93,74	5,47	2,85

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	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM QUIABO E CENOURA SALADA MIX DE FOLHAS MELANCIA SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (carne cubos, mandioca, tomate e cenoura) SALADA DE CHUCHU LARANJA SUCO DE LIMÃO	MACARRÃO AO MOLHO ROSÉ (molho de tomate com molho branco, frango, abóbora moranga e tomate) SALADA DE ALFACE MEXERICA SUCO DE LARANJA COM BETERRABA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM BATATA DOCE E CENOURA SALADA DE VAGEM LARANJA SUCO DE MELANCIA	ARROZ FEIJÃO PERNIL ÍSCAS COM BATATA E PIMENTÃO VERMELHO SALADA DE PEPINO BANANA SUCO DE 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)
559,37	94,91	10,25	21,14	13,88	1.404,75	69,36	101,52	99,59	5,86	2,46

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	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)
550,99	95,34	10,11	19,79	13,34	969,23	68,27	77,47	95,04	4,54	2,35

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	ARROZ FEIJÃO PERNIL NA PRESSÃO (tomate, cebola, cenoura e abobrinha) SALADA DE PEPINO MEXERICA SUCO DE LARANJA	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate, frango, abóbora paulista e milho) SALADA DE ALFACE LARANJA SUCO DE MELANCIA	ARROZ FEIJÃO FÍGADO COM CENOURA E BRÓCOLIS SALADA DE TOMATE COM REPOLHO BANANA SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BRÓCOLIS E ABÓBORA PAULISTA SALADA DE ACELGA MEXERICA SUCO DE LARANJA COM CENOURA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM ABÓBORA MORANGA E CHUCHU SALADA DE BETERRABA E CENOURA RALADA MELANCIA SUCO DE MARACUJÁ

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)
573,33	98,49	10,03	19,74	12,25	306,70	71,23	88,19	96,38	5,55	2,51