

**CARDÁPIO 8**  
**PRÉ ESCOLA**  
**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					
<b>Informação nutricional (média semanal)</b>										
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)
325,99	50,40	5,50	12,57	9,05	569,69	23,51	48,54	53,17	2,91	1,54
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					
<b>Informação nutricional (média semanal)</b>										
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)
326,07	50,15	5,4	13,87	8,57	350,94	39,22	56,97	54,14	3,14	1,48

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-FLORES E ABOBRINHA					
<b>Informação nutricional (média semanal)</b>										
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)
354,89	53,83	6,77	14,60	9,98	1.578,27	38,95	96,64	67,25	4,11	1,63
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					
<b>Informação nutricional (média semanal)</b>										
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)
309,29	45,91	5,10	12,88	8,75	348,71	39,38	60,20	56,33	3,03	1,41
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					
<b>Informação nutricional (média semanal)</b>										
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)
310,3	45,63	5,00	14,18	8,44	293,26	32,87	72,44	50,53	3,28	1,39