

CARDÁPIO 4**DESJEJUM**

Referências Nutricionais: Taco 4ª edição 2011 e Tabela de composição de alimentos - Sônia Tucunduva 4ª edição 2013

REFEIÇÃO	Segunda-Feira 11/07/2022		Terça-Feira 12/07/2022		Quarta-Feira 13/07/2022		Quinta-Feira 14/07/2022		Sexta-feira 15/07/2022	
DESJEJUM	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)
282,27	43,15	1,20	7,65	8,33	82,73	5,23	154,53	0,00	2,08	0,00
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 18/07/2022		Terça-Feira 19/07/2022		Quarta-Feira 20/07/2022		Quinta-Feira 21/07/2022		Sexta-feira 22/07/2022	
DESJEJUM	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)
284,48	43,71	1,17	7,72	8,23	82,73	5,23	154,53	0,00	1,95	0,00

REFEIÇÃO	Segunda-Feira 25/07/2022		Terça-Feira 26/07/2022		Quarta-Feira 27/07/2022		Quinta-Feira 28/07/2022		Sexta-feira 29/07/2022	
DESJEJUM	BEBIDA LÁCTEA SALADA DE FRUTAS BISCOITO MAISENA		LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO COM MARGARINA		BEBIDA LÁCTEA BAUNILHA PÃO INTEGRAL COM MARGARINA		LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO COM MARGARINA		FERIADO	
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)
277,17	42,13	1,16	7,71	8,04	103,41	6,54	167,29	0	2,6	0
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 01/08/2022		Terça-Feira 02/08/2022		Quarta-Feira 03/08/2022		Quinta-Feira 04/08/2022		Sexta-feira 05/08/2022	
DESJEJUM	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO DE LEITE		BEBIDA LÁCTEA CAFÉ COM LEITE PÃO COM MARGARINA		LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO INTEGRAL COM MARGARINA		BEBIDA LÁCTEA MORANGO PÃO COM MARGARINA		IOGURTE BISCOITO CREAM CRACKER	
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)
283,2	43,66	1,17	7,96	7,93	82,73	5,23	156,73	0,00	2,07	0,00