

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 11/07/2022		Terça-Feira 12/07/2022	Quarta-Feira 13/07/2022		Quinta-Feira 14/07/2022		Sexta-feira 15/07/2022		
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)
403,91	67,40	6,87	16,31	9,45	911,02	32,54	75,96	76,48	4,63	1,95
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	
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)
407,7	63,89	6,89	17,37	9,41	276,14	37,31	78,59	60,84	4,53	1,8

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					
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ PEIXE AO MOLHO COM BATATA E PIMENTÃO VERMELHO	RISOTO DE FRANGO (arroz, frango, molho de tomate, cenoura e abobrinha) FEIJÃO SALADA DE CHUCHU MELANCIA	MACARRÃO PENNE À BOLONHESA (molho de tomate, carne moída, chuchu e tomate) SALADA DE CENOURA LARANJA	ARROZ FEIJÃO PAÇOCA DE CARNE (farinha de milho, carne cubos e cenoura ralada) SALADA MIX DE FOLHAS	ARROZ FRANGO COM MANDIOQUINHA E TOMATE SALADA DE ESCAROLA					
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)
386,81	63,94	6,98	16,02	9,25	776,49	39,39	63,73	69,28	3,98	2,08
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					
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ SALSICHA COM MANDIOQUINHA E CHUCHU SALADA DE BETERRABA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM INHAME E CENOURA	ARROZ CARNE MOÍDA COM ABÓBORA MORANGA E ERVILHA SALADA DE ESCAROLA COM CENOURA RALADA	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate, frango, abóbora paulista e milho) SALADA DE ALFACE COM TOMATE MAÇÃ	ARROZ TUTU DE FEIJÃO (feijão, pernil íscas, farinha de milho, couve e tomate) SALADA DE ACELGA 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)
407,22	67,27	7,14	14,92	9,46	371,66	30,79	75,64	69,74	4,16	1,77
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 08/08/2022	Terça-Feira 09/08/2022	Quarta-Feira 10/08/2022	Quinta-Feira 11/08/2022	Sexta-feira 12/08/2022					
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	MACARRÃO PENNE AO SUGO (molho de tomate) FRANGO COM BATATA-DOCE E TOMATE SALADA DE BETERRABA MELANCIA	ARROZ FEIJÃO FÍGADO COM CENOURA E CHUCHU SALADA DE ACELGA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM PIMENTÃO VERDE E ABÓBORA PAULISTA	ARROZ À PRIMAVERA (arroz, cenoura e milho) FEIJÃO MEXICANO (feijão, carne moída, couve e abóbora moranga) SALADA DE TOMATE BANANA	ARROZ FRANGO CREMOSO (frango, molho branco e cenoura ralada) SALADA DE ALFACE					
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)
407,22	67,27	7,14	14,92	9,46	371,66	30,79	75,64	69,74	4,16	1,77