

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 11/07/2022		Terça-Feira 12/07/2022		Quarta-Feira 13/07/2022		Quinta-Feira 14/07/2022		Sexta-feira 15/07/2022	
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)
554,21	93,12	9,98	20,26	13,80	1.262,39	82,95	105,98	104,72	5,86	2,36
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	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)
559,35	95,53	9,79	21,86	13,84	471,45	76,35	96,76	90,95	5,60	2,35

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	ARROZ FEIJÃO PEIXE AO MOLHO COM BATATA E PIMENTÃO VERMELHO SALADA DE BETERRABA MAMÃO SUCO DE MELANCIA		RISOTO DE FRANGO (arroz, frango, molho de tomate, cenoura e abobrinha) FEIJÃO SALADA DE CHUCHU MELANCIA SUCO DE ABACAXI COM COUVE		MACARRÃO À BOLONHESA (molho de tomate, carne moída, chuchu e tomate) SALADA DE CENOURA LARANJA SUCO DE MARACUJÁ		ARROZ FEIJÃO PAÇOCA DE CARNE (farinha de milho, carne cubos e cenoura ralada) SALADA MIX DE FOLHAS MAÇÃ SUCO DE MAÇÃ COM LIMÃO		ARROZ FEIJÃO FRANGO COM MANDIOQUINHA E TOMATE SALADA DE ESCAROLA BANANA SUCO DE LIMÃO	
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)
506,67	87,30	9,87	20,34	13,84	833,82	58,02	83,03	87,85	4,99	2,59
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	ARROZ FEIJÃO SALSICHA COM MANDIOQUINHA E CHUCHU SALADA DE BETERRABA MELANCIA SUCO DE MAÇÃ COM LARANJA		ARROZ FEIJÃO FRANGO COM INHAME E CENOURA SALADA DE CHUCHU LARANJA SUCO DE MARACUJÁ		ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM ABÓBORA MORANGA E ERVILHA SALADA DE ESCAROLA COM CENOURA RALADA MAMÃO SUCO DE LIMÃO COM COUVE		MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate, frango, abóbora paulista e milho) SALADA DE ALFACE COM TOMATE MAÇÃ SUCO DE ABACAXI		ARROZ TUTU DE FEIJÃO (feijão, pernil íscas, farinha de milho, couve e tomate) SALADA DE ACELGA BANANA SUCO DE LARANJA COM CENOURA	
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)
558,97	91,54	9,49	19,31	13,95	610,08	74,90	94,35	93,29	5,13	2,39
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	MACARRÃO PENNE AO SUGO (molho de tomate) FRANGO COM BATATA-DOCE E TOMATE SALADA DE BETERRABA MELANCIA SUCO DE LARANJA COM MAMÃO		ARROZ FEIJÃO FÍGADO COM CENOURA E CHUCHU SALADA DE ACELGA LARANJA SUCO DE MELANCIA		ARROZ FEIJÃO PERNIL COM PIMENTÃO VERDE E ABÓBORA PAULISTA SALADA DE COUVE MAÇÃ SUCO DE MAÇÃ COM LIMÃO		ARROZ À PRIMAVERA (arroz, cenoura e milho) FEIJÃO MEXICANO (feijão, carne moída, couve e abóbora moranga) SALADA DE TOMATE BANANA SUCO DE ABACAXI		ARROZ FEIJÃO FRANGO CREMOSO (frango, molho branco e cenoura ralada) SALADA DE RÚCULA MAMÃO SUCO DE MARACUJÁ	
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)
558,97	91,54	9,49	19,31	13,95	610,08	74,90	94,35	93,29	5,13	2,39