

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 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)
328,98	50,91	5,40	13,98	8,44	1.445,75	27,40	67,67	61,33	4,02	1,76
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	
P										
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)
329,67	47,53	5,31	15,07	8,96	150,78	32,03	64,42	46,61	3,45	1,45

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)
319,18	48,48	5,51	13,86	8,21	762,83	37,52	52,35	56,51	3,02	1,74
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 iscas, 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)
314,82	49,35	5,81	12,34	8,67	565,19	25,71	54,84	49,06	2,82	1,31
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 RÚCULA	
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)
314,82	49,35	5,81	12,34	8,67	565,19	25,71	54,84	49,06	2,82	1,31