

CARDÁPIO 4

DESJEJUM

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

REFEIÇÃO	Segunda-Feira 01/11/2021	Terça-Feira 02/11/2021	Quarta-Feira 03/11/2021	Quinta-Feira 04/11/2021	Sexta-feira 05/11/2021
DESJEJUM	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	BEBIDA LÁCTEA CHOCOLATE BISCOITO DE LEITE	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO COM MARGARINA	BEBIDA LÁCTEA SALADA DE FRUTAS PÃO INTEGRAL COM MARGARINA

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)
271,84	42,28	1,2	7,38	7,62	72,69	4,36	155,28	0	1,89	0

REFEIÇÃO	Segunda-Feira 08/11/2021	Terça-Feira 09/11/2021	Quarta-Feira 10/11/2021	Quinta-Feira 11/11/2021	Sexta-feira 12/11/2021
DESJEJUM	BEBIDA LÁCTEA CAFÉ COM LEITE BISCOITO ROSQUINHA CHOCOLATE	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO COM MARGARINA	BEBIDA LÁCTEA BAUNILHA PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO 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)
277,17	42,13	1,16	7,71	8,04	103,41	6,54	167,29	0,00	2,58	0,00

REFEIÇÃO	Segunda-Feira 15/11/2021	Terça-Feira 16/11/2021	Quarta-Feira 17/11/2021	Quinta-Feira 18/11/2021	Sexta-feira 19/11/2021					
DESJEJUM	FERIADO	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO MARIA	BEBIDA LACTEA MORANGO PÃO COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	BEBIDA LÁCTEA COCO PÃO COM MARGARINA					
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	1,95	0
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 22/11/2021	Terça-Feira 23/11/2021	Quarta-Feira 24/11/2021	Quinta-Feira 25/11/2021	Sexta-feira 26/11/2021					
DESJEJUM	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO DE LEITE	BEBIDA LÁCTEA CAFÉ COM LEITE PÃO COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	BEBIDA LÁCTEA CHOCOLATE PÃO COM MARGARINA	IOGURTE BISCOITO CREAM CRACKER INTEGRAL					
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)
284,27	43,13	1,20	7,85	8,33	82,73	5,23	156,73	0,00	2,09	0,00