

**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 01/11/2021	Terça-Feira 02/11/2021	Quarta-Feira 03/11/2021	Quinta-Feira 04/11/2021	Sexta-feira 05/11/2021					
ALMOÇO	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	ARROZ FEIJOADINHA (feijão preto, linguiça de frango, tomate e couve) SALADA DE CENOURA MEXERICA SUCO DE MAÇÃ COM LARANJA	MACARRÃO PENNE AO MOLHO BRANCO (molho branco, frango, abóbora paulista e brócolis) SALADA DE PEPINO MAÇÃ SUCO DE ABACAXI	ARROZ FEIJÃO FÍGADO COM CENOURA E MANDIOQUINHA SALADA DE ACELGA BANANA SUCO DE MELANCIA					
<b>Informação nutricional (média semanal)</b>										
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)
557,97	92,40	9,80	20,40	13,82	742,35	69,24	96,13	92,35	5,22	2,32
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					
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO PEIXE AO MOLHO COM BATATA E PIMENTÃO VERDE SALADA DE CENOURA RALADA SUCO DE MELANCIA LARANJA	MACARRÃO AO MOLHO ROSÉ (molho branco com molho de tomate, frango, cenoura e tomate) SALADA DE REPOLHO SUCO DE LARANJA COM COUVE MELANCIA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM ABÓBORA PAULISTA E COUVE-FLORES SALADA DE ESCAROLA SUCO DE MAÇÃ COM LIMÃO BANANA	ARROZ À GREGA (arroz, cenoura, pimentão vermelho e vagem) FEIJÃO FRANGO COM MANDIOCA E BRÓCOLIS SALADA DE ALFACE SUCO DE MARACUJÁ MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO COZIDO DE CARNE (carne cubos, cenoura, batata-doce, repolho e tomate) SALADA DE ABÓBORA SUCO DE ABACAXI MAMÃO					
<b>Informação nutricional (média semanal)</b>										
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)
557,33	93,51	9,79	21,55	13,85	695,68	88,00	97,50	95,95	5,81	2,37

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					
ALMOÇO	FERIADO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE E ABOBRINHA SALADA DE CHUCHU SUCO DE MAÇÃ COM LARANJA MELANCIA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM CENOURA RALADA E MANDIOQUINHA SALADA DE ACELGA SUCO DE MELANCIA LARANJA	ARROZ COM FRANGO (arroz, frango, tomate, pimentão verde e cheiro verde) FEIJÃO SALADA DE TOMATE SUCO DE ABACAXI MAMÃO	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOQUINHA E BRÓCOLIS SALADA DE COUVE SUCO DE LIMÃO BANANA					
<b>Informação nutricional (média semanal)</b>										
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)
584,84	101,45	10,21	20,65	12,20	568,25	74,35	85,63	94,77	5,80	2,56
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					
ALMOÇO	BAIÃO DE DOIS (arroz, feijão linguiça, tomate e cenoura) SALADA DE PEPINO SUCO DE LARANJA COM COUVE MELANCIA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM MANDIOCA E CENOURA SALADA DE CHUCHU SUCO DE MELANCIA LARANJA	ARROZ FEIJÃO FÍGADO COM CENOURA E CHUCHU SALADA DE ALFACE COM BETERRABA RALADA SUCO DE MAÇÃ COM LARANJA MAMÃO	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate, frango, abobrinha e cenoura) SALADA MIX DE FOLHAS LARANJA SUCO DE ABACAXI BANANA	ARROZ COLORIDO (arroz, abóbora paulista, chuchu, tomate e cheiro verde) FEIJÃO CARNE MOÍDA COM ABOBRINHA E PIMENTÃO VERMELHO SALADA DE COUVE SUCO DE LIMÃO COM COUVE MAÇÃ					
<b>Informação nutricional (média semanal)</b>										
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)
555,55	91,32	9,58	20,21	13,81	1.054,77	86,04	96,57	99,67	5,59	2,42