

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 04/10/2021		Terça-Feira 05/10/2021		Quarta-Feira 06/10/2021		Quinta-Feira 07/10/2021		Sexta-feira 08/10/2021	
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ OVOS MEXIDOS COM CENOURA RALADA E CHUCHU SALADA DE BETERRABA		ARROZ VERDE (arroz, brócolis e cheiro verde) FRANGO CREMOSO (frango, molho branco e cenoura ralada) MAÇÃ		MACARRÃO PENNE À BOLONHESA (molho de tomate, carne moída e abóbora moranga e mandioquinha) SALADA DE ALFACE COM CENOURA RALADA		ARROZ CARRETEIRO (arroz, carne iscas, cenoura e tomate) FEIJÃO SALADA DE COUVE MEXERICA		ARROZ FEIJÃO FAROFA DE FRANGO (farinha de milho, frango e cenoura ralada) SALADA DE PEPINO	
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)
417,71	66,37	7,77	17,56	9,77	759,25	45,41	101,25	70,70	5,06	2,10
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 11/10/2021		Terça-Feira 12/10/2021		Quarta-Feira 13/10/2021		Quinta-Feira 14/10/2021		Sexta-feira 15/10/2021	
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	PONTO FACULTATIVO		FERIADO		ARROZ FEIJOADINHA (feijão preto, linguiça de frango, tomate e couve) SALADA DE CENOURA MEXERICA		MACARRÃO PENNE AO MOLHO BRANCO (molho branco, frango, abóbora paulista e brócolis) SALADA DE PEPINO MAÇÃ		ARROZ FEIJÃO FÍGADO COM CENOURA E MANDIOQUINHA SALADA DE ACELGA	
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)
404,69	68,04	7,13	16,43	9,23	514,59	44,36	70,46	69,68	4,25	1,88

REFEIÇÃO	Segunda-Feira 18/10/2021		Terça-Feira 19/10/2021		Quarta-Feira 20/10/2021		Quinta-Feira 21/10/2021		Sexta-feira 22/10/2021	
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ SALSICHA COM MANDIOQUINHA E CENOURA SALADA DE ABOBRINHA		ARROZ COM FRANGO (arroz, frango desfiado, pimentão verde e tomate) FEIJÃO SALADA DE ABÓBORA		ARROZ CARNE MOÍDA COM MANDIOCA E PIMENTÃO VERMELHO MEXERICA		ARROZ FEIJÃO PEIXE COM BATATA E TOMATE SALADA MIX DE FOLHAS		MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate, frango, chuchu e abóbora moranga) SALADA DE COUVE COM TOMATE MELANCIA	
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)
384,02	63,05	6,45	15,25	9,39	281,21	46,00	69,16	64,19	4,04	1,75
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 25/10/2021		Terça-Feira 26/10/2021		Quarta-Feira 27/10/2021		Quinta-Feira 28/10/2021		Sexta-feira 29/10/2021	
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (feijão, carne moída, cenoura e pimentão amarelo) SALADA DE CHUCHU LARANJA		MACARRÃO AO MOLHO ROSÉ (molho branco com molho de tomate, frango, abóbora moranga e tomate) SALADA DE REPOLHO		ARROZ FEIJÃO PERNIL COM BATATA E ABOBRINHA SALADA DE TOMATE		ARROZ FRANGO COM CENOURA RALADA E INHAME SALADA DE ALFACE BANANA		ARROZ COLORIDO (arroz, abóbora paulista, chuchu, tomate e cheiro verde) CARNE MOÍDA COM COUVE- FLOR E ABOBRINHA	
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)
431,52	72,13	8,54	17,24	9,29	1.559,64	42,79	111,63	83,99	5,08	2,01