

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 04/10/2021		Terça-Feira 05/10/2021		Quarta-Feira 06/10/2021		Quinta-Feira 07/10/2021		Sexta-feira 08/10/2021	
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM CENOURA RALADA E CHUCHU SALADA DE ACELGA MAÇÃ SUCO DE MELANCIA		ARROZ VERDE (arroz, brócolis e cheiro verde) FEIJÃO FRANGO CREMOSO (frango, molho branco e cenoura ralada) SALADA DE BETERRABA MELANCIA SUCO DE MAÇÃ COM LIMÃO		MACARRÃO PENNE À BOLONHESA (molho de tomate, carne moída e abóbora moranga e mandioquinha) SALADA DE ALFACE COM CENOURA RALADA LARANJA SUCO DE ABACAXI		ARROZ CARRETEIRO (arroz, carne iscas, cenoura e tomate) FEIJÃO SALADA DE COUVE MEXERICA SUCO DE LIMÃO		ARROZ FEIJÃO FAROFA DE FRANGO (farinha de milho, frango e cenoura ralada) SALADA DE PEPINO BANANA SUCO DE MARACUJÁ COM COUVE	
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)
551,16	94,19	10,42	21,73	13,88	632,59	78,45	118,92	104,64	6,16	2,61
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	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	
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)
595,92	94,62	10,16	25,38	14,33	1.047,66	82,74	100,51	101,25	5,66	3,07

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	ARROZ FEIJÃO SALSICHA COM MANDIOQUINHA E CENOURA SALADA DE PEPINO MAÇA SUCO DE MELANCIA		ARROZ COM FRANGO (arroz, frango desfiado, pimentão verde e tomate) FEIJÃO SALADA DE ABÓBORA LARANJA SUCO DE MAÇA COM LIMÃO		ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM MANDIOCA E PIMENTÃO VERMELHO SALADA DE ABOBRINHA MAMÃO SUCO DE MARACUJÁ		ARROZ FEIJÃO PEIXE COM BATATA E TOMATE SALADA MIX DE FOLHAS MEXERICA SUCO DE LIMÃO COM COUVE		MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate, frango, chuchu e abóbora moranga) SALADA DE COUVE COM TOMATE BANANA SUCO DE MARACUJÁ COM LARANJA	
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)
556,28	89,47	9,76	19,05	13,85	247,13	69,59	82,91	93,12	4,94	2,35
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	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (feijão, carne moída, cenoura e pimentão amarelo) SALADA DE CHUCHU LARANJA SUCO DE LIMÃO		MACARRÃO AO MOLHO ROSÊ (molho branco com molho de tomate, frango, abóbora moranga e tomate) SALADA DE REPOLHO MELANCIA SUCO DE LARANJA COM CENOURA		ARROZ FEIJÃO PERNIL COM BATATA E ABOBRINHA SALADA DE TOMATE BANANA SUCO DE MELANCIA		ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CENOURA RALADA E INHAME SALADA DE ALFACE MAMÃO SUCO DE MARACUJÁ		ARROZ COLORIDO (arroz, abóbora paulista, chuchu, tomate e cheiro verde) FEIJÃO CARNE MOÍDA COM COUVE- FLOR E ABOBRINHA SALADA DE CENOURA MEXERICA SUCO ABACAXI	
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)
550,57	90,11	8,51	17,37	13,89	2.206,31	61,16	74,90	91,90	4,30	2,37