

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 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 íscas, 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)
342,15	49,46	6,12	15,10	9,84	635,22	41,72	87,93	56,03	4,04	1,73
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)
326,07	50,15	5,4	13,87	8,57	350,94	39,22	56,97	54,14	3,14	1,48

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)
309,29	45,91	5,10	12,88	8,75	348,71	39,38	60,20	56,33	3,03	1,41
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)
354,89	33,83	6,77	14,60	9,98	1.578,27	38,95	96,64	67,25	4,11	1,63