

**CARDAPIO 7 - Ensino Integral 15 a 18 anos AGOSTO 2018**

Segunda-Feira 30/07/2018		Terça-Feira 31/07/2018		Quarta-Feira 1/8/2018		Quinta-Feira 2/8/2018		Sexta-feira 3/8/2018		
BOLO DE LARANJA LEITE COM ACHOCOLATADO				BOLO DE LARANJA LEITE COM ACHOCOLATADO		BISCOITO SALGADO LEITE COM ACHOCOLATADO		PÃO INTEGRAL COM MARGARINA LEITE COM ACHOCOLATADO		
ARROZ / FEIJÃO ESCONDIDINHO DE FRANGO SALADA DE ACELGA				ARROZ/ FEIJÃO LINGUIÇA REFOGADA COM LEGUMES (BATAT E CENOURA) SALADA DE ALFACE		ARROZ/ FEIJÃO TORTA MADALENA SALADA DE ACELGA COM TOMATE FRUTA		ARROZ/ FEIJOADINHA (feijão preto, carne suína) FAROFÁ DE COUVE		
MINGAU DE CHOCOLATE				ARROZ DOCE		VITAMINA DE FRUTA COM BISCOITO SALGADO		PÃO COM CARNE MOÍDA SUCO DE MARACUJÁ		
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)
1.392,61	212,19	15,06	48,46	38,57	1074,85	57,7	551,45	120,7	18,04	4
Segunda-Feira 6/8/2018		Terça-Feira 7/8/2018		Quarta-Feira 8/8/2018		Quinta-Feira 9/8/2018		Sexta-feira 10/8/2018		
BOLO DE LARANJA LEITE COM ACHOCOLATADO		BISCOITO DE LEITE LEITE COM ACHOCOLATADO		PÃO INTEGRAL COM MARGARINA LEITE COM ACHOCOLATADO		BISCOITO ROSQUINHA DE CHOCOLATE LEITE COM ACHOCOLATADO		PÃO COM MARGARINA LEITE COM ACHOCOLATADO		
ARROZ / FEIJÃO ESCONDIDINHO DE FRANGO SALADA DE ACELGA		ARROZ/FEIJÃO CARNE MOÍDA COM CENOURA SALADA DE BETERRABA FRUTA		ARROZ/FEIJÃO CARNE ÍSCA COM MANDIOCA SALADA DE ALFACE		ARROZ / FEIJÃO KIBE DE FORNO COM TOMATE E CEBOLA SALADA DE REPOLHO		ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM CENOURA E MILHO SALADA DE CHUCHU FRUTA		
MINGAU DE CHOCOLATE		BEBIDA LÁCTEA DE BAUNILHA BISCOITO SALGADO		VITAMINA DE FRUTAS COM BISCOITO LEITE		LEITE COM FLOCOS DE MILHO		CANJICA		
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)
1.388,45	213,11	15,01	49,32	37,65	1327,05	64,3	609,75	123,62	20,46	4,61
Segunda-Feira 13/08/2018		Terça-feira 14/08/2018		Quarta-Feira 15/08/2018		Quinta-feira 16/08/2018		Sexta-Feira 17/08/2018		
BOLO DE COCO LEITE COM ACHOCOLATADO		BISCOITO SALGADO IOGURTE DE MORANGO		PÃO INTEGRAL COM MARGARINA LEITE COM ACHOCOLATADO		BISCOITO ROSQUINHA DE LEITE LEITE COM ACHOCOLATADO		PÃO INTEGRAL COM MARGARINA LEITE COM ACHOCOLATADO		
ARROZ / FEIJÃO CARNE SUÍNA COM BATATA E CENOURA SALADA DE REPOLHO MIX		ARROZ / FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA COM LEGUMES (abobrinha, batata e cheiro verde) SALADA DE BETERRABA		ARROZ/ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (bata, cenoura e tomate) SALADA DE ESCAROLA FRUTA		ARROZ / FEIJÃO FRANGO À PRIMAVERA (Abobrinha, chuchu e milho verde) SALADA DE ACELGA COM PEPINO		ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM CHUCHU E ABOBRINHA SALADA MIX (repolho, acelga e couve) FRUTA		
LEITE COM FLOCOS DE MILHO		BOLO DE FUBÁ SUCO DE CAJU		ARROZ DOCE		TORTA DE BOLACHA		BISCOITO DE COCO BEBIDA LÁCTEA DE MORANGO		
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)
1.374,02	216,32	15,24	46,02	36,48	1172,56	56,18	542,99	121,57	17,93	4,44

CARDAPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

**CARDAPIO 7 - Ensino Integral 15 a 18 anos AGOSTO 2018**

<b>Segunda-Feira 20/08/2018</b>		<b>Terça-Feira 21/08/2018</b>		<b>Quarta-Feira 22/08/2018</b>		<b>Quinta-Feira 23/8/2018</b>		<b>Sexta-Feira 24/08/2018</b>		
BOLO DE ABACAXI LEITE COM ACHOCOLATADO		BISCOITO DE LEITE LEITE COM ACHOCOLATADO		PÃO INTEGRAL COM MARGARINA LEITE COM ACHOCOLATADO		BISCOITO SALGADO LEITE COM ACHOCOLATADO		PÃO INTEGRAL COM MARGARINA LEITE COM ACHOCOLATADO		
ARROZ / FEIJÃO FRANGO COM ABOBRINHA, BATATA E CHEIRO VERDE SALADA DE ACELGA FRUTA		ARROZ/FEIJÃO STROGONOFF DE CARNE BATATA SAUTÉ		ARROZ / FEIJÃO ECARNE MOÍDA COM CENOURA SALADA DE ALFACE FRUTA		ARROZ / FEIJÃO ESCONDIDINHO DE FRANGO SALADA DE REPOLHO COM BETERRABA RALADA		ARROZ/ FEIJÃO FAROFA DE LINGUIÇA (Linguiça, ovo, cenoura, tomate e cebola) SALADA DE ESCAROLA		
MINGAU DE CHOCOLATE		CANJICA		BEBIDA LÁCTEA DE BAUNILHA BISCOITO DE COCO		TORTA SALGADA SUCO DE MANGA		LEITE COM FLOCOS DE MILHO		
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)
1.375,79	211,71	15,39	47,83	37,97	1172,86	56,62	554,85	123,07	18,97	4,48
<b>Segunda-Feira 27/08/2018</b>		<b>Terça-Feira 28/08/2018</b>		<b>Quarta-Feira 29/08/2018</b>		<b>Quinta-Feira 30/08/2018</b>		<b>Sexta-feira 31/08/2018</b>		
BOLO DE LARANJA LEITE COM ACHOCOLATADO		BISCOITO DE SALGADO LEITE COM ACHOCOLATADO		PÃO INTEGRAL COM MARGARINA LEITE COM ACHOCOLATADO		BISCOITO ROSQUINHA DE CHOCOLATE LEITE COM ACHOCOLATADO		PÃO INTEGRAL COM MARGARINA LEITE COM ACHOCOLATADO		
ARROZ / FEIJÃO STROGONOFF DE FRANGO BATATA SAUTÉ		ARROZ / FEIJÃO TORTA MADALENA SALADA DE ACELGA COM CENOURA		ARROZ/FEIJÃOADINHA (feijão preto, carne suína) FAROFA DE COUVE (farinha de mandioca e couve) FRUTA		ARROZ / FEIJÃO CARNE EM ISCAS COM BATATA DOCE SALADA DE REPOLHO MIX		ARROZ/FEIJÃO CARNE MOÍDA COM CENOURA SALADA DE REPOLHO FRUTA		
LEITE COM FLOCOS DE MILHO		VITAMINA DE FRUTA COM BISCOITO SALGADO		PÃO COM CARNE SUCO DE CAJU		ARROZ DOCE		PAVÊ		
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)
1.435,60	218,45	15,09	51,02	39,67	1228,24	65,68	565	122,8	19,05	4,75

Fonte: TACO - 4ª EDIÇÃO 2011 - TABELA DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS - Série Tucunduva Philippi 4ª Edição 2013 - BOTTLETS DE ALIMENTOS.

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES