

CARDAPIO 5 - Ensino Fundamental (EE e EMEF) 7 a 14 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		
ARROZ, FRANGO COM ABOBRINHA, CENOURA E CHUCHU DE ACELGA		ARROZ / FEIJÃO CARNE EM ISCAS COM BATATA E CHEIRO VERDE		ARROZ, CARNE MOÍDA COM CHUCHU E ABOBRINHA		ARROZ/FEIJÃO DE LINGUIÇA (Farinha de milho, linguiça, cenoura, tomate, cebola e ovo)		MACARRÃO AO MOLHO BOLONHESA (Carne moída, pts, cenoura e cheiro verde) FRUTA		
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)
441,19	68,79	5,28	15,24	12,13	453,48	15,63	47,48	66,9	3,99	2,13
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		
ARROZ E CARNE MOÍDA COM BATATA, CENOURA E CHEIRO VERDE		MACARRÃO AO MOLHO PRIMAVERA (frango, pts, cenoura, chuchu, ervilha e cheiro verde) SALADA DE ACELGA COM TOMATE		ARROZ/FEIJÃO COUVE FAROLA DE FRUTA		ARROZ E CARNE EM ÍSCAS COM BATATA, CENOURA E CHEIRO VERDE		ARROZ / FEIJÃO FRANGO COM CHUCHU, ABOBRINHA E CHEIRO VERDE FRUTA		
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)
415,97	65,25	4,54	13,64	11,55	645,46	17,61	49,17	57,22	3,56	1,71
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		
MACARRÃO AO MOLHO DE CRANE MOÍDA, CENOURA E CHEIRO VERDE FRUTA		ARROZ E FRANGO COM ABOBRINHA E CHUCHU SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA		ARROZ/FEIJÃO FAROLA RICA (carne íscas, PTS, farinha de milho, cenoura, tomate, cebola e cheiro verde) FRUTA		POLENATA AO MOLHO DE SALSICHA (Salsicha, chuchu e abobrinha)		ARROZ/FEIJÃO CARNE EM ÍSCAS COM BATATA DOCE, CHEIRO VERDE		
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)
431,66	65,02	5,59	14,22	13,31	589,36	17,87	43,99	62,99	3,57	2,02
Segunda-Feira 20/08/2018		Terça-Feira 21/08/2018		Quarta-Feira 22/08/2018		Quinta-Feira 23/08/2018		Sexta-Feira 24/08/2018		
ARROZ/FEIJÃO FRANGO, ABOBRINHA, CHUCHU E MILHO VERDE		PÃO COM CARNE (Carne moída, pts, cenoura e tomate) SUCO DE MARACUJÁ		ARROZ E CARNE SUÍNA COM MANDIOCA SALADA MIX (repolho, acelga e couve) FRUTA		MACARRÃO AO MOLHO BOLONHESA (carne moída, pts, cenoura e cheiro verde)		ARROZ/FEIJÃO MEXICANO (carne em íscas, tomate, cebola e cheiro verde) FRUTA		
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)
387,30	63,98	4,67	12,48	9,13	428,21	6,93	37,73	43,42	3	1,49
Segunda-Feira 27/08/2018		Terça-Feira 28/08/2018		Quarta-Feira 29/08/2018		Quinta-Feira 30/08/2018		Sexta-feira 31/08/2018		
ARROZ, CARNE MOÍDA COM CHUCHU E ABOBRINHA		MACARRÃO À PRIMAVERA (frango, pts, cenoura e cheiro)		ARROZ/FEIJÃO TROPEIRO (Linguiça, ovo, tomate e cebola)		ARROZ, FRANGO COM ABOBRINHA, CENOURA E BATATA DOCE, SALADA DE ACELGA		ARROZ/FEIJÃO CARNE EM ISCAS COM BATATA E CHEIRO VERDE FRUTA		
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)
415,15	63,85	4,83	14,23	11,72	400,13	14,41	47,55	58,7	3,77	1,8

Fonte: TACO - 4ª EDIÇÃO 2011 - TABELA DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS - Sônia Tucundava Phillips e Tereza 2013. RÓTULOS DE ALIMENTOS.

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES