

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 01/12/2025	TERÇA-FEIRA 02/12/2025	QUARTA-FEIRA 03/12/2025	QUINTA-FEIRA 04/12/2025	SEXTA-FEIRA 05/12/2025
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM MANDIOQUINHA E BETERRABA	ARROZ CARNE MOIDA COM ABÓBORA MORANGA E CHUCHU SALADA DE ALFACE	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango) LARANJA	ARROZ FEIJÃO FAROFÁ DE PERNIL (pernil, farinha de milho, cenoura tomate e cheiro verde) BANANA	ARROZ FRANGO COM BATATA DOCE E TOMATE SALADA DE REPOLHO
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)		Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
552,14		91,74	19,63	13,8	9,82
VITAMINAS		MINERAIS			
Vitamina A	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
529,83	69,39	88,75		5,14	

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 08/12/2025	TERÇA-FEIRA 09/12/2025	QUARTA-FEIRA 10/12/2025	QUINTA-FEIRA 11/12/2025	SEXTA-FEIRA 12/12/2025
ALMOÇO	FERIADO	ARROZ CARNE MOIDA COM MANDIOCA E TOMATE SALADA DE MIX DE FOLHAS	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango) LARANJA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM MADIOQUINHA E TOMATE BANANA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM MADIOQUINHA E TOMATE BANANA
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)		Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
557,14		92,34	20,91	13,81	9,69
VITAMINAS		MINERAIS			
Vitamina A	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
301	75,43	100,09		5,55	

Bruna Gimenes
Bruna Gimenes Pisano
CRN - 369.207

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 15/12/2025	TERÇA-FEIRA 16/12/2025	QUARTA-FEIRA 17/12/2025	QUINTA-FEIRA 18/12/2025	SEXTA-FEIRA 19/12/2025
ALMOÇO	ARROZ FRANGO COM MANDIOQUINHA E TOMATE SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM CENOURA E MANDIOQUINHA	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango) LARANJA	ARROZ TUTU DE FEIJÃO (feijão, farinha de milho, pernil íscas e cheiro verde) SALADA DE ACELGA	ARROZ FRANGO COM CENOURA E TOMATE BANANA
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)		Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
553,8		93,89	21,24	13,87	9,9
VITAMINAS		MINERAIS			
Vitamina A	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
408,09	65,52	95,43		6,16	
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 22/12/2025	TERÇA-FEIRA 23/12/2025	QUARTA-FEIRA 24/12/2025	QUINTA-FEIRA 25/12/2025	SEXTA-FEIRA 26/12/2025
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO FAROFÁ DE FRANGO (farinha de milho, frango e cheiro verde) LARANJA	MACARRÃO À BOLONHESA (molho de tomate e carne moída) SALADA DE PEPINO	ARROZ FRANGO COM MANDIOQUINHA E TOMATE SALADA DE ALFACE BANANA	FERIADO	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM TOMATE E ABÓBORA PAULISTA
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)		Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
558,49		89,35	19	13,93	9,44
VITAMINAS		MINERAIS			
Vitamina A	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
468,88	86,71	88,11		4,89	


 Bruna Gimenes Pisano
 CRN - 369.207