**C A R D Á P I O 21 e 22 / FUNDAMENTAL -** PERIODO PARCIAL

**JUNHO 2018**

****

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| SEG **18/06** |  TER **19/06** | QUA **20/06** | QUI **21/06** | SEX **22/06**  |
|  LEITE COM CHOCOLATE 50% CACAUPÃO DOCE COM REQUEIJÃO  ARROZ, ALMONDEGA COM CENOURASALADA: REPOLHO SUCO DE ACEROLA |  **CANJICA DE MILHO DOCE** (CADA ESCOLA DEVERÁ PREPARAR, SERVIR QUENTE NA CANECA COM COLHER)BISCOITO AGUA E SAL   ARROZ COM BROCOLISFEIJÃOPURE DE BATATA SALADA: ALFACE |  LEITE COM CHOCOLATE 50% CACAU BISCOITO ROSQUINHA **8º FESTIVAL DA**SOPA DE LEGUMES COM MACARRÃO AVE MARIA E CARNE MOÍDA PÃO FRANCÊS FATIADO LIMÃO **/** FRUTA:LARANJA PONCÃ |  CAFÉ COM LEITEBISCOITO AGUA E SAL  ARROZ, **FEIJÃO TROPEIRO** (FEIJÃO CARIOCA COM CARNE BOVINA EM ISCAS (PATINHO), FARINHA DE MANDIOCASALADA: COUVE  |  LEITE COM CHOCOLATE 50% CACAU BOLACHA DOCE MACARRÃO PENNEFILET DE FRANGO DESFIADO COM TOMATESALADA: BETERRABA |
|  |  |  |  |  |
| SEG **25/06** | TER **26/06** | QUA **27/06** | QUI **28/06** | SEX **29/06** |
|  LEITE COM CHOCOLATE 50% CACAUBISCOITO ROSQUINHA **8º FESTIVAL DA**CANJIQUINHA COM CENOURA, BATATA, CHUCHU E OVO PÃO FRANCÊS FATIADO LIMÃO FRUTA: BANANA |  CAFÉ COM LEITEPÃO FRANCÊS COM MANTEIGA  ARROZ, PEIXE COM BATATA E TOMATE SALADA: ALFACE |  LEITE COM CHOCOLATE 50% CACAUBISCOITO ÁGUA E SAL  MACARRÃO ESPAGUETE COM CARNE BOVINA EM ISCAS (PATINHO),SALADA: COUVE  |  CAFÉ COM LEITEPÃO DOCE COM MANTEIGA ARROZ, FEIJÃO CUSCUZ PAULISTA COM MILHO, ERVILHA, TOMATE E OVO COZIDO SALADA: ACELGA |   LEITE COM CHOCOLATE 50% CACAUBISCOITO DOCE *RISOTO:* ARROZ COM FILET DE FRANGO DESFIADO COM TOMATE SALADA: ALFACESUCO DE MARACUJÁ |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Por Categoria**  | ***Média****20% das necessidades nutricionais* *diárias*  | **Energia** | **Carboidrato** | **Proteínas** | **Lipídios** | **Fibras** | **Vitaminas** | **Minerais (mg)** |
| (kcal) | (g) | (g) | (g) | (g) | **A (µg)** | **C (mg)** | **Cálcio** | **Ferro** | **Magnésio** | **Zinco** | Sódio |
| Fundamental | 332,96 | 40,13 | 15,56 | 12,25 | 3,8 | 276,1 | 16,68 | 50,51 | 2,84 | 40,43 | 1,91 | 659,43 |

****