**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% CACAU  PÃO DOCE COM REQUEIJÃO  ARROZ,  ALMONDEGA COM  CENOURA  SALADA: REPOLHO  SUCO DE ACEROLA | **CANJICA DE MILHO DOCE** (CADA ESCOLA DEVERÁ PREPARAR, SERVIR QUENTE NA CANECA COM COLHER)  BISCOITO AGUA E SAL  ARROZ COM BROCOLIS  FEIJÃO  PURE 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 LEITE  BISCOITO AGUA E SAL  ARROZ,  **FEIJÃO TROPEIRO** (FEIJÃO CARIOCA COM CARNE BOVINA EM ISCAS (PATINHO),  FARINHA DE MANDIOCA  SALADA: COUVE | LEITE COM CHOCOLATE 50% CACAU  BOLACHA DOCE  MACARRÃO PENNE  FILET DE FRANGO DESFIADO COM TOMATE  SALADA: BETERRABA | |
|  |  |  |  |  | |
| SEG **25/06** | TER **26/06** | QUA **27/06** | QUI **28/06** | | SEX **29/06** |
| LEITE COM CHOCOLATE 50% CACAU  BISCOITO ROSQUINHA  **8º FESTIVAL DA**  CANJIQUINHA COM CENOURA, BATATA, CHUCHU E OVO  PÃO FRANCÊS FATIADO  LIMÃO  FRUTA: BANANA | CAFÉ COM LEITE  PÃO FRANCÊS COM  MANTEIGA  ARROZ,  PEIXE COM BATATA E TOMATE  SALADA: ALFACE | LEITE COM CHOCOLATE 50% CACAU  BISCOITO ÁGUA E SAL  MACARRÃO ESPAGUETE COM CARNE BOVINA EM ISCAS (PATINHO),  SALADA: COUVE | CAFÉ COM LEITE  PÃO DOCE COM MANTEIGA  ARROZ, FEIJÃO  CUSCUZ PAULISTA COM MILHO, ERVILHA, TOMATE E OVO COZIDO  SALADA: ACELGA | | LEITE COM CHOCOLATE 50% CACAU  BISCOITO DOCE  *RISOTO:* ARROZ COM  FILET DE FRANGO DESFIADO COM TOMATE  SALADA: ALFACE  SUCO 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 |

****