

**CARDÁPIO 8**  
**PRÉ ESCOLA**  
**ALMOÇO MANHÃ/TARDE**

Referências Nutricionais: Taco 4ª edição 2011 e Tabela de composição de alimentos - Sônia Tucunduva 4ª edição 2013

REFEIÇÃO	Segunda-Feira 05/12/2022	Terça-Feira 06/12/2022	Quarta-Feira 07/12/2022	Quinta-Feira 08/12/2022	Sexta-feira 09/12/2022					
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJADINHA (feijão preto, pernil, couve e tomate) SALADA DE ACELGA BANANA	MACARRÃO AO MOLHO À BOLONHESA (molho de tomate, carne moída, abóbora moranga e chuchu)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BATATA DOCE E CENOURA SALADA DE REPOLHO MEXIRICA	FERIADO	PONTO FACULTATIVO					
<b>Informação nutricional (média semanal)</b>										
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)
308,52	45,85	5,35	13,70	8,59	181,40	44,21	48,83	52,39	2,85	1,53
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 12/12/2022	Terça-Feira 13/12/2022	Quarta-Feira 14/12/2022	Quinta-Feira 15/12/2022	Sexta-feira 16/12/2022					
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ CARNE MOÍDA COM COUVE FLOR E CENOURA SALADA DE ABOBRINHA LARANJA	MACARRÃO PENNE AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate, frango, mandioquinha e tomate)	ARROZ FEIJÃO OVO MEXIDO COM CENOURA, CHUCHU E TOMATE SALADA DE BETERRABA	ARROZ COLORIDO (arroz, abóbora paulista, chuchu, tomate e cheiro verde) TUTU DE FEIJÃO (pernil íscas, couve e cenoura)	ARROZ CARNE MOÍDA COM ABÓBORA MORANGA E CHUCHU SALADA DE ESCAROLA COM CENOURA RALADA BANANA					
<b>Informação nutricional (média semanal)</b>										
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)
318,76	45,47	5,09	13,47	9,71	333,66	31,49	61,27	53,96	3,29	1,8

REFEIÇÃO	Segunda-Feira 19/12/2022	Terça-Feira 20/12/2022	Quarta-Feira 21/12/2022	Quinta-Feira 22/12/2022	Sexta-feira 23/12/2022					
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FRANGO COM QUIABO E CENOURA SALADA MIX DE FOLHAS MELANCIA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (carne cubos, mandioca, tomate e cenoura)	MACARRÃO AO MOLHO ROSÉ (molho de tomate com molho branco, frango, abóbora moranga e tomate) SALADA DE ALFACE MEXERICA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM BATATA DOCE E CENOURA	ARROZ PERNIL ÍSCAS BATATA E PIMENTÃO VERMELHO SALADA DE PEPINO					
<b>Informação nutricional (média semanal)</b>										
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)
353,07	53,96	6,46	15,04	9,11	1.119,37	31,07	77,70	65,01	3,94	1,67
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 26/12/2022	Terça-Feira 27/12/2022	Quarta-Feira 28/12/2022	Quinta-Feira 29/12/2022	Sexta-feira 30/12/2022					
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR					
<b>Informação nutricional (média semanal)</b>										
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)
319,12	49,84	5,50	14,40	7,51	708,64	46,91	80,74	58,02	3,38	1,44
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 02/01/2023	Terça-Feira 03/01/2023	Quarta-Feira 04/01/2023	Quinta-Feira 05/01/2023	Sexta-feira 06/01/2023					
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ PERNIL NA PRESSÃO (tomate, cebola, cenoura e abobrinha) SALADA DE PEPINO	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate, frango, abóbora paulista e milho) LARANJA	ARROZ FEIJÃO FÍGADO COM CENOURA E BRÓCOLIS SALADA DE TOMATE COM REPOLHO BANANA	ARROZ FRANGO COM BRÓCOLIS E ABÓBORA PAULISTA MEXERICA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM ABÓBORA MORANGA E CHUCHU SALADA DE BETERRABA E CENOURA RALADA					
<b>Informação nutricional (média semanal)</b>										
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)
360,14	55,41	5,90	13,43	9,85	374,00	19,77	54,47	54,94	3,38	1,56