

Refeição	Segunda-feira		terça-feira		quarta-feira		quinta-feira		sexta-feira		
	04/12/23		05/12/23		06/12/23		07/12/23		08/12/23		
ALMOÇO	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM ABOBRINHA E CENOURA, SALADA DE PEPINO COM TOMATE SALPICADOS, LARANJA		PÃO SEM LEITE, OVOS MEXIDOS COM COUVE, SUCO INTEGRAL DE UVA		BOLO SEM LEITE LEITE DE SOJA COM CACAU		MACARRÃO INTEGRAL, CARNE MOIDA COM ABÓBORA E VAGEM, SALADA DE ALFACE, MAMÃO		ARROZ, FEIJÃO, CARNE SUÍNA ACEBOLADA, SALADA DE CHUCHU E CENOURA COZIDOS, SUCO INTEGRAL DE MAÇÃ		
Informação Nutricional (Média Semanal)											
CARDÁPIO 3						Vitaminas		Minerais			
Energia (Kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	A (RE)	C (mg)		Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (Mg)
485,58	71,23	1,32	15,68	15,23	4,89	17,56		33,56	27,98	0,54	0,896

CARDÁPIO 4	CHO (g)		Fibras (g)		Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)		Vitaminas		Minerais	
Energia (Kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (Mg)		
496,54	73,65	1,44	15,87	16,54	5,21	18,21	37,45	29,12	0,65	1,21		

CARDÁPIO 5	CHO (g)		Fibras (g)		Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)		Vitaminas		Minerais	
Energia (Kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (Mg)		
503,25	76,54	1,65	16,21	17,62	5,99	18,78	39,21	31,21	0,69	1,45		

Refeição	Segunda-feira		terça-feira		quarta-feira		quinta-feira		sexta-feira		
	11/12/23		12/12/23		13/12/23		14/12/23		15/12/23		
ALMOÇO	LEITE DE SOJA COM CAFÉ BISCOITO SEM LEITE MAMÃO		SANDUÍCHE NATURAL (PÃO SEM LEITE, FRANGO, CENOURA, ALFACE) SUCO INTEGRAL DE UVA		BOLO SEM LEITE VITAMINA DE BANANA (LEITE DE SOJA)		PÃO SEM LEITE, OVOS MEXIDOS COM COUVE SUCO INTEGRAL DE LARANJA		LEITE DE SOJA COM CACAU BOLO SEM LEITE		
Informação Nutricional (Média Semanal)											
CARDÁPIO 3						Vitaminas		Minerais			
Energia (Kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (Mg)	
498,54	73,23	1,52	16,21	15,32	4,98	18,54	34,54	28,54	0,68	0,98	

CARDÁPIO 4	CHO (g)		Fibras (g)		Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)		Vitaminas		Minerais	
Energia (Kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (Mg)		
502,32	74,21	1,65	16,54	15,48	5,35	19,32	35,54	29,21	0,71	1,11		

CARDÁPIO 5	CHO (g)		Fibras (g)		Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)		Vitaminas		Minerais	
Energia (Kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (Mg)		
518,21	78,54	1,78	18,87	15,78	6,54	20,21	36,54	31,02	0,85	1,54		

2

Refeição	Segunda-feira		terça-feira		quarta-feira		quinta-feira		sexta-feira	
	18/12/23		19/12/23		20/12/23		21/12/23		22/12/23	
ALMOÇO	LEITE DE SOJA COM CAFÉ SEM LEITE BISCOITO LARANJA		CONSELHO DE CLASSE		RECESSO ESCOLAR		RECESSO ESCOLAR		RECESSO ESCOLAR	
Informação Nutricional (Média Semanal)										
CARDÁPIO 3	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
Energia (Kcal)					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (Mg)
501,21	71,54	1,45	17,21	14,23	4,54	19,51	35,21	29,45	0,87	1,31

CARDÁPIO 4	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
Energia (Kcal)					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (Mg)
521,02	73,52	1,54	17,87	15,32	4,68	20,99	36,32	31,21	0,99	1,65

CARDÁPIO 5	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
Energia (Kcal)					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (Mg)
535,21	74,52	1,65	18,54	15,98	4,99	21,54	37,21	31,98	1,21	1,98