

# ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ITAPECERICA DA SERRA

## CARDÁPIO 2 – INTEGRAL

Crianças de 01 Ano a 03 Anos

Fevereiro – 2019

	Segunda-Feira 18/fev/2019	Terça-Feira 19/fev/2019	Quarta-Feira 20/fev/2019	Quinta-Feira 21/fev/2019	Sexta-Feira 22/fev/2019
<b>Desjejum</b> Horário: 08:00 / 08:30	Leite com Chocolate  Biscoito Salgado	Leite com Chocolate  Pão com Margarina	Leite com Mamão  Biscoito Integral	Leite com Chocolate  Bisnaguinha Integral com Margarina	Leite com Cereal Natural

<b>Almoço</b> Horário: 10:00 / 11:30	Arroz, Feijão  Ovo Cozido  Salada de Abobrinha  Melancia	Arroz, Feijão  Carne em Iscas com Mandioca  Suco de Laranja	Arroz, Feijão  Sassami com Abóbora  Salada de Frutas (Banana, Maçã, Mamão, Laranja)	Macarrão ao Molho  Carne Moída  Mix de Repolho (Repolho Branco com Repolho Roxo)  Abacaxi	Arroz, Feijão  Filé de Coxa de Frango com Cenoura  Suco de Limão
---	--	---	---	---	--

<b>Lanche</b> Horário: 14:00 / 15:00	Leite com Cereal Natural  Maçã	Torta de Frango  Suco de Limão	Pão com Carne Moída  Suco de Maçã	Leite com Chocolate  Biscoito de Coco  Banana	Leite com Chocolate  Bolo de Chocolate  Melão
---	--------------------------------------	--------------------------------------	---	---	---

MÉDIA SEMANA

KCAL	993,86	1110,94	982,98	1236,84	1097,72	1084,47
CHO	157,79	146,13	141,09	179,35	175,97	160,07
FIBRAS (G)	11,63	15,87	9,27	10,92	8,62	11,26
PTN	36,02	50,79	42,99	44,12	42,41	43,27
LIP	25,68	34,91	26,12	41,38	25,82	30,78
VIT A (MG)	1149,47	470,60	399,13	654,48	1838,43	902,42
VIT C (MG)	143,93	99,22	79,08	92,96	120,49	107,14
CÁLCIO (MG)	612,82	491,63	369,88	579,66	674,10	545,62
MAGNEZIO (MG)	109,98	110,64	81,62	129,23	81,74	102,64
FERRO (MG)	23,57	15,80	11,72	18,12	23,45	18,53
ZINCO (MG)	6,49	5,68	3,36	6,35	5,86	5,55

TACO -4ª EDIÇÃO 2011

TABELA DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS – Sônia Tucunduva Philippi 4ª Edição 2013

RÓTULOS DE ALIMENTOS