

# ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ITAPECERICA DA SERRA

## CARDÁPIO 5 – Jovens e Adultos de 19 a 65 Anos/ EDUCAÇÃO ESPECIAL

Fevereiro – 2019

	<b>Segunda-Feira</b> 18/fev/2019	<b>Terça-Feira</b> 19/fev/2019	<b>Quarta-Feira</b> 20/fev/2019	<b>Quinta-Feira</b> 21/fev/2019	<b>Sexta-Feira</b> 22/fev/2019
<b>Almoço</b> <b>Horário Manhã:</b> <b>08:40 / 10:40</b> <b>Tarde: 14:30 /</b> <b>16:00 Jantar</b> <b>: 20:00 / 20:30</b>	Arroz, Feijão	Arroz, Feijão	Arroz, Feijão	Macarrão ao Molho	Arroz, Feijão
	Ovo Cozido	Carne em Iscas com Mandioca	Sassami com Abóbora	Carne Moída	Filé de Coxa de Frango com Cenoura
	Salada de Abobrinha			Mix de Repolho (Repolho Branco com Repolho Roxo)	
	Melancia	Suco de Goiaba	Salada de Frutas (Banana, Maçã, Mamão, Laranja)	Abacaxi	Suco de Manga

MEÁDIA SEMANAL

KCAL	491,6	596,43	490,24	494,44	481,54	510,85
CHO	83,93	91,15	87,38	72,99	84,43	83,98
FIBRAS (G)	10,45	7,6	8,64	6,19	7,98	8,17
PTN	20,49	26,29	23,27	22,33	22,59	22,99
LIP	8,88	13,57	5,86	14,93	5,52	9,75
VIT A (MG)	698,23	23,99	179,68	31,48	1149,79	416,63
VIT C (MG)	88,21	27,32	45,55	41,07	11,76	42,78
CÁLCIO (MG)	189,82	121,32	96,71	84,07	92,91	116,97
MAGNEZIO (MG)	116,01	100,69	89,87	79,53	84,77	0,00
FERRO (MG)	9,83	8,41	6,35	4,29	5,99	6,97
ZINCO (MG)	2,95	4,64	2,04	4,13	2,06	3,16

TACO -4ª EDIÇÃO 2011

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

RÓTULOS DE ALIMENTOS