

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ITAPECERICA DA SERRA

CARDÁPIO 5 – Jovens e Adultos de 19 a 65 Anos

Março – 2019

	Segunda-Feira 18/mar/2019	Terça-Feira 19/mar/2019	Quarta-Feira 20/mar/2019	Quinta-Feira 21/mar/2019	Sexta-Feira 22/mar/2019
Almoço Horário Manhã: 08:40 / 10:40 Tarde: 14:30 / 16:00 Jantar : 20:00 / 20:30	Arroz, Feijão Ovo Cozido Salada de Pepino com Tomate Maçã	Arroz, Feijão Carne Moída com Abobrinha Abacaxi	Macarrão ao Molho Sassami de Frango Desfiado Salada de Cenoura com Chuchu Suco de Caju	Arroz, Feijão Carne em Iscas com Mandioca Suco de Goiaba	Arroz, Feijão Filé de Coxa de Frango ao Molho Virado de Acelga Mamão

MEÁDIA SEMANAL

KCAL	501,79	598,59	371,74	594,46	591,27	531,57
CHO	88,57	92,46	63,55	91,15	88,26	84,80
FIBRAS (G)	11,00	9,86	4,26	7,60	9,64	8,47
PTN	19,40	26,23	18,61	26,38	22,36	22,60
LIP	8,71	14,57	5,88	13,31	16,51	11,80
VIT A (MG)	382,48	35,57	447,14	23,99	213,52	220,54
VIT C (MG)	76,68	38,78	9,92	27,32	65,23	43,59
CÁLCIO (MG)	183,96	105,12	61,86	120,52	126,24	119,54
MAGNEZIO (MG)	102,91	108,69	58,66	103,68	117,21	98,23
FERRO (MG)	9,67	7,81	2,41	8,54	7,65	7,22
ZINCO (MG)	2,77	4,79	1,46	4,60	2,92	3,31

TACO -4ª EDIÇÃO 2011

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

RÓTULOS DE ALIMENTOS