

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ITAPECERICA DA SERRA

CARDÁPIO 4 – EMEI/EMEF

EMEI – Crianças de 04 a 05 Anos

EMEF – Crianças de 06 a 15 Anos

Fevereiro – 2019

	Segunda-Feira 11/fev/2019	Terça-Feira 12/fev/2019	Quarta-Feira 13/fev/2019	Quinta-Feira 14/fev/2019	Sexta-Feira 15/fev/2019
Almoço Horário Manhã: 08:40 / 10:40 Tarde: 14:30 / 16:00	Arroz, Feijão Ovo Mexido Seleta de Legumes (Batata, Chuchu e Cenoura) Melancia	Arroz, Feijão Coxinha da Asa de Frango Cozida Salada de Beterraba Banana	Arroz, Feijão Carne em Iscas com Abóbora Suco de Maracujá	Arroz, Feijão Sassami com Abobrinha e Cenoura Suco de Uva	Macarrão ao Molho Carne Moída Mix de Folhas (Acelga e Alface) Mamão

MEÁDIA SEMANAL

KCAL	404,52	460,58	486,76	410,53	404,14	433,31
CHO	65,48	82,66	69,32	70,97	50,85	67,86
FIBRAS (G)	5,85	7,87	5,08	5,61	3,95	5,67
PTN	15,73	20,82	22,53	19,54	20,96	19,92
LIP	8,96	5,84	13,08	5,04	14,37	9,46
VIT A (MG)	437,47	39,88	128,51	449,40	109,85	233,02
VIT C (MG)	18,29	17,17	17,88	12,50	56,89	24,55
CÁLCIO (MG)	105,29	82,29	78,15	79,86	92,76	87,67
MAGNEZIO (MG)	68,20	98,64	60,98	69,57	58,34	71,15
FERRO (MG)	5,55	5,41	6,21	4,98	4,16	5,26
ZINCO (MG)	1,95	1,86	4,11	1,68	3,88	2,70

TACO -4ª EDIÇÃO 2011

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

RÓTULOS DE ALIMENTOS