

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ITAPECERICA DA SERRA

CARDÁPIO 5 – Jovens e Adultos de 19 a 65 Anos

Março – 2019

	Segunda-Feira 11/mar/2019	Terça-Feira 12/mar/2019	Quarta-Feira 13/mar/2019	Quinta-Feira 14/mar/2019	Sexta-Feira 15/mar/2019
Almoço Horário Manhã: 08:40 / 10:40 Tarde: 14:30 / 16:00 Jantar : 20:00 / 20:30	Arroz, Feijão Ovo Mexido Salada de Chuchu com Cenoura Banana	Macarrão ao Molho Carne Moída Salada de Alface e Tomate Melão	Arroz, Feijão Frango com Abóbora Suco de Maracujá	Arroz, Feijão Carne Moída com Batata Suco de Uva	Arroz, Feijão Filé de Coxa de Frango em Tiras ao Molho Mix de Repolho (Repolho Branco com Repolho Roxo) Melancia

	MEÁDIA SEMANAL					
KCAL	530,17	429,59	478,84	584,29	465,88	497,75
CHO	94,80	56,46	84,43	88,53	79,34	80,71
FIBRAS (G)	9,81	4,27	7,18	7,62	7,80	7,34
PTN	19,00	22,02	22,65	25,88	21,46	22,20
LIP	9,20	14,27	5,57	13,75	6,45	9,85
VIT A (MG)	549,88	148,70	164,59	23,59	80,41	193,43
VIT C (MG)	17,28	38,25	22,53	17,22	26,31	24,32
CÁLCIO (MG)	115,99	83,32	88,44	89,22	106,19	96,63
MAGNEZIO (MG)	101,85	51,55	78,77	84,09	91,04	81,46
FERRO (MG)	6,76	4,92	6,08	7,29	6,63	6,34
ZINCO (MG)	2,42	3,99	1,98	4,72	2,72	3,17

TACO -4ª EDIÇÃO 2011

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

RÓTULOS DE ALIMENTOS