ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ITAPECERICA DA SERRA

CARDÁPIO 3 – EMEI

EMEI – Crianças de 04 a 05 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
Desjejum **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
Almoço **Horário: 10:00 / 11:30**	Arroz, Feijão Ovo Cozido Salada de Abobrinha Melancia	Arroz, Feijão Carne em Iscas com Mandioca Suco de Goiaba	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 Manga

						MEÁDIA SEMANAL
KCAL	730,01	885,61	701,34	826,99	651,04	759,00
CHO	109,28	119,22	110,29	111,30	110,50	112,12
FIBRAS (G)	8,59	14,79	7,72	8,89	6,88	9,37
PTN	28,52	37,20	28,87	33,13	27,55	31,05
LIP	20,30	27,12	16,77	29,70	10,72	20,92
VIT A (MG)	701,29	353,81	328,78	361,48	1308,29	610,73
VIT C (MG)	105,16	43,44	67,77	62,46	43,45	64,46
CÁLCIO (MG)	419,39	346,36	279,74	327,61	268,34	328,29
MAGNEZIO (MG)	107,48	93,78	73,57	87,23	66,97	85,81
FERRO (MG)	15,16	13,68	9,30	10,73	13,51	12,48
ZINCO (MG)	3,56	5,28	1,66	5,09	4,65	4,05

TACO -4º EDIÇÃO 2011

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

RÓTULOS DE ALIMENTOS