

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ITAPECERICA DA SERRA

CARDÁPIO 3 – EMEI

EMEI – Crianças de 04 a 05 Anos

Fevereiro – 2019

	Segunda-Feira 4/fev/2019	Terça-Feira 5/fev/2019	Quarta-Feira 6/fev/2019	Quinta-Feira 7/fev/2019	Sexta-Feira 8/fev/2019
Desjejum Horário: 08:00 / 08:30	Leite com Cereal Natural	Leite com Chocolate Pão Integral com Margarina	Leite com Chocolate Biscoito de Leite	Leite com Banana Biscoito Salgado	Leite com Chocolate Pão com Margarina

Almoço Horário: 10:00 / 11:30	Arroz, Feijão Ovo Cozido Salada de Cenoura com Chuchu Maçã	Arroz, Feijão Filé de Coxa de Frango com Abóbora Suco de Manga	Macarrão ao Molho Carne Moída Salada de Acelga com Salsa Melão	Arroz, Feijão Sassami ao Molho Salada de Repolho com Tomate Banana	Arroz, Feijão Carne em Iscas com Mandioca Suco de Caju
---	---	--	---	---	--

						MEÁDIA SEMANAL
KCAL	681,71	734,49	690,87	705,07	875,46	737,52
CHO	116,73	106,81	91,05	113,87	121,33	109,96
FIBRAS (G)	10,90	9,98	3,90	8,90	5,87	7,91
PTN	24,65	31,60	30,17	29,84	33,99	30,05
LIP	13,98	19,50	23,74	15,57	25,44	19,65
VIT A (MG)	1241,78	407,59	471,43	219,33	301,89	528,40
VIT C (MG)	111,54	37,66	59,16	37,29	39,81	57,09
CÁLCIO (MG)	362,47	263,89	2852,70	275,82	313,41	813,66
MAGNEZIO (MG)	85,93	75,47	81,83	102,71	93,78	87,94
FERRO (MG)	17,23	10,31	10,94	9,25	12,96	12,14
ZINCO (MG)	5,44	2,69	5,00	1,83	5,28	4,05

TACO -4ª EDIÇÃO 2011

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

RÓTULOS DE ALIMENTOS