

# ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ITAPECERICA DA SERRA

## CARDÁPIO 3 – EMEI

EMEI – Crianças de 04 a 05 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
<b>Desjejum</b> Horário: 08:00 / 08:30	Leite com Chocolate  Biscoito de Coco	Chá de Erva Cidreira  Pão Integral com Margarina	Leite com Chocolate  Bisnaguinha com Margina	Leite com Cereal Natural	Leite com Chocolate  Biscoito Salgado

<b>Almoço</b> Horário: 10:00 / 11:30	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	692,37	628,58	917,04	654,53	697,49	718,00
CHO	107,84	99,66	132,12	112,18	91,46	108,65
FIBRAS (G)	5,85	12,77	5,08	6,81	4,85	7,07
PTN	24,11	26,72	33,35	27,57	30,79	28,51
LIP	18,55	14,14	27,75	10,42	24,40	19,05
VIT A (MG)	670,55	84,88	406,58	889,28	342,93	478,84
VIT C (MG)	35,76	17,17	35,36	45,58	74,36	41,65
CÁLCIO (MG)	294,57	82,29	328,36	269,09	282,04	251,27
MAGNEZIO (MG)	81,20	98,64	73,98	69,57	71,34	78,95
FERRO (MG)	11,43	5,41	11,62	13,64	9,57	10,33
ZINCO (MG)	3,05	1,86	5,21	4,68	4,98	3,96

TACO -4ª EDIÇÃO 2011

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

RÓTULOS DE ALIMENTOS