



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
CENTRAL DE ALIMENTAÇÃO
Avenida Pedro de Toledo, 1250 – Vila Guaçu- CEP 19.600-000
Fone (018) 3265-1477 – Rancharia - SP
e-mail: nutricao@rancharia.sp.gov.br

CARDÁPIOS CRECHE - MAIO/2018

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 30/04	TERÇA-FEIRA 01/05	QUARTA-FEIRA 02/05	QUINTA-FEIRA 03/05	SEXTA-FEIRA 04/05			
DESJEJUM	FACULTATIVO	FERIADO	- LEITE INTEGRAL COM ACHOCOLATADO EM PÓ - PÃO COM MARGARINA	- LEITE INTEGRAL COM ACHOCOLATADO EM PÓ - PÃO COM MARGARINA	- LEITE INTEGRAL COM ACHOCOLATADO EM PÓ - PÃO COM MARGARINA			
LANCHE MANHÃ			- MELANCIA	- MELÃO	- BANANA NANICA			
ALMOÇO	FACULTATIVO	FERIADO	- CARNE MOÍDA REFOGADA COM CEBOLA, TOMATE E CHEIRO VERDE - ARROZ - FEIJÃO - SALADA DE REPOLHO	- CARNE EM CUBOS COM MANDIOCA - ARROZ - FEIJÃO - SALADA DE CHICÓRIA	- COXINHA DE FRANGO ASSADA COM BATATA - CREME DE MILHO - ARROZ - FEIJÃO - SALADA DE ALFACE			
LANCHE TARDE	FACULTATIVO	FERIADO	- MINGAU DE CHOCOLATE - BISCOITO	- BOLO - SUCO	- PÃO COM MOLHO DE SALSICHA - SUCO			
VALOR NUTRICIONAL (MÉDIA DIÁRIA)			Kcal-1324,82	Vit. A-244,86mcg	Kcal-1328,2	Vit. A-475,69mcg	Kcal-1337,82	Vit. A-172,69mcg
			CHO-209,2g	Vit. C-115,9mg	CHO-202,8g	Vit. C-44,6mg	CHO-229,2g	Vit. C-18,11mg
			PTN-57,9g	Ca-276,03mg	PTN-61,4g	Ca-291,55mg	PTN-35,5g	Ca-294,04mg
			LP-28,5g	Fe-9,8mg	LP-30,2g	Fe-5,31mg	LP-31g	Fe-6,28mg
			Zn-10,82mg	Mg-139,79mg	Zn-7,74mg	Mg-56,92mg	Zn-1,13mg	Mg-86,58mg

Elen Ingrity Marani Gandin Serrano
CRN3 12619

Obs: os cardápios podem sofrer alterações devido a problemas de safra, clima ou fornecedor.



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
CENTRAL DE ALIMENTAÇÃO
 Avenida Pedro de Toledo, 1250 – Vila Guaçu- CEP 19.600-000
 Fone (018) 3265-1477 – Rancheira - SP
 e-mail: nutricao@rancharia.sp.gov.br

CARDÁPIOS INTEGRAL - MAIO/2018

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 30/04	TERÇA-FEIRA 01/05	QUARTA-FEIRA 02/05	QUINTA-FEIRA 03/05	SEXTA-FEIRA 04/05				
DESJEJUM	FACULTATIVO	FERIADO	-BEBIDA LÁCTEA DE CHOCOLATE - PÃO COM MARGARINA	-BEBIDA LÁCTEA DE CHOCOLATE - PÃO COM MARGARINA	- BEBIDA LÁCTEA DE CHOCOLATE - PÃO COM MARGARINA				
LANCHE MANHÃ			- MELANCIA	- MAÇÃ	- BANANA NANICA				
ALMOÇO	FACULTATIVO	FERIADO	- CARNE MOÍDA REFOGADA COM CEBOLA, TOMATE E CHEIRO VERDE -ARROZ -FEIJÃO -SALADA DE REPOLHO	-CARNE EM CUBOS COM MANDIOCA - ARROZ - FEIJÃO -SALADA DE CHICÓRIA	-COXINHA DE FRANGO ASSADA COM BATATA -CREME DE MILHO - ARROZ - FEIJÃO -SALADA DE ALFACE				
LANCHE TARDE	FACULTATIVO	FERIADO	- MINGAU DE CHOCOLATE - BISCOITO	- PÃO COM MARGARINA - BEBIDA LÁCTEA CHOCOLATE	- PÃO COM MOLHO DE SALSICHA - SUCO				
VALOR NUTRICIONAL (MÉDIA DIÁRIA)				Kcal-1402,15	Vit. A-182,86mcg	Kcal-1328,2	Vit. A-475,69mcg	Kcal-1337,82	Vit. A-172,69mcg
				CHO-223,9g	Vit. C-115,85mg	CHO-202,8g	Vit. C-44,6mg	CHO- 229,2g	Vit. C-18,11mg
				PTN-63,7g	Ca-344,47mg	PTN-61,4g	Ca-291,55mg	PTN- 35,5g	Ca-294,04mg
				LP-29,9g	Fe-9,91mg	LP-30,2g	Fe-5,31mg	LP- 31g	Fe-6,28mg
				Zn-10,88mg	Mg-141,5mg	Zn-7,74mg	Mg-56,92mg	Zn-1,13mg	Mg-86,58mg

Elen Ingrity Marani Gandin Serrano
 CRN3 12619

Obs: os cardápios podem sofrer alterações devido a problemas de safra, clima ou fornecedor.



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
CENTRAL DE ALIMENTAÇÃO
Avenida Pedro de Toledo, 1250 – Vila Guaçu- CEP 19.600-000
Fone (018) 3265-1477 – Rancheira - SP
e-mail: nutricao@rancharia.sp.gov.br

CARDÁPIOS MERENDA - MAIO/2018

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 30/04	TERÇA-FEIRA 01/05	QUARTA-FEIRA 02/05	QUINTA-FEIRA 03/05	SEXTA-FEIRA 04/05			
MERENDA MANHÃ /TARDE NOITE	FACULTATIVO	FERIADO	-MINGAU DE CHOCOLATE - BISCOITO	-STROGONOFF DE CARNE - ARROZ - SALADA ALFACE - BANANA	- PÃO COM MOLHO DE SALSICHA - SUCO			
VALOR NUTRICIONAL (MÉDIA DIÁRIA)			Kcal-481,11	Vit. A- 87,35mcg	Kcal-578,94	Vit. A- 333,41mcg	Kcal-328,87	Vit. A- 79mcg
			CHO-80,3g	Vit. C- 3,19mg	CHO-86,8g	Vit. C- 37,98g	CHO-53,5g	Vit. C- 103,3mg
			PTN-10,6g	Ca-310,64mg	PTN-26,6g	Ca-62,57mg	PTN-10,4g	Ca-78,14mg
			LP-13,1g	Fe-0,45mg	LP-14,2g	Fe-4,64mg	LP-8,1g	Fe-2,9mg
			Zn-1,03mg	Mg- 5,32mg	Zn-2,62mg	Mg-42,21mg	Zn-0,1mg	Mg-20mg

Lanches

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 30/04	TERÇA-FEIRA 01/05	QUARTA-FEIRA 02/05	QUINTA-FEIRA 03/05	SEXTA-FEIRA 04/05			
MERENDA MANHÃ / TARDE NOITE	FACULTATIVO	FERIADO	-MINGAU DE CHOCOLATE - BISCOITO*	- PÃO MARGARINA - BEBIDA LÁCTEA CHOCOLATE	- PÃO COM MOLHO DE SALSICHA - SUCO*			
LANCHINHO	FACULTATIVO	FERIADO	- PÃO MUSSARELA - SUCO	- PÃO MARGARINA - BEBIDA LÁCTEA CHOCOLATE	- PÃO COM MOLHO SALSICHA - SUCO			
VALOR NUTRICIONAL (MÉDIA DIÁRIA)*			Kcal-481,11	Vit. A- 87,35mcg	Kcal-272,73	Vit. A- 47,72mcg	Kcal-328,87	Vit. A- 79mcg
			CHO-80,3g	Vit. C- 3,19mg	CHO-44g	Vit. C- 0,01mg	CHO-53,5g	Vit. C- 103,3mg
			PTN-10,6g	Ca-310,64mg	PTN-6,3g	Ca-69,13mg	PTN-10,4g	Ca-78,14mg
			LP-13,1g	Fe-0,45mg	LP-7,9g	Fe-0,5mg	LP-8,1g	Fe-2,9mg
			Zn-1,03mg	Mg- 5,32mg	Zn-----	Mg-0,61mg	Zn-0,1mg	Mg-20mg

Elen Ingrity Marani Gandin Serrano
CRN3 12619

Obs: os cardápios podem sofrer alterações devido a problemas de safra, clima ou fornecedor.



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
CENTRAL DE ALIMENTAÇÃO
Avenida Pedro de Toledo, 1250 – Vila Guaçu- CEP 19.600-000
Fone (018) 3265-1477 – Rancheira - SP
e-mail: nutricao@rancharia.sp.gov.br

CARDÁPIOS CRECHE - MAIO/2018

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 07/05		TERÇA-FEIRA 08/05		QUARTA-FEIRA 09/05		QUINTA-FEIRA 10/05		SEXTA-FEIRA 11/05	
DESJEJUM	- LEITE INTEGRAL COM ACHOCOLATADO EM PÓ - PÃO COM MARGARINA		- LEITE INTEGRAL COM ACHOCOLATADO EM PÓ - PÃO COM MARGARINA		- LEITE INTEGRAL COM ACHOCOLATADO EM PÓ - PÃO COM MARGARINA		- LEITE INTEGRAL COM ACHOCOLATADO EM PÓ - PÃO COM MARGARINA		- LEITE INTEGRAL COM ACHOCOLATADO EM PÓ - PÃO COM MARGARINA	
LANCHE MANHÃ	- MAMÃO		- MAÇÃ		- MELANCIA		- MELÃO		- BANANA NANICA	
ALMOÇO	-ISCAS DE CARNE REFOGADA COM CENOURA, BATATA E CHEIRO VERDE -ARROZ -FEIJÃO -SALADA DE REPOLHO		- FILÉ DE PEIXE À DORÉ - ARROZ - FEIJÃO - SALADA DE BATATA, CENOURA, CHUCHU E VAGEM		-STROGONOF DE CARNE - BATATA PALHA - ARROZ - FEIJÃO - SALADA DE ACELGA		-LAGARTO FATIADO - FAROFA - ARROZ - FEIJÃO -SALADA DE CHICÓRIA		- NHOQUÊ AO MOLHO À BOLONHESA - ARROZ - FEIJÃO -SALADA DE ALFACE	
LANCHE TARDE	- PÃO DE QUEIJO - SUCO		- PÃO COM PRESUNTO - SUCO		- ARROZ DOCE		- PÃO COM MARGARINA - BEBIDA LÁCTEA CHOCOLATE		- PÃO COM PRESUNTO E MUSSARELA - SUCO	
VALOR NUTRICIONAL (MÉDIA DIÁRIA)	Kcal-1301,06	Vit. A-551,11mcg	Kcal-1390,83	Vit. A-280,61mcg	Kcal-1596,80	Vit. A-134,44mcg	Kcal-1328,2	Vit. A-475,69mcg	Kcal- 1138,48	Vit. A-59,42mcg
	CHO-202,3g	Vit. C-221,01mg	CHO-209,9g	Vit.C-10,54mg	CHO-178,76g	Vit. C-22,52mg	CHO-202,8g	Vit. C-44,6mg	CHO-165,22g	Vit. C-7,03mg
	PTN-56,7g	Ca-289,68mg	PTN-61,8g	Ca-278,59mg	PTN-74,57g	Ca-440,8mg	PTN-61,4g	Ca-291,55mg	PTN-23,74g	Ca-135,29mg
	LP-29,4g	Fe-9,28mg	LP-33,8g	Fe-5,31mg	LP- 43,26g	Fe-10,19mg	LP-30,2g	Fe-5,31mg	LP- 16,87g	Fe-3,86mg
	Zn-10,76mg	Mg-137,43mg	Zn-1,63mg	Mg-95,02mg	Zn-3,28mg	Mg-77,41mg	Zn-7,74mg	Mg-56,92mg	Zn-1,23mg	Mg-57,51mg

Elen Ingrity Marani Gandin Serrano
CRN3 12619

Obs: os cardápios podem sofrer alterações devido a problemas de safra, clima ou fornecedor.



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
CENTRAL DE ALIMENTAÇÃO
Avenida Pedro de Toledo, 1250 – Vila Guaçu- CEP 19.600-000
Fone (018) 3265-1477 – Rancheira - SP
e-mail: nutricao@rancharia.sp.gov.br

CARDÁPIOS INTEGRAL - MAIO/2018

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 07/05		TERÇA-FEIRA 08/05		QUARTA-FEIRA 09/05		QUINTA-FEIRA 10/05		SEXTA-FEIRA 11/05	
DESJEJUM	- LEITE INTEGRAL COM ACHOCOLATADO EM PÓ - PÃO COM MARGARINA		- LEITE INTEGRAL COM ACHOCOLATADO EM PÓ - PÃO COM MARGARINA		- LEITE INTEGRAL COM ACHOCOLATADO EM PÓ - PÃO COM MARGARINA		- LEITE INTEGRAL COM ACHOCOLATADO EM PÓ - PÃO COM MARGARINA		- LEITE INTEGRAL COM ACHOCOLATADO EM PÓ - PÃO COM MARGARINA	
LANCHE MANHÃ	- MAMÃO		- MAÇÃ		- MELANCIA		- MELÃO		- BANANA NANICA	
ALMOÇO	-ISCAS DE CARNE REFOGADA COM CENOURA, BATATA E CHEIRO VERDE -ARROZ -FEIJÃO -SALADA DE REPOLHO		- FILÉ DE PEIXE À DORÉ - ARROZ - FEIJÃO - SALADA DE BATATA, CENOURA, CHUCHU E VAGEM		-STROGONOF DE CARNE - BATATA PALHA - ARROZ - FEIJÃO - SALADA DE ACELGA		-LAGARTO FATIADO - FAROFA - ARROZ - FEIJÃO -SALADA DE BETERRABA		-NHOQUÊ AO MOLHO À BOLONHESA - ARROZ - FEIJÃO -SALADA DE ALFACE	
LANCHE TARDE	- BISCOITO DE LEITE - BEBIDA LÁCTEA MORANGO		- PÃO COM PRESUNTO - SUCO		- ARROZ DOCE		- PÃO COM MARGARINA - BEBIDA LÁCTEA CHOCOLATE		- PÃO COM PRESUNTO E MUSSRELA - SUCO	
VALOR NUTRICIONAL (MÉDIA DIÁRIA)	Kcal-1255,48	Vit. A-403,11mcg	Kcal-1390,83	Vit. A-280,61mcg	Kcal-1596,80	Vit. A-134,44mcg	Kcal-1328,2	Vit. A-475,69mcg	Kcal-1138,48	Vit. A-59,42mcg
	CHO-193,7g	Vit. C-114,41mg	CHO-209,9g	Vit.C-10,54mg	CHO-178,76g	Vit. C-22,52mg	CHO-202,8g	Vit. C-44,6mg	CHO-165,22g	Vit. C-7,03mg
	PTN-56,8g	Ca-181,06mg	PTN-61,8g	Ca-278,59mg	PTN-74,57g	Ca-440,8mg	PTN-61,4g	Ca-291,55mg	PTN-23,74g	Ca-135,29mg
	LP-28,2g	Fe-7,62mg	LP-33,8g	Fe-5,31mg	LP-43,26g	Fe-10,19mg	LP-30,2g	Fe-5,31mg	LP-16,87g	Fe-3,86mg
	Zn-10,06g	Mg-91,43mg	Zn-1,63mg	Mg-95,02mg	Zn-3,28mg	Mg-77,41mg	Zn-7,74mg	Mg-56,92mg	Zn-1,23mg	Mg-57,51mg

Elen Ingrity Marani Gandin Serrano
CRN3 12619

Obs: os cardápios podem sofrer alterações devido a problemas de safra, clima ou fornecedor.



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
CENTRAL DE ALIMENTAÇÃO

Avenida Pedro de Toledo, 1250 – Vila Guaçu- CEP 19.600-000
Fone (018) 3265-1477 – Rancharia - SP
e-mail: nutricao@rancharia.sp.gov.br

CARDÁPIOS MERENDA - MAIO/2018

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 07/05		TERÇA-FEIRA 08/05		QUARTA-FEIRA 09/05		QUINTA-FEIRA 10/05		SEXTA-FEIRA 11/05	
MERENDA MANHÃ / TARDE NOITE	- ARROZ TEMPERADO COM CARNE SECA, LINGÜIÇA, MILHO, ERVILHA, CENOURA, TOMATE E CHEIRO VERDE - VINAGRETE COM PEPINO		-CARNE EM CUBOS COM BATATA - ARROZ -FEIJÃO - SALADA DE ACELGA - MAÇÃ		- ARROZ DOCE		- FRANGO XADREZ (PIMENTÃO, TOMATE, CENOURA, VAGEM, CHEIRO VERDE, ACELGA) - ARROZ - SALADA CHICÓRIA - BANANA		- PÃO COM PRESUNTO, MUSSARELA, ALFACE E TOMATE - SUCO	
VALOR NUTRICIONAL (MÉDIA DIÁRIA)	Kcal-757,1	Vit. A-----	Kcal-857,59	Vit. A- 214,32mcg	Kcal-684,1	Vit. A- 0,22mcg	Kcal-558,54	Vit. A- 333,11mcg	Kcal-322,14	Vit. A----
	CHO-29g	Vit.C-----	CHO-121,9g	Vit. C- 53,78mg	CHO-79g	Vit. C- 0,28mg	CHO-85,8g	Vit. C- 37,98g	CHO-59,4g	Vit. C- 0,2mg
	PTN-25,7g	Ca-27,42mg	PTN-39,9g	Ca-129,12mg	PTN-45,9g	Ca- 294,66mg	PTN-29,6g	Ca-59,85mg	PTN-7,5g	Ca- 25,86mg
	LP-17,75g	Fe-2,57mg	LP-23,8g	Fe-6,11mg	LP-20,5g	Fe-5,4mg	LP-10,8g	Fe-3,22mg	LP-6,1g	Fe-1,1mg
	Zn-6,75g	Mg-22,5mg	Zn-8,83mg	Mg-87,27mg	Zn-0,12mg	Mg-9mg	Zn-0,87mg	Mg-46,11mg	Zn-0,1mg	Mg-0,4mg

Lanches

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 07/05		TERÇA-FEIRA 08/05		QUARTA-FEIRA 09/05		QUINTA-FEIRA 10/05		SEXTA-FEIRA 11/05	
MERENDA MANHÃ / TARDE NOITE	- PÃO COM MARGARINA - BEBIDA LÁCTEA CHOCOLATE		- PÃO COM PRESUNTO - SUCO		- ARROZ DOCE		- PÃO COM MARGARINA - BEBIDA LÁCTEA CHOCOLATE		-PÃO COM PRESUNTO, MUSSARELA, ALFACE E TOMATE -SUCO	
LANCHINHO	- PÃO COM MARGARINA - BEBIDA LÁCTEA CHOCOLATE		- PÃO COM PRESUNTO -SUCO		- PÃO COM MORTADELA -SUCO		- PÃO COM MARGARINA - BEBIDA LÁCTEA CHOCOLATE		-PÃO COM PRESUNTO, MUSSARELA, ALFACE E TOMATE -SUCO	
VALOR NUTRICIONAL (MÉDIA DIÁRIA)*	Kcal-272,73	Vit. A- 47,72mcg	Kcal-285,18	Vit. A----	Kcal-322,14	Vit. A----	Kcal-272,73	Vit. A- 47,72mcg	Kcal-322,14	Vit. A----
	CHO-44g	Vit. C-0,01mg	CHO-57g	Vit. C- 36,4mg	CHO-59,4g	Vit. C-0,2mg	CHO-44g	Vit. C-0,01mg	CHO-59,4g	Vit. C- 0,2mg
	PTN-6,3g	Ca-69,13mg	PTN-7,9g	Ca-17,05mg	PTN-7,5g	Ca-25,86mg	PTN-6,3g	Ca-69,13mg	PTN-7,5g	Ca-25,86mg
	LP-7,9g	Fe-0,5mg	LP-2,8g	Fe-1,37mg	LP-6,1g	Fe-1,1mg	LP-7,9g	Fe-0,5mg	LP-6,1g	Fe-1,1mg
	Zn-----	Mg-0,61mg	Zn----	Mg-36,85mg	Zn-0,1mg	Mg-0,4mg	Zn-----	Mg-0,61mg	Zn-0,1mg	Mg-0,4mg

Elen Ingridy Marani Gandin Serrano
CRN3 12619

Obs: os cardápios podem sofrer alterações devido a problemas de safra, clima ou fornecedor.



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
CENTRAL DE ALIMENTAÇÃO
Avenida Pedro de Toledo, 1250 – Vila Guaçu- CEP 19.600-000
Fone (018) 3265-1477 – Rancharia - SP
e-mail: nutricao@rancharia.sp.gov.br

CARDÁPIOS CRECHE - MAIO/2018

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 14/05	TERÇA-FEIRA 15/05	QUARTA-FEIRA 16/05	QUINTA-FEIRA 17/05	SEXTA-FEIRA 18/05					
DESJEJUM	- LEITE INTEGRAL COM ACHOCOLATADO EM PÓ - PÃO COM MARGARINA	- LEITE INTEGRAL COM ACHOCOLATADO EM PÓ - PÃO COM MARGARINA	- LEITE INTEGRAL COM ACHOCOLATADO EM PÓ - PÃO COM MARGARINA	- LEITE INTEGRAL COM ACHOCOLATADO EM PÓ - PÃO COM MARGARINA	- LEITE INTEGRAL COM ACHOCOLATADO EM PÓ - PÃO COM MARGARINA					
LANCHE MANHÃ	- MAMÃO	- MAÇÃ	- LARANJA	- MELÃO	- BANANA NANICA					
ALMOÇO	-KIBE ASSADO -ARROZ -FEIJÃO -VINAGRETE COM PEPINO	-SASSAMI A PIZZAIOLO - ARROZ - FEIJÃO - SALADA DE ACELGA COM CENOURA	- FRANGO REFOGADO - POLENTA - ARROZ - FEIJÃO - SALADA DE COUVE	- OVOS MEXIDOS COM CEBOLA, ABOBRINHA RALADA, TOMATE E CHEIRO VERDE) -ARROZ -FEIJÃO -SALADA DE CHICÓRIA	- CARNE ASSADA - MACARRÃO ALHO E ÓLEO COM LEGUMES - ARROZ - FEIJÃO -SALADA DE ALFACE					
LANCHE TARDE	- BISCOITO DE LEITE - BEBIDA LÁCTEA MORANGO	- PÃO COM PRESUNTO - SUCO	- MINAGU DE CHOCOLATE - BISCOITO	- BOLO - SUCO	- PÃO COM CARNE MOÍDA REFOGADA COM TOMATE, CEBOLA E CHEIRO VERDE - SUCO					
VALOR NUTRICIONAL (MÉDIA DIÁRIA)	Kcal-964,63	Vit. A-195,92mcg	Kcal-1410,23	Vit. A-1097,1mcg	Kcal-1178,65	Vit. A-300,78mcg	Kcal-1081,32	Vit. A-1175,57mcg	Kcal-1430,96	Vit. A-59,42mcg
	CHO-162,02g	Vit. C-52,87mg	CHO-211,1g	Vit. C-144,64mg	CHO-140,54g	Vit.C-29,53mg	CHO-172,9g	Vit.C-73,07mg	CHO-179,12g	Vit.C-7,03mg
	PTN-42,31g	Ca-662,6mg	PTN-66,2g	Ca-264,19mg	PTN-43,91g	Ca-459,1mg	PTN-35,8g	Ca-366,64mg	PTN-48,63g	Ca-124,79mg
	LP-16,38g	Fe-6,25mg	LP-33,4g	Fe-7,49mg	LP-31,81g	Fe-5,16mg	LP-27,4g	Fe-4,58mg	LP-41,13g	Fe-4,86mg
	Zn-5,49mg	Mg-122,32mg	Zn-4,89mg	Mg-98,08mg	Zn-5,42mg	Mg-77,3mg	Zn-1,3mg	Mg-55,69mg	Zn-7,73mg	Mg-71,51mg

Elen Ingrity Marani Gandin Serrano
CRN3 12619

Obs: os cardápios podem sofrer alterações devido a problemas de safra, clima ou fornecedor.



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
CENTRAL DE ALIMENTAÇÃO
 Avenida Pedro de Toledo, 1250 – Vila Guaçu- CEP 19.600-000
 Fone (018) 3265-1477 – Rancheira - SP
 e-mail: nutricao@rancharia.sp.gov.br

CARDÁPIOS INTEGRAL - MAIO/2018

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 14/05		TERÇA-FEIRA 15/05		QUARTA-FEIRA 16/05		QUINTA-FEIRA 17/05		SEXTA-FEIRA 18/05	
DESJEJUM	- BEBIDA LÁCTEA CHOCOLATE - PÃO COM MARGARINA		-BEBIDA LÁCTEA DE CHOCOLATE - PÃO COM MARGARINA		-BEBIDA LÁCTEA DE CHOCOLATE - PÃO COM MARGARINA		-BEBIDA LÁCTEA DE CHOCOLATE - PÃO COM MARGARINA		- BEBIDA LÁCTEA DE CHOCOLATE - PÃO COM MARGARINA	
LANCHE MANHÃ	- MAMÃO		- MAÇÃ		- LARANJA		- MELÃO		- BANANA NANICA	
ALMOÇO	-KIBE ASSADO -ARROZ -FEIJÃO -SALADA DE ALFACE		-SASSAMI A PIZZAIOLO - ARROZ - FEIJÃO - SALADA DE ACELGA COM CENOURA		- FRANGO REFOGADO - POLENTA - ARROZ - FEIJÃO - SALADA DE COUVE		- OVOS MEXIDOS COM CEBOLA, ABOBRINHA RALADA, TOMATE E CHEIRO VERDE) -ARROZ -FEIJÃO -SALADA DE CHICÓRIA		- CARNE ASSADA - MACARRÃO ALHO E ÓLEO COM LEGUMES - ARROZ - FEIJÃO -SALADA DE ALFACE	
LANCHE TARDE	- BISCOITO DE LEITE - BEBIDA LÁCTEA MORANGO		- PÃO COM PRESUNTO - SUCO		- MINGAU DE CHOCOLATE - BISCOITO		- PÃO COM MARGARINA - BEBIDA LÁCTEA CHOCOLATE		- PÃO COM CARNE MOÍDA REFOGADA COM TOMATE, CEBOLA E CHEIRO VERDE - SUCO	
VALOR NUTRICIONAL (MÉDIA DIÁRIA)	Kcal-964,63	Vit. A- 195,92mcg	Kcal-1410,23	Vit. A- 1097,1mcg	Kcal- 1451,38	Vit. A- 348,5mcg	Kcal- 1081,32	Vit. A- 1175,57mcg	Kcal- 1430,96	Vit. A- 59,42mcg
	CHO- 162,02g	Vit. C- 52,87mg	CHO-211,1g	Vit. C- 144,64mg	CHO- 184,54g	Vit.C- 29,54mg	CHO-172,9g	Vit.C- 73,07mg	CHO-179,12g	Vit.C- 7,03mg
	PTN-42,31g	Ca-662,6mg	PTN-66,2g	Ca- 264,19mg	PTN- 50,21g	Ca- 528,23mg	PTN-35,8g	Ca- 366,64mg	PTN-48,63g	Ca- 124,79mg
	LP-16,38g	Fe-6,25mg	LP-33,4g	Fe-7,49mg	LP-45,71g	Fe-5,66mg	LP-27,4g	Fe-4,58mg	LP-41,13g	Fe-4,86mg
	Zn-5,49mg	Mg-122,32mg	Zn-4,89mg	Mg- 98,08mg	Zn-5,42,mg	Mg- 77,91mg	Zn-1,3mg	Mg- 55,69mg	Zn-7,73mg	Mg- 71,51mg

Elen Ingrity Marani Gandin Serrano
 CRN3 12619

Obs: os cardápios podem sofrer alterações devido a problemas de safra, clima ou fornecedor.



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
CENTRAL DE ALIMENTAÇÃO**

Avenida Pedro de Toledo, 1250 – Vila Guaçu- CEP 19.600-000
Fone (018) 3265-1477 – Rancheira - SP
e-mail: nutricao@rancharia.sp.gov.br

CARDÁPIOS MERENDA - MAIO/2018

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 14/05		TERÇA-FEIRA 15/05		QUARTA-FEIRA 16/05		QUINTA-FEIRA 17/05		SEXTA-FEIRA 18/05	
MERENDA MANHÃ / TARDE NOITE	- SOPA DE LEGUMES (BATATA, CENOURA, ABÓBORA, MANDIOCA, TOMATE, MACARRÃO COM CARNE MOÍDA)		-FRANGO REFOGADO -POLENTA E COUVE -MAÇÃ		-MINGAU DE CHOCOLATE - BISCOITO		-STROGONOFF DE FRANGO - ARROZ - SALADA ALFACE -MELÃO		- PÃO COM CARNE MOÍDA REFOGADA COM TOMATE, CEBOLA E CHEIRO VERDE - SUCO	
VALOR NUTRICIONAL (MÉDIA DIÁRIA)	Kcal-305,37	Vit. A-2066mcg	Kcal-455,69	Vit. A-213,43mcg	Kcal-481,11	Vit. A-87,35mcg	Kcal-578,94	Vit. A-333,41mcg	Kcal-322,14	Vit. A----
	CHO-49,5g	Vit. C-50,64mg	CHO-31g	Vit. C-26,34mg	CHO-80,3g	Vit. C-3,19mg	CHO-86,8g	Vit. C-37,98g	CHO-59,4g	Vit. C-0,2mg
	PTN-13,7g	Ca-138,51mg	PTN-28,4g	Ca-128,26mg	PTN-10,6g	Ca-310,64mg	PTN-26,6g	Ca-62,57mg	PTN-7,5g	Ca-25,86mg
	LP-5,8g	Fe-4,8mg	LP-24,2g	Fe-3,83mg	LP-13,1g	Fe-0,45mg	LP-14,2g	Fe-4,64mg	LP-6,1g	Fe-1,1mg
	Zn-3,03mg	Mg-136,32mg	Zn-3,47mg	Mg-44,78mg	Zn-1,03mg	Mg- 5,32mg	Zn-2,62mg	Mg-42,21mg	Zn-0,1mg	Mg-0,4mg

Lanches

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 14/05		TERÇA-FEIRA 15/05		QUARTA-FEIRA 16/05		QUINTA-FEIRA 17/05		SEXTA-FEIRA 18/05	
MERENDA MANHÃ / TARDE NOITE	- PÃO COM MARGARINA - BEBIDA LÁCTEA MORANGO*		- PÃO PRESUNTO - SUCO*		-MINGAU DE CHOCOLATE - BISCOITO*		- PÃO MARGARINA - BEBIDA LÁCTEA CHOCOLATE*		- PÃO COM CARNE MOÍDA REFOGADA COM TOMATE, CEBOLA E CHEIRO VERDE - SUCO	
LANCHINHO	-PÃO COM MARGARINA - BEBIDA LÁCTEA MORANGO		- PÃO PRESUNTO - SUCO		- PÃO MUSSARELA - SUCO		- PÃO MARGARINA - BEBIDA LÁCTEA CHOCOLATE		- PÃO COM CARNE MOÍDA REFOGADA COM TOMATE, CEBOLA E CHEIRO VERDE - SUCO	
VALOR NUTRICIONAL (MÉDIA DIÁRIA)*	Kcal-335,18	Vit. A-47,72mcg	Kcal-285,18	Vit. A----	Kcal-481,11	Vit. A-87,35mcg	Kcal-272,73	Vit. A-47,72mcg	Kcal-322,14	Vit. A----
	CHO-54,7g	Vit. C- 0,01mg	CHO-57g	Vit. C-36,4mg	CHO-80,3g	Vit. C-3,19mg	CHO-44g	Vit. C-0,01mg	CHO-59,4g	Vit. C-0,2mg
	PTN-7,9g	Ca-109,13mg	PTN-7,9g	Ca-17,05mg	PTN-10,6g	Ca-310,64mg	PTN-6,3g	Ca-69,13mg	PTN-7,5g	Ca-25,86mg
	LP-9,4g	Fe-0,5mg	LP-2,8g	Fe-1,37mg	LP-13,1g	Fe-0,45mg	LP-7,9g	Fe-0,5mg	LP-6,1g	Fe-1,1mg
	Zn- ---	Mg-0,61mg	Zn----	Mg-36,85mg	Zn-1,03mg	Mg- 5,32mg	Zn-----	Mg-0,61mg	Zn-0,1mg	Mg-0,4mg

Elen Ingrity Marani Gandin Serrano
CRN3 12619

Obs: os cardápios podem sofrer alterações devido a problemas de safra, clima ou fornecedor.