

CARDÁPIO - MERENDA RANCHARIA CARD 8

ENSINO MÉDIO

Agosto/2015

Segunda-Feira 03/08/2015	Terça-feira 04/08/2015	Quarta-Feira 05/08/2015	Quinta-Feira 06/08/2015	Sexta-feira 07/08/2015
ARROZ, FEIJÃO, OMELETE COM TOMATE SUCO	ARROZ, CARNE EM CUBOS COM CENOURA E ABOBRINHA SALADA DE REPOLHO SUCO	ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFFE DE FRANGO SUCO ABACAXI	MACARRÃO AO SUGO COM LINGUIÇA E TOMATE SALADA DE ACELGA COM TOMATE SUCO	PÃO COM CARNE MOÍDA E SUCO BANANA

Informação Nutricional (Média Semanal)

Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
577,39	83,67	6,52	19,26	18,19	224,99	49,36	128,50	110,20	5,69	2,78

Segunda-Feira 10/08/2015	Terça-Feira 11/08/2015	Quarta-Feira 12/08/2015	Quinta-Feira 13/08/2015	Sexta-feira 14/08/2015
ARROZ, FEIJÃO, PEIXE AO MOLHO COM CENOURA SUCO	ARROZ, FEIJOADA (PERNIL E LINGUIÇA) BANANA VINAGRETE SUCO	MINGAU DE CHOCOLATE BISCOITO	MACARRÃO AO SUGO, CARNE MOÍDA, SALADA DE ACELGA SUCO MELANCIA	LANCHE NATURAL (FRANGO, CENOURA ALFACE E MILHO) SUCO

Informação Nutricional (Média Semanal)

Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
471,67	70,94	5,02	15,44	13,90	409,85	44,18	125,25	86,69	4,10	2,33

CARDÁPIO - MERENDA RANCHARIA CARD B

ENSINO MÉDIO

AGOSTO

Segunda-Feira	17/08/2015	Terça-feira	18/08/2015	Quarta-Feira	19/08/2015	Quinta-feira	20/08/2015	Sexta-Feira	21/08/2015	
ARROZ, CARNE MOÍDA COM CENOURA SALADA DE BETERRABA SUCO		MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO COM TOMATE E MILHO SALADA DE REPOLHO SUCO		ARROZ, FEIJÃO, FAROFA DE LINGUIÇA COM TOMATE E CENOURA MAÇÃ SUCO		ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO BRANCO COM CENOURA SUCO		PÃO COM OVO, ALFACE E TOMATE BANANA SUCO		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
534,67	77,86	7,03	16,32	17,23	301,23	49,32	105,88	88,88	4,36	2,35
Segunda-Feira	24/08/2015	Terça-Feira	25/08/2015	Quarta-Feira	26/08/2015	Quinta-Feira	27/08/2015	Sexta-Feira	28/08/2015	
ARROZ, CARNE EM ÍSCAS AO MOLHO COM MANDIOCA SALADA DE TOMATE SUCO		ARROZ, FEIJÃO, LINGUIÇA AO MOLHO COM ABOBRINHA SUCO		MINGAU DE CHOCOLATE BISCOITO BANANA		MACARRÃO COM FRANGO COM ERVILHA E CENOURA SALADA DE ALFACE SUCO		CACHORRO QUENTE COM TOMATE E ALFACE SUCO MELANCIA		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
523,20	76,33	7,38	17,58	15,81	311,44	45,02	90,37	101,49	4,89	2,50

CARDÁPIO - MERENDA RANCHARIA CARD 8

ENSINO MÉDIO

Agosto/2015

Segunda-Feira	31/08/2015				
ARROZ, FEIJÃO, OMELETE COM TOMATE SUCO					

Informação Nutricional (Média Semanal)

Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
577,39	83,67	6,52	19,26	18,19	224,99	49,36	128,50	110,20	5,69	2,78

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Informação Nutricional (Média Semanal)

Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES.