



CARDÁPIO 25 - ENTIDADE 01 à 30 anos (1ª SEMANA)
MERENDA MANHÃ: 10:30h / MERENDA TARDE: 15:30h

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	3/4/2023	4/4/2023	5/4/2023	6/4/2023	7/4/2023						
ALMOÇO	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO COM BATATAS, SALADA DE BETERRABA	MACARRÃO COM LINGUIÇA E BROCOLIS, COUVE REFOGADA SALADA DE MAIONESE (batata, cenoura, vagem)	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA, ESCAROLA REFOGADA, SALADA DE ABOBRINHA	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL AO VINAGRETE, SALADA DE CHUCHU COM CENOURA COZIDOS COM CHEIRO VERDE	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, TOMATE E CEBOLA SALADA DE ACELGA E CHEIRO VERDE						
SUCO E SOBREMESA	SUCO DE LIMÃO GOIABA	SUCO DE MANGA MELANCIA	SUCO DE ACEROLA DOCE DE PASCOA	SUCO DE TANGERINA BANANA	SUCO DE UVA MAMÃO						
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)
532,58		74,55	7,10	26,00	12,30	230,90	9,70	105,60	56,10	3,50	3,60

Fontes: TACO 4ª Edição 2011
Tabela de Composição de Alimentos - Sônia Tucunduva Philippi 4ª Edição 2013
Rótulos de Alimentos

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves
Nutricionista RPA 316089
Alimentação Escolar



ENTIDADE APAE / AMAI

ABRIL / 2023

CARDÁPIO 25 - ENTIDADE 01 à 30 anos (2ª SEMANA)

MERENDA MANHÃ: 10:30h / MERENDA TARDE: 15:30h

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	10/4/2023	11/4/2023	12/4/2023	13/4/2023	14/4/2023						
ALMOÇO	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, MAÇÃ	MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO, FAROFA DE LEGUMES (abobrinha, cenoura e cheiro verde), SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE	ARROZ COM BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e abobrinha), SALADA DE ALFACE COM TOMATE	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO COM CENOURA RALADA, SALADA DE ESCAROLA COM CEBOLA	ARROZ, FEIJÃO, ALMÔNDEGAS DE CARNE AO MOLHO, SALADA DE FOLHAS MISTAS						
SUCO/ SOBREMESA	SUCO NATURAL DE MARACUJÁ MAÇÃ	SUCO DE MORANGO MELÃO	SUCO NATURAL DE GOIABA BANANA	SUCO DE LARANJA CAQUI	SUCO DE MELANCIA ABACAXI						
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)	
495,39	73,29	8,80	23,85	11,70	350,40	35,52	120,00	91,10	5,20	2,67	

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

Tabela de Composição de Alimentos - Sônia Tucunduva Philippi 4ª Edição 2013

Rótulos de Alimentos

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar



CARDÁPIO 25 - ENTIDADE 01 à 30 anos (3ª SEMANA)

MERENDA MANHÃ: 10:30h / MERENDA TARDE: 15:30h

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	17/04/2023	18/04/2023	19/04/2023	20/04/2023	21/04/2023						
ALMOÇO	ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE COM CHEIRO VERDE, SALADA DE REPOLHO BICOLOR	ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCA E PERNIL), FAROFA DE COUVE SALADA DE VINAGRETE	MACARRÃO COM ATUM, LEGUMES COZIDOS (chuchu, cenoura e vagem), SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA	ARROZ, FEIJÃO, OMELETE DE FORNO COM QUEIJO, CENOURA E TOMATE SALADA DE ALFACE	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM LEGUMES (abóbora e abobrinha), SALADA DE PEPINO						
SUCO/ SOBREMESA	SUCO DE UVA LARANJA	SUCO DE ABACAXI GOIABA	SUCO DE LARANJA BANANA	SUCO DE ACEROLA MAÇÃ	SUCO DE CAJU 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)
495,95		73,20	8,34	25,81	12,32	333,28	12,10	115,25	56,90	6,00	3,00

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

Tabela de Composição de Alimentos - Sônia Tucunduva Philippi 4ª Edição 2013

Rótulos de Alimentos

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar



ENTIDADE APAE / AMAI

ABRIL / 2023

CARDÁPIO 25 - ENTIDADE 01 à 30 anos (4ª SEMANA)

MERENDA MANHÃ: 10:30h / MERENDA TARDE: 15:30h

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	24/04/2023	25/04/2023	26/04/2023	27/04/2023	28/04/2023						
ALMOÇO	RISOTO DE FRANGO COM CENOURA E VAGEM, FEIJÃO, SALADA DE CHUCHU COM TOMATE	POLENTA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, LEGUMES REFOGADOS (cenoura e chuchu), SALADA DE ACELGA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE COM ABOBRINHA E ABOBORA SALADA DE COUVE	ARROZ, FEIJÃO, SALSICHA AO MOLHO, PURE DE BATATA, SALADA DE RÚCULA COM ALFACE	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL, CREME DE MILHO, SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA						
SUCO/ SOBREMESA	SUCO NATURAL DE GOIABA LARANJA	SUCO DE MANGA ABACAXI	SUCO DE ACEROLA BANANA	SUCO DE TANGERINA CAQUI	SUCO DE MARACUJA MAÇÃ						
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)
525,36		75,32	6,67	27,10	11,48	234,45	8,90	30,97	53,22	3,35	5,80

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

Tabela de Composição de Alimentos - Sônia Tucunduva Philippi 4ª Edição 2013

Rótulos de Alimentos

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar