

Segunda-Feira	03/04/2023	Terça-Feira	04/04/2023	Quarta-Feira	05/04/2023	Quinta-Feira	06/04/2023	Sexta-feira	07/04/2023	
LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ		IOGURTE DE MORANGO, BISCOITO INTEGRAL		LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO		PONTO FACULTATIVO		FERIADO		
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)
321,81	46,38	4,89	9,99	10,21	33,90	*	239,14	20,20	0,63	1,00
Segunda-Feira	10/04/2023	Terça-Feira	11/04/2023	Quarta-Feira	12/04/2023	Quinta-Feira	13/04/2023	Sexta-feira	14/04/2023	
LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO		MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ		LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA		LEITE COM CHOCOLATE 32%, BOLO SIMPLES		
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)
321,81	46,38	4,89	9,99	10,21	33,90	*	239,14	20,20	0,63	1,00
Segunda-Feira	17/04/2023	Terça-feira	18/04/2023	Quarta-Feira	19/04/2023	Quinta-feira	20/04/2023	Sexta-feira	21/04/2023	
LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ		LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL		LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, GOIABA		FERIADO		
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)
321,57	46,85	4,78	10,92	9,31	33,90	0,00	235,33	21,10	0,56	2,30
Segunda-Feira	24/04/2023	Terça-Feira	25/04/2023	Quarta-Feira	26/04/2023	Quinta-Feira	27/04/2023	Sexta-feira	28/04/2023	
LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ		MINGAU DE AVEIA + BANANA (Conselho de classe com atividades)		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO (Reunião de pais com atividades)		IOGURTE DE FRUTAS BOLO SIMPLES (Reunião de pais com atividades)		
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)
322,42	47,38	4,98	9,99	7,11	33,90	*	239,14	21,10	0,80	2,30

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO 22 - ENSINO INFANTIL - 04 à 05 ANOS - MERENDA ITU
MERENDA MANHÃ: 9:30 às 9:45h / MERENDA TARDE: 15:00 às 15:30h

Segunda-Feira	03/04/2023	Terça-Feira	04/04/2023	Quarta-Feira	05/04/2023	Quinta-Feira	06/04/2023	Sexta-feira	07/04/2023	
ARROZ, FRANGO AO MOLHO COM BATATAS, SALADA DE BETERRABA, GOIABA		MACARRÃO COM LINGUIÇA, SALADA DE MAIONESE (batata, cenoura, vagem), SUCO DE POLPA DE MANGA MAÇÃ		ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE CARNE MOIDA SALADA DE FOLHAS MISTAS (rucula e repolho) DOCE DE PÁSCOA		PONTO FACULTATIVO		FERIADO		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
338,69	47,97	4,76	13,36	9,75	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					176,91	114,90	53,86	41,26	2,80	1,64
Segunda-Feira	10/04/2023	Terça-Feira	11/04/2023	Quarta-Feira	12/04/2023	Quinta-Feira	13/04/2023	Sexta-feira	14/04/2023	
ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, MAÇÃ		MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO, FAROFA DE LEGUMES (cenoura e abobrinha), SUCO NATURAL DE MARACUJÁ		ARROZ COM BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e chuchu), SALADA DE ALFACE COM TOMATE, BANANA		PÃO COM FRANGO, REQUEIJÃO, CENOURA RALADA E ALFACE, SUCO POLPA DE LARANJA		ARROZ, ALMÔNDEGAS DE CARNE AO MOLHO, PURÊ DE BATATAS, SALADA DE REPOLHO COM CENOURA ABACAXI		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
391,04	55,99	4,98	14,79	11,36	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					224,31	26,60	55,07	49,20	3,10	1,94
Segunda-Feira	17/04/2023	Terça-Feira	18/04/2023	Quarta-Feira	19/04/2023	Quinta-Feira	20/04/2023	Sexta-feira	21/04/2023	
ARROZ, STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE SALADA DE ALFACE COM CHEIRO VERDE, GOIABA		ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), FAROFA DE COUVE, SALADA DE VINAGRETE SUCO NATURAL DE ABACAXI		MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), BANANA		PÃO COM CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE, CENOURA E CHEIRO-VERDE, SUCO POLPA DE UVA		FERIADO		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
389,10	52,88	4,83	15,62	12,22	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					198,23	16,20	57,67	41,63	2,72	1,64
Segunda-Feira	24/04/2023	Terça-Feira	25/04/2023	Quarta-Feira	26/04/2023	Quinta-Feira	27/04/2023	Sexta-feira	28/04/2023	
RISOTO DE FRANGO COM ABOBORA E VAGEM, FEIJÃO SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE MAÇÃ		POLENTA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, LEGUMES REFOGADOS (cenoura e chuchu), SUCO POLPA DE ACEROLA		ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA DE PEPINO COM TOMATE BANANA (Conselho de classe com atividades)		PÃO COM SALSICHA AO MOLHO, SUCO NATURAL DE GOIABA (Reunião de pais com atividades)		ARROZ, FEIJÃO, PERNIL, CREME DE MILHO SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA CAQUI (Reunião de pais com atividades)		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
391,04	55,99	4,98	14,79	11,36	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					224,31	26,60	55,07	49,20	3,10	1,94

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes
Nutricionista
Alimentação Escolar
316089

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

CARDÁPIO 23 - ENSINO FUNDAMENTAL I - 06 à 11 ANOS - MERENDA ITU

MERENDA MANHÃ: 9:30 às 9:45h / MERENDA TARDE: 15:00 às 15:30h

Segunda-Feira	03/04/2023	Terça-Feira	04/04/2023	Quarta-Feira	05/04/2023	Quinta-Feira	06/04/2023	Sexta-feira	07/04/2023	
ARROZ, FRANGO AO MOLHO COM BATATAS, SALADA DE BETERRABA, GOIABA		MACARRÃO COM LINGUIÇA, SALADA DE MAIONESE (batata, cenoura, vagem), SUCO DE POLPA DE MANGA MAÇÃ		ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE CARNE MOIDA SALADA DE FOLHAS MISTAS (rucula e repolho) DOCE DE PÁScoa		PONTO FACULTATIVO		FERIADO		
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)
357,20	46,69	4,91	15,20	11,30	258,85	18,90	58,60	53,20	3,60	2,85
Segunda-Feira	10/04/2023	Terça-Feira	11/04/2023	Quarta-Feira	12/04/2023	Quinta-Feira	13/04/2023*	Sexta-feira	14/04/2023	
ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, MAÇÃ		MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO, FAROFA DE LEGUMES (cenoura e abobrinha), SUCO NATURAL DE MARACUJÁ		ARROZ COM BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e chuchu), SALADA DE ALFACE COM TOMATE, BANANA		PÃO COM FRANGO, REQUEIJÃO, CENOURA RALADA E ALFACE, SUCO POLPA DE LARANJA		ARROZ, ALMÔNDEGAS DE CARNE AO MOLHO, PURÊ DE BATATAS, SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 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)
396,65	55,71	5,93	18,67	10,27	267,33	21,92	57,19	54,57	3,56	2,47
Segunda-Feira	17/04/2023	Terça-Feira	18/04/2023	Quarta-Feira	19/04/2023	Quinta-Feira	20/04/2023	Sexta-feira	21/04/2023	
ARROZ, STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE SALADA DE ALFACE COM CHEIRO VERDE, GOIABA		ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), FAROFA DE COUVE, SALADA DE VINAGRETE SUCO NATURAL DE ABACAXI		MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), BANANA		PÃO COM CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE, CENOURA E CHEIRO-VERDE, SUCO POLPA DE UVA		FERIADO		
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)
469,09	64,24	5,20	20,34	13,78	378,96	19,23	66,08	62,51	3,93	2,69
Segunda-Feira	24/04/2023	Terça-Feira	25/04/2023	Quarta-Feira	26/04/2023	Quinta-Feira	27/04/2023	Sexta-feira	28/04/2023	
RISOTO DE FRANGO COM ABOBORA E VAGEM, FEIJÃO SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE MAÇÃ		POLENTA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, LEGUMES REFOGADOS (cenoura e chuchu), SUCO POLPA DE ACEROLA		ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA DE PEPINO COM TOMATE BANANA (Conselho de classe com atividades)		PÃO COM SALSICHA AO MOLHO, SUCO NATURAL DE GOIABA (Reunião de pais com atividades)		ARROZ, FEIJÃO, PERNIL, CREME DE MILHO SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA CAQUI (Reunião de pais com atividades)		
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)
396,65	55,71	5,93	18,67	10,27	267,33	21,92	57,19	54,57	3,56	2,47

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 24 - EJA 18 à 60 anos - MERENDA ITU

MERENDA MANHÃ: 9:30h / MERENDA TARDE: 15:00h / MERENDA NOITE: 20:30h

Segunda-Feira	03/04/2023	Terça-Feira	04/04/2023	Quarta-Feira	05/04/2023	Quinta-Feira	06/04/2023	Sexta-feira	07/04/2023	
ARROZ, FRANGO AO MOLHO COM BATATAS, SALADA DE BETERRABA, GOIABA		MACARRÃO COM LINGUIÇA, SALADA DE MAIONESE (batata, cenoura, vagem), SUCO DE POLPA DE MANGA MAÇÃ		ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE CARNE MOIDA SALADA DE FOLHAS MISTAS (rucula e repolho) DOCE DE PÁSCOA		PONTO FACULTATIVO		FERIADO		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
462,55	75,19	6,98	22,67	11,45	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					353,44	17,58	69,08	42,01	2,46	2,25
Segunda-Feira	10/04/2023	Terça-Feira	11/04/2023	Quarta-Feira	12/04/2023	Quinta-Feira	13/04/2023*	Sexta-feira	14/04/2023	
ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, MAÇÃ		MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO, FAROFA DE LEGUMES (cenoura e abobrinha), SUCO DE MARACUJÁ		ARROZ COM BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e chuchu), SALADA DE ALFACE COM TOMATE, BANANA		ARROZ, ALMÔNDEGAS DE CARNE AO MOLHO, PURÊ DE BATATAS, SALADA DE REPOLHO COM CENOURA ABACAXI		PÃO COM FRANGO, REQUEIJÃO, CENOURA RALADA E ALFACE, SUCO POLPA DE LARANJA		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
454,03	79,95	7,81	17,90	12,83	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					298,99	20,10	68,02	32,68	2,64	2,19
Segunda-Feira	17/04/2023	Terça-Feira	18/04/2023	Quarta-Feira	19/04/2023	Quinta-Feira	20/04/2023	Sexta-feira	21/04/2023	
ARROZ, STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE SALADA DE ALFACE COM CHEIRO VERDE, GOIABA		ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), FAROFA DE COUVE, SALADA DE VINAGRETE SUCO DE ABACAXI		MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), BANANA		PÃO COM CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE, CENOURA E CHEIRO-VERDE, SUCO POLPA DE UVA		FERIADO		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
449,53	73,30	6,82	20,49	12,29	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					378,18	17,04	64,84	31,97	2,59	1,93
Segunda-Feira	24/04/2023	Terça-Feira	25/04/2023	Quarta-Feira	26/04/2023	Quinta-Feira	27/04/2023	Sexta-feira	28/04/2023	
RISOTO DE FRANGO COM ABOBORA E VAGEM, FEIJÃO SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE MAÇÃ		POLENTA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, LEGUMES REFOGADOS (cenoura e chuchu), SUCO POLPA DE ACEROLA		ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA DE PEPINO COM TOMATE BANANA (Conselho de classe com atividades)		ARROZ, FEIJÃO, PERNIL, CREME DE MILHO SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA CAQUI (Reunião de pais com atividades)		PÃO COM SALSICHA AO MOLHO, SUCO DE GOIABA (Reunião de pais com atividades)		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
454,03	79,95	7,81	17,90	12,83	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					298,99	20,10	68,02	32,68	2,64	2,19

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 16089
Alimentação Escolar

Segunda-Feira 03/04/2023		Terça-Feira 04/04/2023		Quarta-Feira 5/4/2023		Quinta-Feira 6/4/2023		Sexta-feira 7/4/2023		
SOPA DE ARROZ, CARNE ÍSCAS, ESCAROLA, BATATA E CENOURA, GOIABA		SOPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, BATATA, CENOURA E COUVE, MAMÃO		MACARRÃO, FEIJÃO, FRANGO COM CENOURA E CHUCHU, SALADA DE ALFACE, SUCO DE MAÇÃ/ DOCE DE PASCOA		PONTO FACULTATIVO		FERIADO		
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)
281,44	46,20	5,85	10,12	5,36	85,80	6,21	189,25	31,05	2,90	1,92
Segunda-Feira 10/04/2023		Terça-Feira 11/04/2023		Quarta-Feira 12/4/2023		Quinta-Feira 13/4/2023		Sexta-feira 14/4/2023		
ARROZ, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM MANDIOCA, CENOURA SALADA DE ACELGA, SUCO DE LARANJA		SOPA DE ARROZ, CARNE ÍSCAS, MANDIOQUINHA, BRÓCOLIS E ABÓBORA, MELÃO		MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES, FEIJÃO SALADA DE CHICÓRIA, SUCO DE MAMÃO		SOPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, CENOURA, INHAME E CHUCHU MAÇÃ		SOPA DE ARROZ, CARNE CUBOS, MANDIOCA, ABÓBORA E ABOBRINHA, 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)
283,31	45,28	7,74	10,33	6,10	84,99	7,32	200,01	29,85	2,36	1,71
Segunda-Feira 17/04/2023		Terça-Feira 18/04/2023		Quarta-Feira 19/4/2023		Quinta-Feira 20/4/2023		Sexta-feira 21/4/2023		
ARROZ, FEIJÃO, OVOS ESTALADOS AO MOLHO, SALADA DE CHICORIA, SUCO DE ABACAXI		SOPA DE MACARRÃO, CARNE ÍSCAS, BRÓCOLIS, CHUCHU E CARÁ MELANCIA		SOPA DE ARROZ, FRANGO, INHAME, ALMEIRÃO E ABÓBORA, LARANJA		ARROZ, FEIJÃO, CUSCUZ DE FRANGO, SALADA DE TOMATE, SUCO DE MAÇÃ		FERIADO		
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)
280,46	45,88	6,23	9,87	5,18	85,67	6,27	189,85	31,07	2,46	1,79
Segunda-Feira 24/04/2023		Terça-Feira 25/04/2023		Quarta-Feira 26/4/2023		Quinta-Feira 27/4/2023		Sexta-feira 28/4/2023		
ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM BATATA, SALADA DE TOMATE E CHICÓRIA SUCO DE MELÃO		SOPA DE MACARRÃO, FRANGO, CENOURA, MANDIOCA E VAGEM, ABACAXI		MACARRÃO COM CARNE MOÍDA, FEIJÃO SALADA DE LEGUMES SUCO DE MAMÃO		SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, OVO, CENOURA, ABOBRINHA E ESCAROLA BANANA		SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, CARÁ, ABÓBORA E ALMEIRÃO CAQUI		
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)
275,15	45,27	6,25	9,60	5,28	84,30	7,15	188,25	28,50	2,90	1,72

Segunda-Feira 03/04/2023		Terça-Feira 04/04/2023		Quarta-Feira 5/4/2023		Quinta-Feira 6/4/2023		Sexta-feira 7/4/2023		
ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO COM BATATAS, GOIABA		MACARRÃO COM LINGUIÇA E BRÓCOLIS, SALADA DE MAIONESE (batata, cenoura, vagem), SUCO POLPA DE MANGA		ARROZ, CARNE MOÍDA, TORTA MADALENA DE CARNE MOÍDA SALADA DE FOLHAS MISTAS (rucula e repolho) BANANA/ DOCE DE PASCOA		PONTO FACULTATIVO		FERIADO		
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)
280,20	45,60	6,10	9,50	7,90	81,00	6,20	173,50	37,40	2,80	1,50
Segunda-Feira 10/04/2023		Terça-Feira 11/04/2023		Quarta-Feira 12/4/2023		Quinta-Feira 13/4/2023		Sexta-feira 14/4/2023		
ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, SUCO DE ABACAXI		MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES SALADA DE REPOLHO BICOLOR, MELANCIA		ARROZ COM BRÓCOLIS, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e chuchu), SALADA DE ALFACE COM TOMATE, MELÃO		ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM BATATA, SALADA DE ESCAROLA COM CEBOLA, BANANA		ARROZ, ALMÔNDEGAS DE CARNE AO MOLHO, PURÊ DE BATATAS SALADA DE RUCULA COM ACELGA SUCO DE LARANJA		
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)
290,30	45,10	5,90	8,80	6,90	81,20	6,30	170,20	27,50	2,90	1,70
Segunda-Feira 17/04/2023		Terça-Feira 18/04/2023		Quarta-Feira 19/4/2023		Quinta-Feira 20/4/2023		Sexta-feira 21/4/2023		
ARROZ, STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE SALADA DE ALFACE COM CHEIRO VERDE, LARANJA		ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), FAROFA DE COUVE SALADA DE VINAGRETE SUCO DE LIMÃO		MACARRÃO COM SALSICHA, SALADA DE LEGUMES (chuchu, beterraba e cenoura), MELANCIA		ARROZ, CARNE MOÍDA COM CENOURA E CHEIRO VERDE SALADA DE ACELGA COM PEPINO SUCO DE MAMÃO		FERIADO		
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)
287,29	47,23	6,19	9,42	7,56	82,96	6,24	187,46	32,20	2,73	1,69
Segunda-Feira 24/04/2023		Terça-Feira 25/04/2023		Quarta-Feira 26/4/2023		Quinta-Feira 27/4/2023		Sexta-feira 28/4/2023		
RISOTO DE FRANGO COM ABOBORA E VAGEM, FEIJÃO SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE SUCO DE ACEROLA		POLENTA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SALADA DE COUVE MAMÃO		ARROZ, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE PEPINO COM TOMATE, BANANA		ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM VAGEM E CENOURA SALADA DE ALFACE SUCO DE MELANCIA		ARROZ, PERNIL, CREME DE MILHO, SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA, CAQUI		
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)
280,20	49,90	6,10	9,60	7,90	81,00	6,30	170,25	28,80	2,50	1,20

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