

# CARDAPIOS ESCOLARES ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

## AGOSTO/2023



# CARDAPIOS ESCOLARES ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

## CRECHES (04 meses a 3 anos)





Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
		1/8/2023	2/8/2023	3/8/2023	4/8/2023					
<b>CARDÁPIO 1</b> Desjejum 7:30		FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1					
<b>CARDÁPIO 2</b> Colação 10:00		FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1					
<b>CARDÁPIO 3</b> Almoço 12:00		FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1					
<b>CARDÁPIO 4</b> Lanche da Tarde 14:30		FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1					
<b>CARDÁPIO 5</b> Jantar 16:00		FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1					
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>										
		Fibras	Proteínas	Gorduras	Vitaminas		Minerais			
Energia (kcal)	CHO (g)	(g)	(g)	Totais (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
357,84	39,60	2,08	7,92	18,72	410,40	79,20	273,60	43,20	3,96	4,17

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

F1: Fórmula láctea infantil padrão para crianças menores de 6 meses.  
Não adicionar açúcar, farinhas, frutas e qualquer outro alimento às fórmulas infantis.

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

**Carolina Mendes Alves**  
Nutricionista CBN 316089  
Alimentação Escolar

**CARDÁPIO 1 à 5 - BEBÊS DE 04 à 05 MESES**  
MERENDA ITU - 2ª semana



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	07/08/2023	08/08/2023	09/08/2023	10/08/2023	11/08/2023					
<b>CARDÁPIO 1</b> Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1					
<b>CARDÁPIO 2</b> Colação 10:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1					
<b>CARDÁPIO 3</b> Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1					
<b>CARDÁPIO 4</b> Lanche da Tarde 14:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1					
<b>CARDÁPIO 5</b> Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1					
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>										
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)
357,84	39,60	2,08	7,92	18,72	410,40	79,20	273,60	43,20	3,96	4,17

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

F1: Fórmula láctea infantil padrão para crianças menores de 6 meses.  
Não adicionar açúcar, farinhas, frutas e qualquer outro alimento às fórmulas infantis.

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

**Carolina Mendes Alves**  
Nutricionista CRN 316089  
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	14/08/2023	15/08/2023	16/08/2023	17/08/2023	18/08/2023					
<b>CARDÁPIO 1</b> Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1					
<b>CARDÁPIO 2</b> Colação 10:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1					
<b>CARDÁPIO 3</b> Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1					
<b>CARDÁPIO 4</b> Lanche da Tarde 14:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1					
<b>CARDÁPIO 5</b> Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1					
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)
357,84	39,60	2,08	7,92	18,72	410,40	79,20	273,60	43,20	3,96	4,17

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

F1: Fórmula láctea infantil padrão para crianças menores de 6 meses.  
Não adicionar açúcar, farinhas, frutas e qualquer outro alimento às fórmulas infantis.

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves  
Nutricionista CRN 316089  
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	21/08/2023	22/08/2023	23/08/2023	24/08/2023	25/08/2023					
<b>CARDÁPIO 1</b> Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1					
<b>CARDÁPIO 2</b> Colação 10:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1					
<b>CARDÁPIO 3</b> Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1					
<b>CARDÁPIO 4</b> Lanche da Tarde 14:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1					
<b>CARDÁPIO 5</b> Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1					
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>										
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)
357,84	39,60	2,08	7,92	18,72	410,40	79,20	273,60	43,20	3,96	4,17

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

F1: Fórmula láctea infantil padrão para crianças menores de 6 meses.  
Não adicionar açúcar, farinhas, frutas e qualquer outro alimento às fórmulas infantis.

**Carolina Mendes Alves**  
Nutricionista CRN 316089  
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	28/08/2023	29/08/2023	30/08/2023	31/08/2023						
<b>CARDÁPIO 1</b> Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
<b>CARDÁPIO 2</b> Colação 10:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
<b>CARDÁPIO 3</b> Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
<b>CARDÁPIO 4</b> Lanche da Tarde 14:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
<b>CARDÁPIO 5</b> Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>										
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)
357,84	39,60	2,08	7,92	18,72	410,40	79,20	273,60	43,20	3,96	4,17

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

F1: Fórmula láctea infantil padrão para crianças menores de 6 meses.  
Não adicionar açúcar, farinhas, frutas e qualquer outro alimento às fórmulas infantis.

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves  
Nutricionista CRN 316089  
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
		1/8/2023	2/8/2023	3/8/2023	4/8/2023					
CARDÁPIO 6 Desjejum 7:30		FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1					
CARDÁPIO 7 Colação 10:00		PAPA DE ARROZ, CARNE ÍSCAS, INHAME E CENOURA	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, ABÓBORA E CARÁ	PAPA DE ARROZ, FRANGO, MANDIOCA E ABOBRINHA	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE CUBOS, BATATA E CENOURA					
CARDÁPIO 8 Almoço 12:00		FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1					
CARDÁPIO 9 Lanche da Tarde 14:30		PAPA DE MAÇÃ	PAPA DE BANANA	PAPA DE MAMÃO	PAPA DE BANANA					
CARDÁPIO 10 Jantar 16:00		FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1					
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)
460,12	70,46	2,92	17,12	10,99	324,63	108,42	210,25	65,7	3,25	3,56

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

F1: Fórmula láctea infantil padrão para crianças de 6 meses.

Não adicionar açúcar, farinhas, frutas e qualquer outro alimento às fórmulas infantis.

As frutas devem ser amassadas ou raspadas e oferecidas com a colher

Preparar o suco laranja lima iniciando com 50 ml água filtrada + 50 ml suco. Após primeira semana, utilizar 100 ml suco e sem açúcar.

Para a introdução da papa salgada, iniciar com feculentos e legumes e acrescentar gradativamente os cereais, carnes, verduras e leguminosas, até chegar à papa completa.

A papa deverá ser PENEIRADA e servida na consistência de purê.

Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

Ofertar apenas 1 fruta ao dia.

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves  
Nutricionista CRN 316089  
Alimentação Escolar





Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	07/08/2023	08/08/2023	09/08/2023	10/08/2023	11/08/2023						
<b>CARDÁPIO 6</b> Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
<b>CARDÁPIO 7</b> Colação 10:00	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, BATATA E CENOURA	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, INHAME E BRÓCOLIS	PAPA DE FUBÁ, CARNE ÍSCAS, COUVE E ABÓBORA	PAPA DE ARROZ, CARNE MOÍDA, MANDIOQUINHA E TOMATE	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, ABOBRINHA E CHICÓRIA						
<b>CARDÁPIO 8</b> Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
<b>CARDÁPIO 9</b> Lanche da Tarde 14:30	PAPA DE MAMÃO	PAPA DE PÊRA	PAPA DE BANANA	PAPA DE MAÇÃ	PAPA DE BANANA						
<b>CARDÁPIO 10</b> Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>											
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)
418,32		59,12	3	12,36	10,56	298,32	110,41	220,56	65,89	3,15	2,75

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

F1: Fórmula láctea infantil padrão para crianças de 6 meses.

Não adicionar açúcar, farinhas, frutas e qualquer outro alimento às fórmulas infantis.

As frutas devem ser amassadas ou raspadas e oferecidas com a colher

Preparar o suco laranja lima iniciando com 50 ml água filtrada + 50 ml suco. Após primeira semana, utilizar 100 ml suco e sem açúcar.

Para a introdução da papa salgada, iniciar com feculentos e legumes e acrescentar gradativamente os cereais, carnes, verduras e leguminosas, até chegar à papa completa.

A papa deverá ser PENEIRADA e servida na consistência de purê.

Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

Ofertar apenas 1 fruta ao dia.

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves  
Nutricionista CRN 316089  
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	14/08/2023	15/08/2023	16/08/2023	17/08/2023	18/08/2023						
<b>CARDÁPIO 6</b> Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
<b>CARDÁPIO 7</b> Café da Manhã 10:00	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, BATATA E ABOBRINHA	PAPA DE FUBÁ, FRANGO, MANDIOCA E ABÓBORA	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, CENOURA E INHAME	PAPA DE ARROZ, FRANGO, ESPINAFRE E TOMATE	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, ABÓBORA E CHUCHU						
<b>CARDÁPIO 8</b> Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
<b>CARDÁPIO 9</b> Lanche da Tarde 14:30	PAPA DE MAÇÃ	PAPA DE PÊRA	PAPA DE BANANA	PAPA DE MAMÃO	PAPA DE BANANA						
<b>CARDÁPIO 10</b> Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>											
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)
443,08		70,85	3,12	15,89	10,68	310,85	112,45	221,33	66,52	2,98	3,21

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

F1: Fórmula láctea infantil padrão para crianças de 6 meses.

Não adicionar açúcar, farinhas, frutas e qualquer outro alimento às fórmulas infantis.

As frutas devem ser amassadas ou raspadas e oferecidas com a colher

Preparar o suco laranja lima iniciando com 50 ml água filtrada + 50 ml suco. Após primeira semana, utilizar 100 ml suco e sem açúcar.

Para a introdução da papa salgada, iniciar com feculentos e legumes e acrescentar gradativamente os cereais, carnes, verduras e leguminosas, até chegar à papa completa.

A papa deverá ser PENEIRADA e servida na consistência de purê.

Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

Ofertar apenas 1 fruta ao dia.

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves  
Nutricionista CRN 316089  
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	21/08/2023	22/08/2023	23/08/2023	24/08/2023	25/08/2023					
<b>CARDÁPIO 6</b> Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1					
<b>CARDÁPIO 7</b> Colação 10:00	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, INHAME, ABOBRINHA	PAPA DE ARROZ, FRANGO, MANDIOQUINHA E ABÓBORA	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, BATATA, VAGEM E ABÓBORA	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, MANDIOQUINHA E COUVE	SOPA DE ARROZ, FRANGO, CARÁ E CENOURA					
<b>CARDÁPIO 8</b> Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1					
<b>CARDÁPIO 9</b> Lanche da Tarde 14:30	PAPA DE PÊRA	PAPA DE MAÇÃ	PAPA DE BANANA	PAPA DE MAMÃO	PAPA DE BANANA					
<b>CARDÁPIO 10</b> Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1					
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>										
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)
421,50	65,8	2,98	14,78	11,02	298,32	110,41	220,56	65,89	3,15	2,75

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

F1: Fórmula láctea infantil padrão para crianças de 6 meses.

Não adicionar açúcar, farinhas, frutas e qualquer outro alimento às fórmulas infantis.

As frutas devem ser amassadas ou raspadas e oferecidas com a colher

Preparar o suco laranja lima iniciando com 50 ml água filtrada + 50 ml suco. Após primeira semana, utilizar 100 ml suco e sem açúcar.

Para a introdução da papa salgada, iniciar com feculentos e legumes e acrescentar gradativamente os cereais, carnes, verduras e leguminosas, até chegar à papa completa.

A papa deverá ser PENEIRADA e servida na consistência de purê.

Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

Ofertar apenas 1 fruta ao dia.



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	28/08/2023	29/08/2023	30/08/2023	31/08/2023							
CARDÁPIO 6 Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1							
CARDÁPIO 7 Colação 10:00	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CENOURA E BATATA	PAPA DE MACARRÃO, CARNE MOÍDA, COUVE E MANDIOQUINHA	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, CHUCHU E INHAME	PAPA DE ARROZ, FRANGO, ABOBRINHA E BATATA							
CARDÁPIO 8 Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1							
CARDÁPIO 9 Lanche da Tarde 14:30	PAPA DE MAÇÃ	PAPA DE PÊRA	PAPA DE BANANA	PAPA DE MAMÃO							
CARDÁPIO 10 Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1							
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)
429,21		66,11	3	16,11	10,11	300,12	126,11	226,12	66,12	3,15	2,9

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

F1: Fórmula láctea infantil padrão para crianças de 6 meses.

Não adicionar açúcar, farinhas, frutas e qualquer outro alimento às fórmulas infantis.

As frutas devem ser amassadas ou raspadas e oferecidas com a colher

Preparar o suco laranja lima iniciando com 50 ml água filtrada + 50 ml suco. Após primeira semana, utilizar 100 ml suco e sem açúcar.

Para a introdução da papa salgada, iniciar com feculentos e legumes e acrescentar gradativamente os cereais, carnes, verduras e leguminosas, até chegar à papa completa.

A papa deverá ser PENEIRADA e servida na consistência de purê.

Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

Ofertar apenas 1 fruta ao dia.

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves  
Nutricionista CRN 316089  
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
		1/8/2023	2/8/2023	3/8/2023	4/8/2023						
<b>CARDÁPIO 11</b> Desjejum 7:30		FÓRMULA 2 + MAÇÃ	FÓRMULA 2 + MELÃO	FÓRMULA 2 + PÊRA	FÓRMULA 2 + BANANA						
<b>CARDÁPIO 12</b> Colação 9:00		MELANCIA	SUCO DE LARANJA LIMA COM CENOURA	MAÇÃ	SUCO DE MARACUJÁ						
<b>CARDÁPIO 13</b> Almoço 10:00		SOPA DE ARROZ, CARNE ÍSCAS, INHAME, CHUCHU E CENOURA, SUCO POLPA DE MANGA	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, BRÓCOLIS, CARÁ E ABÓBORA, BANANA	SOPA DE ARROZ COM FRANGO, CARÁ, ABOBRINHA E BETERRABA, SUCO DE MAMÃO	SOPA DE FUBÁ COM CALDO DE FEIJÃO, OVO, BATATA, CHUCHU E CENOURA, MAÇÃ						
<b>CARDÁPIO 14</b> Lanche da tarde 13:00		FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2						
<b>CARDÁPIO 15</b> Jantar 15:00		SOPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, BATATA, CENOURA E COUVE, MAMÃO	SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO FRANGO, ABÓBORA, VAGEM E CARÁ, SUCO DE MAÇÃ	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO OVO, ABOBRINHA, BATATA E CENOURA, ABACAXI	SOPA DE MACARRÃO, FRANGO, CARÁ, ABÓBORA E COUVE, LARANJA LIMA						
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
897,13		132,79	9,98	32,88	12,64	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
						1.537,22	129,81	516,91	133,00	10,33	7,26

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

\*F2: Fórmula láctea infantil padrão para crianças maiores de 6 meses.

\*Não adicionar açúcar, farinhas, frutas e qualquer outro alimento às fórmulas infantis.

\*As frutas/papas devem ser oferecidas amassadas ou raspadas com a colher (respeitando a individualidade de cada criança)

\*Para os sucos, excetuando-se os cítricos, iniciar com a oferta de uma (1) fruta de cada vez: melão, melancia, pêra, maçã etc.

\*Para os sucos de frutas muito ácidas, pode-se adicionar açúcar com moderação, somente quando necessário.

\*As frutas servidas como sobremesa deverão ser picadas, sem cascas e sem sementes e servidas em cumbucas plásticas.

\*CONSISTENCIAS ADEQUADAS: Ofertar pedaços pequenos para estimular a mastigação (maiores e com denteição), amassadas com o garfo para os menores e/ou que possuem dificuldades de mastigação

\*A carne deverá ser desfiada ou picada.

\*Deverá ser introduzida a gema de ovo no lugar das carnes, na frequência de 2 vezes por semana, sendo uma vez no almoço e uma vez no jantar nas papas/sopas de arroz ou fubá.

\*Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

\*A partir 8º mês, alterar gradativamente a consistência de pedaços pequenos até atingir a consistência de uma refeição normal

**CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.**

Carolina Mendes Alves  
Nutricionista CRN 316089  
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	07/08/2023	08/08/2023	09/08/2023	10/08/2023	11/08/2023
<b>CARDÁPIO 11</b> Desjejum 7:30	FÓRMULA 2 + MAMÃO	FÓRMULA 2 + MAÇÃ	FÓRMULA 2 + BANANA	FÓRMULA 2 + MELÃO	FÓRMULA 2 + PÊRA
<b>CARDÁPIO 12</b> Colação 9:00	MAÇÃ	SUCO DE LARANJA LIMA COM BETERRABA	CREME DE ABACATE	SUCO DE MARACUJÁ	MANGA
<b>CARDÁPIO 13</b> Almoço 10:00	SOPA DE ARROZ, CARNE MOÍDA, BATATA, CENOURA E CHUCHU, SUCO DE ABACAXI	SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO COM INHAME, ABÓBORA E BRÓCOLIS, MELANCIA	SOPA DE FUBÁ, CARNE ÍSCAS, BATATA, COUVE E ABÓBORA, SUCO DE MELÃO	SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE CUBOS, MANDIOQUINHA, BRÓCOLIS E CENOURA, BANANA	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, OVO, ABOBRINHA, BATATA E CHICÓRIA, SUCO DE LARANJA LIMA
<b>CARDÁPIO 14</b> Lanche da tarde 13:00	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2
<b>CARDÁPIO 15</b> Jantar 15:00	SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, MANDIOCA, CENOURA E ESPINAFRE, SUCO DE LARANJA LIMA	SOPA DE FUBÁ, OVO, MANDIOQUINHA, BRÓCOLIS E ABÓBORA, MELÃO	SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, ABOBRINHA, MANDIOCA E TOMATE, 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)
895,43	135,12	9,98	31,99	11,78	1.537,22	129,81	516,91	133,00	10,33	7,26

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

\*F2: Fórmula láctea infantil padrão para crianças maiores de 6 meses.

\*Não adicionar açúcar, farinhas, frutas e qualquer outro alimento às fórmulas infantis.

\*As frutas/papas devem ser oferecidas amassadas ou raspadas com a colher (respeitando a individualidade de cada criança)

\*Para os sucos, excetuando-se os cítricos, iniciar com a oferta de uma (1) fruta de cada vez: melão, melancia, pêra, maçã etc.

\*Para os sucos de frutas muito ácidas, pode-se adicionar açúcar com moderação, somente quando necessário.

\*As frutas servidas como sobremesa deverão ser picadas, sem cascas e sem sementes e servidas em cumbucas plásticas.

\*CONSISTENCIAS ADEQUADAS: Ofertar pedaços pequenos para estimular a mastigação (maiores e com denteição), amassadas com o garfo para os menores e/ou que possuem dificuldades de mastigação

\*A carne deverá ser desfiada ou picada.

\*Deverá ser introduzida a gema de ovo no lugar das carnes, na frequência de 2 vezes por semana, sendo uma vez no almoço e uma vez no jantar nas papas/sopas de arroz ou fubá.

\*Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

\*A partir 8º mês, alterar gradativamente a consistência de pedaços pequenos até atingir a consistência de uma refeição normal

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves  
Nutricionista CRN 316089  
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	14/08/2023	15/08/2023	16/08/2023	17/08/2023	18/08/2023
<b>CARDÁPIO 11</b> Desjejum 7:30	FÓRMULA 2 + MAMÃO	FÓRMULA 2 + MAÇÃ	FÓRMULA 2 + BANANA	FÓRMULA 2 + MELÃO	FÓRMULA 2 + PÊRA
<b>CARDÁPIO 12</b> Colação 9:00	SUCO DE ACEROLA	CREME DE ABACATE	ABACAXI	BANANA	SUCO DE LARANJA LIMA
<b>CARDÁPIO 13</b> Almoço 10:00	SOPA DE ARROZ, CARNE ÍSCAS, BATATA, BERINJELA E ABOBRINHA, MAÇÃ	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, MANDIOCA, ABOBRINHA E ABÓBORA, PÊRA	SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, CENOURA, INHAME E BRÓCOLIS, SUCO DE MELANCIA	SOPA DE ARROZ, FRANGO, ESPINAFRE, TOMATE E ABÓBORA, MAMÃO	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, OVO, MANDIOCA, ABÓBORA, CHUCHU E COUVE, SUCO DE MANGA
<b>CARDÁPIO 14</b> Lanche da tarde 13:00	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2
<b>CARDÁPIO 15</b> Jantar 15:00	SOPA DE FUBÁ, OVO, CALDO DE FEIJÃO, INHAME, ABÓBORA E CHICÓRIA, ABACAXI	SOPA DE MACARRÃO, CARNE ÍSCAS, BRÓCOLIS, CHUCHU E CARÁ, SUCO DE MORANGO	SOPA DE ARROZ, FRANGO, INHAME, ALMEIRÃO E ABÓBORA, LARANJA LIMA	SOPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, CALDO DE FEIJÃO, COUVE ABOBRINHA E BATATA, SUCO DE MAÇÃ	SOPA DE MACARRÃO, CARNE CUBOS, INHAME, CHUCHU E CENOURA, MELÃO

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)
889,33	136,32	9,88	31,22	11,66	1.236,12	129,81	516,91	131,00	10,00	6,54

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

\*F2: Fórmula láctea infantil padrão para crianças maiores de 6 meses.

\*Não adicionar açúcar, farinhas, frutas e qualquer outro alimento às fórmulas infantis.

\*As frutas/papas devem ser oferecidas amassadas ou raspadas com a colher (respeitando a individualidade de cada criança)

\*Para os sucos, excetuando-se os cítricos, iniciar com a oferta de uma (1) fruta de cada vez: melão, melancia, pêra, maçã etc.

\*Para os sucos de frutas muito ácidas, pode-se adicionar açúcar com moderação, somente quando necessário.

\*As frutas servidas como sobremesa deverão ser picadas, sem cascas e sem sementes e servidas em cumbucas plásticas.

\*CONSISTÊNCIAS ADEQUADAS: Ofertar pedaços pequenos para estimular a mastigação (maiores e com denteição), amassadas com o garfo para os menores e/ou que possuem dificuldades de mastigação

\*A carne deverá ser desfiada ou picada.

\*Deverá ser introduzida a gema de ovo no lugar das carnes, na frequência de 2 vezes por semana, sendo uma vez no almoço e uma vez no jantar nas papas/sopas de arroz ou fubá.

\*Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

\*A partir 8º mês, alterar gradativamente a consistência de pedaços pequenos até atingir a consistência de uma refeição normal

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves  
Nutricionista CRN 316089  
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	21/08/2023	22/08/2023	23/08/2023	24/08/2023	25/08/2023					
<b>CARDÁPIO 11</b> Desjejum 7:30	FÓRMULA 2 + MAÇÃ	FÓRMULA 2 + MELÃO	FÓRMULA 2 + PÊRA	FÓRMULA 2 + MAÇÃ	FÓRMULA 2 + BANANA					
<b>CARDÁPIO 12</b> Colação 9:00	LARANJA LIMA	MANGA	SUCO DE MORANGO	PERA	SUCO DE UVA					
<b>CARDÁPIO 13</b> Almoço 10:00	SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CENOURA, CARÁ E CHUCHU, SUCO DE ACEROLA	SOPA DE FUBÁ, OVO, CALDO DE FEIJÃO, COUVE, MANDIOQUINHA E ABÓBORA, SUCO DE MARACUJA	SOPA MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, CHUCHU, INHAME E TOMATE, BANANA	SOPA DE ARROZ, CARNE MOÍDA, ABOBRINHA, BATATA E CENOURA, SUCO DE MELANCIA	SOPA DE FUBÁ, FRANGO, BRÓCOLIS, CENOURA E CATALONIA, MAÇÃ					
<b>CARDÁPIO 14</b> Lanche da tarde 13:00	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2					
<b>CARDÁPIO 15</b> Jantar 15:00	SOPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, BATATA, TOMATE E CHICÓRIA, MELÃO	SOPA DE MACARRÃO, FRANGO, CENOURA, MANDIOCA E VAGEM, ABACAXI	SOPA DE ARROZ, CARNE MOÍDA, BATATA, CABOTIÃ E CHUCHU, 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, SUCO DE LARANJA LIMA					
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
877,12	136,12	8,66	31,22	11,55	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					900,26	129,81	516,91	133,00	10,33	7,26

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

\*F2: Fórmula láctea infantil padrão para crianças maiores de 6 meses.

\*Não adicionar açúcar, farinhas, frutas e qualquer outro alimento às fórmulas infantis.

\*As frutas/papas devem ser oferecidas amassadas ou raspadas com a colher (respeitando a individualidade de cada criança)

\*Para os sucos, excetuando-se os cítricos, iniciar com a oferta de uma (1) fruta de cada vez: melão, melancia, pêra, maçã etc.

\*Para os sucos de frutas muito ácidas, pode-se adicionar açúcar com moderação, somente quando necessário.

\*As frutas servidas como sobremesa deverão ser picadas, sem cascas e sem sementes e servidas em cumbucas plásticas.

\*CONSISTÊNCIAS ADEQUADAS: Ofertar pedaços pequenos para estimular a mastigação (maiores e com denteição), amassadas com o garfo para os menores e/ou que possuem dificuldades de mastigação

\*A carne deverá ser desfiada ou picada.

\*Deverá ser introduzida a gema de ovo no lugar das carnes, na frequência de 2 vezes por semana, sendo uma vez no almoço e uma vez no jantar nas papas/sopas de arroz ou fubá.

\*Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

\*A partir 8º mês, alterar gradativamente a consistência de pedaços pequenos até atingir a consistência de uma refeição normal

**CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.**

Carolina Mendes Alves  
Nutricionista CRN 316089  
Alimentação Escolar





Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	28/08/2023	29/08/2023	30/08/2023	31/08/2023							
<b>CARDÁPIO 11</b> Desjejum 7:30	FÓRMULA 2 + MELÃO	FÓRMULA 2 + PÊRA	FÓRMULA 2 + MAÇÃ	FÓRMULA 2 + BANANA							
<b>CARDÁPIO 12</b> Colação 9:00	ABACAXI	SUCO DE MARACUJA	BANANA	SUCO DE LARANJA COM MAMÃO							
<b>CARDÁPIO 13</b> Almoço 10:00	SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CENOURA, BATATA E CHUCHU, SUCO DE MELANCIA	SOPA DE FUBÁ, OVO, COUVE, MANDIOQUINHA E ABOBRINHA, MAÇÃ	SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, CHUCHU, INHAME E TOMATE, SUCO DE ACEROLA	SOPA DE ARROZ, CARNE CUBOS, ABOBRINHA, BATATA E CENOURA, MELÃO							
<b>CARDÁPIO 14</b> Lanche da tarde 13:00	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2							
<b>CARDÁPIO 15</b> Jantar 15:00	SOPA DE FUBÁ, CARNE ÍSCAS, BATATA, TOMATE E CHICÓRIA, MAÇÃ	SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CENOURA, MANDIOCA E VAGEM, MANGA	SOPA DE FUBÁ, OVO, CENOURA, ABOBRINHA E ESCAROLA, SUCO DE ABACAXI	SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CARÁ, ABÓBORA E ALMEIRÃO, SUCO DE UVA							
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
835,26		119,71	7,40	30,50	20,20	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
						694,42	124,90	485,13	120,90	9,40	7,40

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

\*F2: Fórmula láctea infantil padrão para crianças maiores de 6 meses.

\*Não adicionar açúcar, farinhas, frutas e qualquer outro alimento às fórmulas infantis.

\*As frutas/papas devem ser oferecidas amassadas ou raspadas com a colher (respeitando a individualidade de cada criança)

\*Para os sucos, excetuando-se os cítricos, iniciar com a oferta de uma (1) fruta de cada vez: melão, melancia, pêra, maçã etc.

\*Para os sucos de frutas muito ácidas, pode-se adicionar açúcar com moderação, somente quando necessário.

\*As frutas servidas como sobremesa deverão ser picadas, sem cascas e sem sementes e servidas em cumbucas plásticas.

\*CONSISTENCIAS ADEQUADAS: Ofertar pedaços pequenos para estimular a mastigação (maiores e com denteição), amassadas com o garfo para os menores e/ou que possuem dificuldades de mastigação

\*A carne deverá ser desfiada ou picada.

\*Deverá ser introduzida a gema de ovo no lugar das carnes, na frequência de 2 vezes por semana, sendo uma vez no almoço e uma vez no jantar nas papas/sopas de arroz ou fubá.

\*Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

\*A partir 8º mês, alterar gradativamente a consistência de pedaços pequenos até atingir a consistência de uma refeição normal

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves  
Nutricionista CRN 316089  
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
		1/8/2023	2/8/2023	3/8/2023	4/8/2023
<b>CARDÁPIO 16</b> Desjejum 7:30		LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAMÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM MARGARINA
<b>CARDÁPIO 17</b> Colação 9:00		MELANCIA	SUCO DE LARANJA COM CENOURA	MAÇÃ	SUCO DE MARACUJÁ
<b>CARDÁPIO 18</b> Almoço 10:30		ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM LINGUIÇA E BRÓCOLIS, SALADA DE MAIONESE (batata, cenoura, vagem), SUCO DE MANGA	ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE CARNE MOIDA SALADA DE FOLHAS MISTAS (rucula e repolho) BANANA	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL AO VINAGRETE, SALADA DE ALMEIRAO SUCO DE MAMÃO	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, TOMATE E CEBOLA SALADA DE ACELGA E CHEIRO VERDE MELANCIA
<b>CARDÁPIO 19</b> Lanche da tarde 13:00		CHÁ DE CAMOMILA TORTA DE FRANGO (batata e cenoura)	SALADA DE FRUTAS (manga, pêra e melão)	LEITE COM CHOCOLATE 32% MELÃO	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã e mamão)
<b>CARDÁPIO 20</b> Jantar 15:00		SOPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, BATATA, CENOURA E COUVE, MAMÃO	MACARRÃO, FEIJÃO, FRANGO COM CENOURA E CHUCHU, SALADA DE ALFACE, SUCO DE MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, CARNE CUBOS COM BATATA, SALADA DE ABOBRINHA, SUCO DE ABACAXI	SOPA DE MACARRÃO, FRANGO, CARÁ, ABÓBORA E COUVE, 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)
1.166,21	187,23	13,55	38,28	22,08	922,13	80,56	396,46	111,12	9,09	3,52

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

**CONSISTÊNCIAS E ELABORAÇÕES:**

\* O feijão deverá ser amassado até 1 ano e 11 meses.

\* As refeições para crianças menores de 2 anos deverão ser amassadas, devendo a consistência ser alterada gradativamente, conforme individualidade da criança

\* Utilizar temperos naturais suaves, como cebola, alho e salsinha.

\* Utilizar pouco sal e pouco óleo.

\* Para os sucos naturais de frutas muito ácidas, pode-se adicionar açúcar com moderação, somente quando necessário.

\* Hidratação: Oferecer água filtrada ou fervida nos intervalos das refeições.

\* No lanche da tarde será admitido servir a fruta batida com o leite ou separadamente, de acordo com aceitação dos alunos.

\* Deverá ser utilizado leite para elaboração dos bolos e sobremesas.

\* No jantar as preparações como risoto/macarrão devem ser úmidos e quando servido somente arroz, a carne que o acompanha deverá ser preparada com caldo a fim de não ofertar preparações secas na refeição.

**CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.**

Carolina Mendes Alves  
Nutricionista CRN 316089  
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	07/08/2023	08/08/2023	09/08/2023	10/08/2023	11/08/2023
<b>CARDÁPIO 16</b> Desjejum 7:30	MINGAU DE AVEIA + MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32% BANANA	VITAMINA DE FRUTAS BISCOITO SIMPLES	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO
<b>CARDÁPIO 17</b> Colação 9:00	PAPA DE MAÇÃ	SUCO DE LARANJA COM BETERRABA	CREME DE ABACATE	SUCO DE MARACUJÁ	MANGA
<b>CARDÁPIO 18</b> Almoço 10:30	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, SUCO DE ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES SALADA DE REPOLHO BICOLOR, MELANCIA	ARROZ COM BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e chuchu), SALADA DE ALFACE COM TOMATE, SUCO DE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM BATATA, SALADA DE ESCAROLA COM CEBOLA, BANANA	ARROZ, FEIJÃO, ALMÔNDEGAS DE CARNE AO MOLHO, PURÊ DE BATATAS SALADA DE RUCULA COM ACELGA LARANJA
<b>CARDÁPIO 19</b> Lanche da tarde 13:00	LEITE COM CHOCOLATE 32% MELÃO	CHÁ DE HORTELÃ TORTA DE CARNE MOÍDA (tomate e cenoura)	SALADA DE FRUTAS (banana, laranja e melão)	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÊRA	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã e mamão)
<b>CARDÁPIO 20</b> Jantar 15:00	ARROZ, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM BATATA E ABOBRINHA SALADA DE ACELGA, SUCO DE LARANJA	SOPA DE FUBÁ, CARNE ISCAS, MANDIOQUINHA, BRÓCOLIS E ABÓBORA, MELÃO	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES, FEIJÃO SALADA DE CHICÓRIA, MAÇÃ	SOPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, CENOURA, INHAME E CHUCHU SUCO DE MAMÃO	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)
1.255,07	151,90	13,87	22,89	17,99	932,34	79,88	398,46	111,01	8,03	3,59

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

**CONSISTÊNCIAS E ELABORAÇÕES:**

- \* O feijão deverá ser amassado até 1 ano e 11 meses.
- \* As refeições para crianças menores de 2 anos deverão ser amassadas, devendo a consistência ser alterada gradativamente, conforme individualidade da criança
- \* Utilizar temperos naturais suaves, como cebola, alho e salsinha.
- \* Utilizar pouco sal e pouco óleo.
- \* Para os sucos naturais de frutas muito ácidas, pode-se adicionar açúcar com moderação, somente quando necessário.
- \* Hidratação: Oferecer água filtrada ou fervida nos intervalos das refeições.
- \* No lanche da tarde será admitido servir a fruta batida com o leite ou separadamente, de acordo com aceitação dos alunos.
- \* Deverá ser utilizado leite para elaboração dos bolos e sobremesas.
- \* No jantar as preparações como risoto/macarrão devem ser úmidos e quando servido somente arroz, a carne que o acompanha deverá ser preparada com caldo a fim de não ofertar preparações secas na refeição.

**CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.**

Carolina Mendes Alves  
Nutricionista ERN 316089  
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	14/08/2023	15/08/2023	16/08/2023	17/08/2023	18/08/2023						
<b>CARDÁPIO 16</b> Desjejum 7:30	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	VITAMINA DE FRUTAS BISCOITO SIMPLES	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	MINGAU DE AVEIA + BANANA						
<b>CARDÁPIO 17</b> Colação 9:00	SUCO DE ACEROLA	CREME DE ABACATE	ABACAXI	BANANA	SUCO DE LARANJA						
<b>CARDÁPIO 18</b> Almoço 10:30	ARROZ, FEIJÃO, 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 ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), BANANA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM CENOURA E CHEIRO VERDE, SALADA DE ACELGA COM PEPINO MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM LEGUMES, SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e almeirão), MELANCIA						
<b>CARDÁPIO 19</b> Lanche da tarde 13:00	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÊRA	CHÁ DE CIDREIRA TORTA DE FRANGO (batata e cenoura)	SALADA DE FRUTAS (maçã, melão, banana)	LEITE COM CHOCOLATE 32% MELÃO	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã e mamão)						
<b>CARDÁPIO 20</b> Jantar 15:00	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM CENOURA E ABOBRINHA, 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 UVA	SOPA DE MACARRÃO, CARNE CUBOS, INHAME, CHUCHU E CENOURA, ABACAXI						
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
1.155,11		181,12	14,32	36,19	23,00	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
						922,13	80,56	396,46	111,12	9,09	3,52

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

**CONSISTÊNCIAS E ELABORAÇÕES:**

- \* O feijão deverá ser amassado até 1 ano e 11 meses.
- \* As refeições para crianças menores de 2 anos deverão ser amassadas, devendo a consistência ser alterada gradativamente, conforme individualidade da criança
- \* Utilizar temperos naturais suaves, como cebola, alho e salsinha.
- \* Utilizar pouco sal e pouco óleo.
- \* Para os sucos naturais de frutas muito ácidas, pode-se adicionar açúcar com moderação, somente quando necessário.
- \* Hidratação: Oferecer água filtrada ou fervida nos intervalos das refeições.
- \* No lanche da tarde será admitido servir a fruta batida com o leite ou separadamente, de acordo com aceitação dos alunos.
- \* Deverá ser utilizado leite para elaboração dos bolos e sobremesas.
- \* No jantar as preparações como risoto/macarrão devem ser úmidas e quando servido somente arroz, a carne que o acompanha deverá ser preparada com caldo a fim de não ofertar preparações secas na refeição.

**CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.**

Carolina Mendes Alves  
Nutricionista CRN 316089  
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	21/08/2023	22/08/2023	23/08/2023	24/08/2023	25/08/2023
<b>CARDÁPIO 16</b> Desjejum 7:30	VITAMINA DE FRUTAS BISCOITO SIMPLES	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	MINGAU DE AVEIA + BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAMÃO
<b>CARDÁPIO 17</b> Colação 9:00	LARANJA	MELÃO	SUCO DE MORANGO	PERA	SUCO DE UVA
<b>CARDÁPIO 18</b> Almoço 10:30	RISOTO DE FRANGO COM ABOBORA E VAGEM, FEIJÃO SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA SUCO DE MARACUJA	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SALADA DE COUVE SUCO DE ACEROLA	ARROZ, FEIJÃO, 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, FEIJÃO, PERNIL, CREME DE MILHO, SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA, MAÇÃ
<b>CARDÁPIO 19</b> Lanche da tarde 13:00	SALADA DE FRUTAS (manga, maçã e mamão)	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAÇÃ	CHÁ DE ERVA-DOCE TORTA DE CARNE MOÍDA (tomate e cenoura)	LEITE COM CHOCOLATE 32% MELÃO	SALADA DE FRUTAS (banana, mamão, abacaxi)
<b>CARDÁPIO 20</b> Jantar 15:00	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, CARNE CUBOS, CENOURA, ABOBRINHA E ESCAROLA BANANA	SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, CARÁ, ABÓBORA E ALMEIRÃO 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)
1.125,13	184,32	12,66	36,99	23,12	899,12	76,32	396,46	111,12	9,09	3,52

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

**CONSISTÊNCIAS E ELABORAÇÕES:**

- \* O feijão deverá ser amassado até 1 ano e 11 meses.
- \* As refeições para crianças menores de 2 anos deverão ser amassadas, devendo a consistência ser alterada gradativamente, conforme individualidade da criança
- \* Utilizar temperos naturais suaves, como cebola, alho e salsinha.
- \* Utilizar pouco sal e pouco óleo.
- \* Para os sucos naturais de frutas muito ácidas, pode-se adicionar açúcar com moderação, somente quando necessário.
- \* Hidratação: Oferecer água filtrada ou fervida nos intervalos das refeições.
- \* No lanche da tarde será admitido servir a fruta batida com o leite ou separadamente, de acordo com aceitação dos alunos.
- \* Deverá ser utilizado leite para elaboração dos bolos e sobremesas.
- \* No jantar as preparações como risoto/macarrão devem ser úmidos e quando servido somente arroz, a carne que o acompanha deverá ser preparada com caldo a fim de não ofertar preparações secas na refeição.

**CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.**

Carolina Mendes Alves  
Nutricionista CRN 316089  
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	28/08/2023	29/08/2023	30/08/2023	31/08/2023	
<b>CARDÁPIO 16</b> Desjejum 7:30	MINGAU DE AVEIA + MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	VITAMINA DE FRUTAS BISCOITO SIMPLES	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	
<b>CARDÁPIO 17</b> Colação 9:00	ABACAXI	SUCO DE MARACUJA	BANANA	SUCO DE LARANJA COM MAMÃO	
<b>CARDÁPIO 18</b> Almoço 10:30	ARROZ À GREGA, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM ABOBORA SALADA DE ABOBRINHA SUCO DE MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM CARNE MOÍDA AO SUGO, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE, CEBOLA E CENOURA SALADA DE ALFACE SUCO DE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, FIGADO ACEBOLADO, CREME DE MILHO SALADA DE CENOURA COM BROCOLIS BANANA	
<b>CARDÁPIO 19</b> Lanche da tarde 13:00	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAMÃO	CHÁ DE CAMOMILA TORTA DE FRANGO (cenoura e tomate)	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã e mamão)	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAÇÃ	
<b>CARDÁPIO 20</b> Jantar 15:00	SOPA DE FUBÁ, CARNE ÍSCAS, BATATA, TOMATE E CHICÓRIA, MAÇÃ	POLENTA, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO, SALADA DE COUVE, SUCO DE MELANCIA COM LIMÃO	SOPA DE FUBÁ, OVO, CENOURA, ABOBRINHA E ESCAROLA, ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO CAPIRA, SALADA DE ALMEIRÃO, SUCO DE UVA	

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)
1.149,33	180,30	13,35	38,28	22,08	922,13	80,56	396,46	111,12	9,09	3,52

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

**CONSISTÊNCIAS E ELABORAÇÕES:**

- \* O feijão deverá ser amassado até 1 ano e 11 meses.
- \* As refeições para crianças menores de 2 anos deverão ser amassadas, devendo a consistência ser alterada gradativamente, conforme individualidade da criança
- \* Utilizar temperos naturais suaves, como cebola, alho e salsinha.
- \* Utilizar pouco sal e pouco óleo.
- \* Para os sucos naturais de frutas muito ácidas, pode-se adicionar açúcar com moderação, somente quando necessário.
- \* Hidratação: Oferecer água filtrada ou fervida nos intervalos das refeições.
- \* No lanche da tarde será admitido servir a fruta batida com o leite ou separadamente, de acordo com aceitação dos alunos.
- \* Deverá ser utilizado leite para elaboração dos bolos e sobremesas.
- \* No jantar as preparações como risoto/macarrão devem ser úmidas e quando servido somente arroz, a carne que o acompanha deverá ser preparada com caldo a fim de não ofertar preparações secas na refeição.

**CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.**

Carolina Mendes Alves  
Nutricionista CRN 316089  
Alimentação Escolar

# CARDAPIOS ESCOLARES ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

## ENSINO INFANTIL PARCIAL (4 a 5 anos)



Segunda-Feira		Terça-Feira	01/08/2023	Quarta-Feira	02/08/2023	Quinta-Feira	03/08/2023	Sexta-feira	04/08/2023	
		IOGURTE DE MORANGO, BISCOITO INTEGRAL		LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO		MINGAU DE AVEIA + 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)
291,95	42,13	3,99	9,91	9,65	32,70	0,00	200,14	20,32	0,74	2,30
Segunda-Feira	07/08/2023	Terça-Feira	08/08/2023	Quarta-Feira	09/08/2023	Quinta-Feira	10/08/2023	Sexta-feira	11/08/2023	
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%, PÃO COM REQUEIJÃO		
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)
299,65	43,26	4,25	9,21	9,32	24,72	23,71	261,22	19,66	0,69	0,68
Segunda-Feira	14/08/2023	Terça-Feira	15/08/2023	Quarta-Feira	16/08/2023	Quinta-Feira	17/08/2023	Sexta-feira	18/08/2023	
LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ		LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL		LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO		MINGAU DE AVEIA + 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)
301,68	43,52	4,49	9,95	8,38	33,20	30,67	200,22	21,14	0,70	0,63
Segunda-Feira	21/08/2023	Terça-Feira	22/08/2023	Quarta-Feira	23/08/2023	Quinta-Feira	24/08/2023	Sexta-feira	25/08/2023	
LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ		MINGAU DE AVEIA + BANANA		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO		IOGURTE DE FRUTAS PÃO COM REQUEIJÃO		
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)
302,10	44,11	4,65	9,98	8,78	33,45	32,42	100,07	9,78	0,62	0,90
Segunda-Feira	28/08/2023	Terça-Feira	29/08/2023	Quarta-Feira	30/08/2023	Quinta-Feira	31/08/2023	Sexta-feira		
LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL				
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)
301,68	48,65	4,49	9,95	8,38	33,20	30,67	230,68	19,99	0,71	1,49

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 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	Terça-Feira	01/01/1900	Quarta-Feira	02/01/1900	Quinta-Feira	03/01/1900	Sexta-feira	04/01/1900	
	MACARRÃO COM LINGUIÇA, SALADA DE MATEIOSE (batata, cenoura, vagem), SUCO DE POLPA DE MANGA ABACAXI		ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE CARNE MOIDA SALADA DE FOLHAS MISTAS (rucula e repolho)		PÃO COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO DE TANGERINA BANANA		ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, TOMATE E CEBOLA, SALADA DE ACELGA E CHEIRO VERDE 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)	
389,10	55,11	4,83	15,62	11,21	198,23	20,18	54,26	41,63 2,72 1,64	
Segunda-Feira	07/08/2023	Terça-Feira	08/08/2023	Quarta-Feira	09/08/2023	Quinta-Feira	10/08/2023	Sexta-feira	11/08/2023
ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA		POLENTA COM FRANGO AO MOLHO, LEGUMES REFOGADOS (cenoura e abobrinha), SUCO NATURAL DE MARACUJÁ MAÇÃ		ARROZ COM BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e chuchu), SALADA DE ALFACE COM TOMATE		PÃO COM FRANGO, REQUEIJÃO, CENOURA RALADA E ALFACE, SUCO POLPA DE LARANJA BANANA		ARROZ, ALMÔNDEGAS DE CARNE AO MOLHO, PURÊ DE BATATAS, SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE MELÃO	
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)	
390,66	55,33	4,97	14,71	11,36	224,31	26,60	55,07	49,20 3,10 1,94	
Segunda-Feira	14/08/2023	Terça-Feira	15/08/2023	Quarta-Feira	16/08/2023	Quinta-Feira	17/08/2023	Sexta-feira	18/08/2023
ARROZ, STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE SALADA DE ALFACE LARANJA		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		ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM LEGUMES, SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e almeirão), 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)	
384,22	54,42	4,50	12,98	9,66	169,12	112,35	50,32	42,65 2,80 1,51	
Segunda-Feira	21/08/2023	Terça-Feira	22/08/2023	Quarta-Feira	23/08/2023	Quinta-Feira	24/08/2023	Sexta-feira	25/08/2023
RISOTO DE FRANGO COM ABOBORA E VAGEM, FEIJÃO SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA 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		PÃO COM SALSICHA AO MOLHO, SUCO DE GOIABA BANANA		ARROZ, PERNIL, CREME DE MILHO SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA MELÃO	
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)	
387,66	54,90	4,87	14,14	10,56	200,21	70,75	55,15	45,23 2,95 0,99	
Segunda-Feira	28/08/2023	Terça-Feira	29/08/2023	Quarta-Feira	30/08/2023	Quinta-Feira	31/08/2023	Sexta-feira	
ARROZ À GREGA, CARNE ÍSCAS COM ABOBORA SALADA DE ABOBRINHA MELANCIA		MACARRÃO COM CARNE MOÍDA AO SUGO, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), SUCO POLPA DE LIMÃO		ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE, CEBOLA E CENOURA SALADA DE ALFACE BANANA		PÃO COM CARNE DESFIADA, PIMENTÃO E CENOURA, SUCO DE CAJU 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)	
390,16	55,36	4,77	13,84	11,36	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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves  
Nutricionista ORN 316089  
Alimentação Escolar



CARDÁPIO 22 - ENSINO INFANTIL - 04 à 05 ANOS - MERENDA ITU

MERENDA MANHÃ: 9:30 às 9:45h

EMEI / CRECHE  
AGOSTO

Segunda-Feira	Terça-Feira	01/08/2023	Quarta-Feira	02/08/2023	Quinta-Feira	03/08/2023	Sexta-feira	04/08/2023	
	MACARRÃO COM LINGUIÇA E BRÓCOLIS, SALADA DE MAIONESE (batata, cenoura, vagem), SUCO DE MANGA		ARROZ, CARNE MOÍDA, TORTA MADALENA DE CARNE MOÍDA SALADA DE FOLHAS MISTAS (rucula e repolho) BANANA		ARROZ, PERNIL AO VINAGRETE, SALADA DE ALMEIRAO MAMÃO		ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, TOMATE E CEBOLA SALADA DE ACELGA E CHEIRO VERDE 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)	
389,10	55,11	4,83	15,62	11,21	198,23	20,18	54,26	41,63 2,72 1,64	
Segunda-Feira	Terça-Feira	07/08/2023	08/08/2023	Quarta-Feira	9/8/2023	Quinta-Feira	10/8/2023	Sexta-feira	11/8/2023
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)	
390,66	55,33	4,97	14,71	11,36	224,31	26,60	55,07	49,20 3,10 1,94	
Segunda-Feira	Terça-Feira	14/08/2023	15/08/2023	Quarta-Feira	16/8/2023	Quinta-Feira	17/8/2023	Sexta-feira	18/8/2023
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 ABACAXI		MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE LEGUMES (chuchu, vagem e cenoura), BANANA		ARROZ, CARNE MOÍDA COM CENOURA E CHEIRO VERDE SALADA DE ACELGA COM PEPINO SUCO DE MAMÃO		ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM LEGUMES, SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e almeirão), 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)	
384,22	54,42	4,50	12,98	9,66	169,12	112,35	50,32	42,65 2,80 1,51	
Segunda-Feira	Terça-Feira	21/08/2023	22/08/2023	Quarta-Feira	23/8/2023	Quinta-Feira	24/8/2023	Sexta-feira	25/8/2023
RISOTO DE FRANGO COM ABOBORA E VAGEM, FEIJÃO SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA SUCO DE MARACUJA	POLENATA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SALADA DE COUVE MELÃO		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, 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)	
290,30	45,10	5,90	8,80	6,90	81,20	6,30	170,20	27,50 2,90 1,70	
Segunda-Feira	Terça-Feira	28/08/2023	29/08/2023	Quarta-Feira	30/8/2023	Quinta-Feira	31/8/2023	Sexta-feira	
ARROZ À GREGA, CARNE ÍSCAS COM ABOBORA SALADA DE ABOBRINHA SUCO DE MELANCIA	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA AO SUGO, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), MAÇÃ		ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE, CEBOLA E CENOURA SALADA DE ALFACE ABACAXI		ARROZ, FEIJÃO, FIGADO ACEBOLADO, CREME DE MILHO SALADA DE CENOURA COM BROCOLIS 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)	
390,16	55,36	4,77	13,84	11,36	224,31	26,60	55,07	49,20 3,10 1,94	

Fontes: Taco 4ª Edição 2011  
Tabela de Composição de Alimentos - Sônia Tucunduva Philipp 4ª Edição 2013  
Rótulos de Alimentos

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves  
Nutricionista CRN 316089  
Alimentação Escolar

Segunda-Feira	Terça-Feira	01/08/2023	Quarta-Feira	02/08/2023	Quinta-Feira	03/08/2023	Sexta-feira	04/08/2023		
	SOPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, BATATA, CENOURA E COUVE, MAMÃO		MACARRÃO, FEIJÃO, FRANGO COM CENOURA E CHUCHU, SALADA DE ALFACE, SUCO DE MAÇÃ		ARROZ, FEIJÃO, CARNE CUBOS COM BATATA, SALADA DE ABOBRINHA, SUCO DE ABACAXI		SOPA DE MACARRÃO, FRANGO, CARÁ, ABÓBORA E COUVE, 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)
361,40	47,71	5,45	14,09	14,15	244,88	157,31	85,02	69,46	3,10	2,60
Segunda-Feira	07/08/2023	Terça-Feira	08/08/2023	Quarta-Feira	09/08/2023	Quinta-Feira	10/08/2023	Sexta-feira	11/08/2023	
ARROZ, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM BATATA E ABOBRINHA SALADA DE ACELGA, SUCO DE LARANJA		SOPA DE FUBÁ, CARNE ISCAS, MANDIOQUINHA, BRÓCOLIS E ABÓBORA, MELÃO		MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES, FEIJÃO SALADA DE CHICÓRIA, MAÇÃ		SOPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, CENOURA, INHAME E CHUCHU SUCO DE MAMÃO		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)
378,90	50,02	5,71	14,76	14,82	256,12	164,73	57,62	72,74	3,25	2,72
Segunda-Feira	14/08/2023	Terça-Feira	15/08/2023	Quarta-Feira	16/08/2023	Quinta-Feira	17/08/2023	Sexta-feira	18/08/2023	
ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM CENOURA E ABOBRINHA, SALADA DE CHICÓRIA, 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 UVA		SOPA DE MACARRÃO, CARNE CUBOS, INHAME, CHUCHU E 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)
376,90	49,76	5,68	14,60	15,32	300,26	260,12	90,98	114,86	5,13	3,60
Segunda-Feira	21/08/2023	Terça-Feira	22/08/2023	Quarta-Feira	23/08/2023	Quinta-Feira	24/08/2023	Sexta-feira	25/08/2023	
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, CARNE CUBOS, CENOURA, ABOBRINHA E ESCAROLA BANANA		SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, CARÁ, ABÓBORA E ALMEIRÃO 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)
371,22	49,01	5,59	14,37	15,06	399,00	345,66	120,90	152,12	4,90	3,44
Segunda-Feira	28/08/2023	Terça-Feira	29/08/2023	Quarta-Feira	30/08/2023	Quinta-Feira	31/08/2023	Sexta-feira		
ARROZ À GREGA, CARNE ÍSCAS COM ABOBORA SALADA DE ABOBRINHA SUCO DE MELANCIA		MACARRÃO COM CARNE MOÍDA AO SUGO, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), MAÇÃ		ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE, CEBOLA E CENOURA SALADA DE ALFACE ABACAXI		ARROZ, FEIJÃO, FIGADO ACEBOLADO, CREME DE MILHO SALADA DE CENOURA COM BROCOLIS 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)
389,36	51,40	5,66	14,65	16,02	424,43	367,90	132,48	166,56	5,36	4,01

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves  
Nutricionista CRN 316089  
Alimentação Escolar

# CARDAPIOS ESCOLARES ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

## ENSINO INFANTIL INTEGRAL (4 a 5 anos)





CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 1ª semana

EMEI INTEGRAL

AGOSTO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
		1/8/2023	2/8/2023	3/8/2023	4/8/2023						
<b>CARDÁPIO 21</b> Desjejum 6:45		IOGURTE DE MORANGO, BISCOITO INTEGRAL	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA						
<b>CARDÁPIO 27</b> Almoço 11:30		ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM LINGUIÇA E BRÓCOLIS, SALADA DE MAIONESE (batata, cenoura, vagem), SUCO DE POLPA DE MANGA	ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE CARNE MOIDA SALADA DE FOLHAS MISTAS (rucula e repolho) MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL AO VINAGRETE, SALADA DE ALMEIRAO BANANA	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, TOMATE E CEBOLA SALADA DE ACELGA E CHEIRO VERDE MAMÃO						
<b>CARDÁPIO 28</b> Lanche tarde 15:00		PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SUCO DE MARACUJA	PÃO DE FORMA COM PATÊ DE ATUM E CENOURA RALADA SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LEITE COM FRANGO COM TOMATE E CEBOLA, SUCO DE TANGERINA	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE UVA						
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>											
	<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>Fibras (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>Gorduras Totais (g)</b>	<b>Vitaminas</b>		<b>Minerais</b>			
						<b>A (RE)</b>	<b>C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Mg (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Zn (mg)</b>
	1.045,77	163,77	19,88	42,97	27,23	600,23	180,56	282,17	127,33	5,53	3,25

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



CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 2ª semana

EMEI INTEGRAL

AGOSTO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	07/08/2023	08/08/2023	09/08/2023	10/08/2023	11/08/2023					
<b>CARDÁPIO 21</b> Desjejum 6:45	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%, PÃO COM REQUEIJÃO					
<b>CARDÁPIO 27</b> Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES SALADA DE REPOLHO BICOLOR, SUCO DE MARACUJA	ARROZ COM BROCOLIS, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e chuchu) SALADA DE ALFACE COM TOMATE BANANA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM BATATA, SALADA DE ESCAROLA COM CEBOLA, ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, ALMÔNDEGAS DE CARNE AO MOLHO, PURÊ DE BATATAS SALADA DE RUCULA COM ACELGA MELÃO					
<b>CARDÁPIO 28</b> Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM FRANGO AO VINAGRETE, SUCO NATURAL DE CAJU	PÃO DE INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E CEBOLA, SUCO DE MORANGO	PÃO INTEGRAL COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA SUCO NATURAL DE GOIABA	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO POLPA DE LARANJA	PÃO DE FORMA COM PATE DE ATUM, ALFACE, TOMATE E CENOURA SUCO DE MELANCIA					
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>										
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)
1.109,00	179,66	18,00	50,66	25,12	488,12	50,32	333,60	130,55	8,22	5,12

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

**CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS**  
MERENDA ITU - 3ª semana

EMEI INTEGRAL
AGOSTO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	14/08/2023	15/08/2023	16/08/2023	17/08/2023	18/08/2023
<b>CARDÁPIO 21</b> Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA
<b>CARDÁPIO 27</b> Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, 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 ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), BANANA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM CENOURA E CHEIRO VERDE SALADA DE ACELGA COM PEPINO MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM LEGUMES SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e almeirão), MELANCIA
<b>CARDÁPIO 28</b> Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE CENOURA COM FRANGO DESFIADO, TOMATE E ALFACE, SUCO DE LÍMÃO	PÃO DE LEITE COM PERNIL, CEBOLA E CENOURA, SUCO NATURAL DE MARACUJÁ	PÃO DE FORMA QUEIJO E APRESUNTADO, ALFACE E TOMATE SUCO DE UVA	PÃO INTEGRAL COM FRANGO COM MILHO VERDE SUCO DE LARANJA

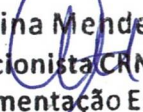
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1.211,15	183,38	17,23	50,22	26,55	542,21	53,67	350,32	125,15	7,45	4,39

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



**CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS**

MERENDA ITU - 4ª semana

EMEI INTEGRAL

AGOSTO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	21/08/2023	22/08/2023	23/08/2023	24/08/2023	25/08/2023						
<b>CARDÁPIO 21</b> Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	MINGAU DE AVEIA + BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO®	IOGURTE DE FRUTAS PÃO COM REQUEIJÃO						
<b>CARDÁPIO 27</b> Almoço 11:30	RISOTO DE FRANGO COM ABOBORA E VAGEM, FEIJÃO SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO COM LEGUMES SALADA DE COUVE SUCO POLPA DE ACEROLA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE PEPINO COM TOMATE, BANANA	ARROZ, FEIJÃO, SALSICHA COM BATATA E CENOURA SALADA DE ALFACE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL, CREME DE MILHO, SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA, MAMÃO						
<b>CARDÁPIO 28</b> Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO NATURAL DE MARACUJA	PÃO DE FORMA COM QUEIJO MUÇARELA E TOMATE, SUCO DE MANGA	PÃO DE CENOURA COM PATÊ DE FRANGO, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA E ABOBRINHA, SUCO DE TANGERINA	PÃO DE LEITE COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO, SUCO NATURAL DE GOIABA						
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
1.118,46		155,47	16,33	40,10	23,29	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1.118,46		155,47	16,33	40,10	23,29	338,46	40,96	342,19	131,99	7,01	4,00

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





**CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS**  
MERENDA ITU - 5ª semana

EMEI INTEGRAL
AGOSTO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	28/08/2023	29/08/2023	30/08/2023	31/08/2023							
<b>CARDÁPIO 21</b> Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL							
<b>CARDÁPIO 27</b> Almoço 11:30	ARROZ À GREGA, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM ABOBORA, SALADA DE ABOBRINHA MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM CARNE MOÍDA AO SUGO, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), SUCO POLPA DE LIMÃO	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE, CEBOLA E CENOURA SALADA DE ALFACE BANANA	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO, CREME DE MILHO SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem) MAÇÃ							
<b>CARDÁPIO 28</b> Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO DE UVA	PÃO DE LEITE COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE CENOURA COM CARNE MOÍDA E PIMENTÃO, SUCO DE GOIABA	PÃO COM CARNE DESFIADA, PIMENTÃO E CENOURA, SUCO DE CAJU							
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)
	1.200,15	179,38	16,88	50,11	24,56	540,11	52,12	360,12	115,11	7,00	3,99

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



**CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS**  
MERENDA ITU - 1ª semana

EMEI INTEGRAL
AGOSTO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
		1/8/2023	2/8/2023	3/8/2023	4/8/2023
<b>CARDÁPIO 21</b> Desjejum 6:45		IOGURTE DE MORANGO, BISCOITO INTEGRAL	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA
<b>CARDÁPIO 31</b> Colação 10:00		SALADA DE FRUTAS COM AVEIA	MAMAO	MELÃO	MAÇÃ
<b>CARDÁPIO 27</b> Almoço 11:30		ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM LINGUIÇA E BRÓCOLIS, SALADA DE MAIONESE (batata, cenoura, vagem), SUCO DE POLPA DE MANGA	ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE CARNE MOIDA SALADA DE FOLHAS MISTAS (rucula e repolho) MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL AO VINAGRETE, SALADA DE ALMEIRAO BANANA	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, TOMATE E CEBOLA SALADA DE ACELGA E CHEIRO VERDE ABACAXI
<b>CARDÁPIO 28</b> Lanche tarde 15:00		PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SUCO DE MARACUJA	PÃO DE FORMA COM PATÊ DE ATUM E CENOURA RALADA, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LEITE COM FRANGO COM TOMATE E CEBOLA, SUCO DE TANGERINA	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE UVA

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)
1.131,12	170,16	20,17	43,11	27,23	600,23	63,55	283,14	127,33	5,53	3,25

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



CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 2ª semana

EMEI INTEGRAL
AGOSTO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	07/08/2023	08/08/2023	09/08/2023	10/08/2023	11/08/2023
<b>CARDÁPIO 21</b> Desjejum 6:45	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%, PÃO COM REQUEIJÃO
<b>CARDÁPIO 31</b> Colação 10:00	MELANCIA	MELÃO	MAMAO COM AVEIA	SALADA DE FRUTAS	MAÇÃ
<b>CARDÁPIO 27</b> Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES SALADA DE REPOLHO BICOLOR, SUCO DE MARACUJA	ARROZ COM BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e chuchu) SALADA DE ALFACE COM TOMATE BANANA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM BATATA, SALADA DE ESCAROLA COM CEBOLA, ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, ALMÔNDEGAS DE CARNE AO MOLHO, PURÊ DE BATATAS SALADA DE RUCULA COM ACELGA MELÃO
<b>CARDÁPIO 28</b> Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM FRANGO AO VINAGRETE, SUCO NATURAL DE CAJU	PÃO DE INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E CEBOLA, SUCO DE MORANGO	PÃO INTEGRAL COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA SUCO NATURAL DE GOIABA	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO POLPA DE LARANJA	PÃO DE FORMA COM PATE DE ATUM, ALFACE, TOMATE E CENOURA SUCO DE 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)
1.161,12	175,66	19,66	44,52	27,11	600,12	68,12	333,60	130,55	5,55	3,75

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



**CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS**  
MERENDA ITU - 3ª semana

EMEI INTEGRAL
AGOSTO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	14/08/2023	15/08/2023	16/08/2023	17/08/2023	18/08/2023
<b>CARDÁPIO 21</b> Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	MINGAU DE AVEIA + MAMÃO
<b>CARDÁPIO 31</b> Colação 10:00	MELANCIA	MELÃO	SALADA DE FRUTAS	BANANA COM AVEIA	MAÇÃ
<b>CARDÁPIO 27</b> Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, 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 ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), BANANA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM CENOURA E CHEIRO VERDE, SALADA DE ACELGA COM PEPINO MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM LEGUMES SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e almeirão), MELANCIA
<b>CARDÁPIO 28</b> Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE CENOURA COM FRANGO DESFIADO, TOMATE E ALFACE, SUCO DE LIMAO	PÃO DE LEITE COM PERNIL, CEBOLA E CENOURA, SUCO NATURAL DE MARACUJA	PÃO DE FORMA QUEIJO E APRESUNTADO, ALFACE E TOMATE SUCO DE UVA	PÃO INTEGRAL COM FRANGO COM MILHO VERDE 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)
1.101,22	172,45	17,23	47,12	26,55	542,21	53,67	350,32	125,15	7,45	4,39

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



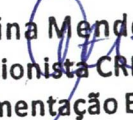
**CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS**  
MERENDA ITU - 4ª semana

EMEI INTEGRAL
AGOSTO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	21/08/2023	22/08/2023	23/08/2023	24/08/2023	25/08/2023					
<b>CARDÁPIO 21</b> Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	MINGAU DE AVEIA + BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	IOGURTE DE FRUTAS PÃO COM REQUEIJÃO					
<b>CARDÁPIO 31</b> Colação 10:00	MELÃO	SALADA DE FRUTAS COM AVEIA	MELANCIA	MAÇÃ	BANANA					
<b>CARDÁPIO 27</b> Almoço 11:30	RISOTO DE FRANGO COM ABOBORA E VAGEM, FEIJÃO SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO COM LEGUMES SALADA DE COUVE SUCO POLPA DE ACEROLA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE PEPINO COM TOMATE, MAMÃO	ARROZ, FEIJÃO, SALSICHA COM BATATA E CENOURA SALADA DE ALFACE BANANA	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL, CREME DE MILHO, SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA, ABACAXI					
<b>CARDÁPIO 28</b> Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO NATURAL DE MARACUJA	PÃO DE FORMA COM QUEIJO MUÇARELA E TOMATE, SUCO DE MANGA	PÃO DE CENOURA COM PATÊ DE FRANGO, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA E ABOBRINHA, SUCO DE TANGERINA	PÃO DE LEITE COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO, SUCO NATURAL DE GOIABA					
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas	Minerais				
1.183,89	181,12	18,36	42,12	23,60	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					411,26	41,36	360,12	136,12	5,9	4,25

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

**CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS**

**MERENDA ITU - 1ª semana**

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
		1/8/2023	2/8/2023	3/8/2023	4/8/2023					
<b>CARDÁPIO 31</b> Colação 6:45		SALADA DE FRUTAS COM AVEIA	MAMAO	MELÃO	MAÇÃ					
<b>CARDÁPIO 21</b> Desjejum 09:00		IOGURTE DE MORANGO, BISCOITO INTEGRAL	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA					
<b>CARDÁPIO 27</b> Almoço 11:30		ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM LINGUIÇA E BRÓCOLIS, SALADA DE MAIONESE (batata, cenoura, vagem), SUCO DE POLPA DE MANGA	ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE CARNE MOIDA SALADA DE FOLHAS MISTAS (rucula e repolho) MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL AO VINAGRETE, SALADA DE ALMEIRAO BANANA	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, TOMATE E CEBOLA SALADA DE ACELGA E CHEIRO VERDE ABACAXI					
<b>CARDÁPIO 28</b> Lanche tarde 15:00		PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SUCO DE MARACUJA	PÃO DE FORMA COM PATÊ DE ATUM E CENOURA RALADA, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LEITE COM FRANGO COM TOMATE E CEBOLA, SUCO DE TANGERINA	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE UVA					
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>										
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)
1.514,30	232,40	14,46	58,12	30,16	536,00	83,99	548,50	164,85	6,60	8,20

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



CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 2ª semana

EMEI REDE SABER

AGOSTO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	07/08/2023	08/08/2023	09/08/2023	10/08/2023	11/08/2023						
<b>CARDÁPIO 31</b> Colação 6:45	MELANCIA	MELÃO	MAMAO COM AVEIA	SALADA DE FRUTAS	MAÇÃ						
<b>CARDÁPIO 21</b> Desjejum 09:00	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%, PÃO COM REQUEIJÃO						
<b>CARDÁPIO 27</b> Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES SALADA DE REPOLHO BICOLOR, SUCO DE MARACUJA	ARROZ COM BROCOLIS, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e chuchu) SALADA DE ALFACE COM TOMATE, BANANA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM BATATA, SALADA DE ESCAROLA COM CEBOLA, ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, ALMÔNDEGAS DE CARNE AO MOLHO, PURÊ DE BATATAS SALADA DE RUCULA COM ACELGA MELÃO						
<b>CARDÁPIO 28</b> Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM FRANGO AO VINAGRETE, SUCO NATURAL DE CAJU	PÃO DE INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E CEBOLA, SUCO DE MORANGO	PÃO INTEGRAL COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO NATURAL DE GOIABA	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO POLPA DE LARANJA	PÃO DE FORMA COM PATE DE ATUM, ALFACE, TOMATE E CENOURA SUCO DE MELANCIA						
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>											
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)
1.560,24		245,12	15,22	60,11	32,26	555,00	80,36	538,12	142,00	7,00	8,11

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



CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 3ª semana

EMEI REDE SABER

AGOSTO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	14/08/2023	15/08/2023	16/08/2023	17/08/2023	18/08/2023						
<b>CARDÁPIO 31</b> Colação 6:45	MELANCIA	MELÃO	SALADA DE FRUTAS	BANANA COM AVEIA	MAÇÃ						
<b>CARDÁPIO 21</b> Desjejum 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	MINGAU DE AVEIA + MAMÃO						
<b>CARDÁPIO 27</b> Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, 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 ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), BANANA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM CENOURA E CHEIRO VERDE, SALADA DE ACELGA COM PEPINO MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM LEGUMES SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e almeirão), MELANCIA						
<b>CARDÁPIO 28</b> Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE CENOURA COM FRANGO DESFIADO, TOMATE E ALFACE, SUCO DE LÍMÃO	PÃO DE LEITE COM PERNIL, CEBOLA E CENOURA, SUCO NATURAL DE MARACUJÁ	PÃO DE FORMA QUEIJO E APRESUNTADO, ALFACE E TOMATE SUCO DE UVA	PÃO INTEGRAL COM FRANGO COM MILHO VERDE 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)
1.511,26		228,12	14,26	50,25	32,16	536,00	88,12	562,00	166,00	7,20	8,50

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



CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 4ª semana

EMEI REDE SABER

AGOSTO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	21/08/2023	22/08/2023	23/08/2023	24/08/2023	25/08/2023					
<b>CARDÁPIO 31</b> Colação 6:45	MELÃO	SALADA DE FRUTAS COM AVEIA	MELANCIA	MAÇÃ	BANANA					
<b>CARDÁPIO 21</b> Desjejum 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	MINGAU DE AVEIA + BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	IOGURTE DE FRUTAS PÃO COM REQUEIJÃO					
<b>CARDÁPIO 27</b> Almoço 11:30	RISOTO DE FRANGO COM ABOBORA E VAGEM, FEIJÃO SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO COM LEGUMES SALADA DE COUVE SUCO POLPA DE ACEROLA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE PEPINO COM TOMATE, MAMÃO	ARROZ, FEIJÃO, SALSICHA COM BATATA E CENOURA SALADA DE ALFACE BANANA	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL, CREME DE MILHO, SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA, ABACAXI					
<b>CARDÁPIO 28</b> Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO NATURAL DE MARACUJA	PÃO DE FORMA COM QUEIJO MUÇARELA E TOMATE, SUCO DE MANGA	PÃO DE CENOURA COM PATÊ DE FRANGO, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA E ABOBRINHA, SUCO DE TANGERINA	PÃO DE LEITE COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO, SUCO NATURAL DE GOIABA					
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>										
					<b>Vitaminas</b>		<b>Minerais</b>			
<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>Fibras (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>Gorduras Totais (g)</b>	<b>A (RE)</b>	<b>C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Mg (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Zn (mg)</b>
1.621,36	268,12	15,11	60,12	32,11	538,00	84,66	558,26	170,69	7,40	8,80

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 CBN 316089  
Alimentação Escolar

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	28/08/2023	29/08/2023	30/08/2023	31/08/2023							
<b>CARDÁPIO 31</b> Colação 6:45	MELAO	SALADA DE FRUTAS	MAMÃO	BANANA COM AVEIA							
<b>CARDÁPIO 21</b> Desjejum 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL							
<b>CARDÁPIO 27</b> Almoço 11:30	ARROZ À GREGA, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM ABOBORA, SALADA DE ABOBRINHA MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM CARNE MOÍDA AO SUGO, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), SUCO POLPA DE LIMÃO	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE, CEBOLA E CENOURA SALADA DE ALFACE BANANA	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO, CREME DE MILHO SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem) MAÇÃ							
<b>CARDÁPIO 28</b> Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO DE UVA	PÃO DE LEITE COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE CENOURA COM CARNE MOÍDA E PIMENTÃO, SUCO DE GOIABA	PÃO COM CARNE DESFIADA, PIMENTÃO E CENOURA, SUCO DE CAJU							
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>											
	<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>Fibras (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>Gorduras Totais (g)</b>	<b>Vitaminas</b>		<b>Minerais</b>			
						<b>A (RE)</b>	<b>C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Mg (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Zn (mg)</b>
	1.585,10	262,18	15,11	58,10	31,26	556,00	90,15	568,19	164,85	6,60	8,20

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

# CARDAPIOS ESCOLARES ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

## ENSINO FUNDAMENTAL PARCIAL

(6 a 11 anos)



Segunda-Feira		Terça-Feira	01/08/2023	Quarta-Feira	02/08/2023	Quinta-Feira	03/08/2023	Sexta-feira	04/08/2023
		IOGURTE DE MORANGO, BISCOITO INTEGRAL		LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO		MINGAU DE AVEIA + 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)
291,95	42,13	3,99	9,91	9,65	32,70	0,00	200,14	20,32	0,74 2,30
Segunda-Feira	07/08/2023	Terça-Feira	08/08/2023	Quarta-Feira	09/08/2023	Quinta-Feira	10/08/2023	Sexta-feira	11/08/2023
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%, PÃO COM REQUEIJÃO	
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)
299,65	43,26	4,25	9,21	9,32	24,72	23,71	261,22	19,66	0,69 0,68
Segunda-Feira	14/08/2023	Terça-Feira	15/08/2023	Quarta-Feira	16/08/2023	Quinta-Feira	17/08/2023	Sexta-feira	18/08/2023
LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ		LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL		LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO		MINGAU DE AVEIA + 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)
301,68	43,52	4,49	9,95	8,38	33,20	30,67	200,22	21,14	0,70 0,63
Segunda-Feira	21/08/2023	Terça-Feira	22/08/2023	Quarta-Feira	23/08/2023	Quinta-Feira	24/08/2023	Sexta-feira	25/08/2023
LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ		MINGAU DE AVEIA + BANANA		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO		IOGURTE DE FRUTAS PÃO COM REQUEIJÃO	
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)
302,10	44,11	4,65	9,98	8,78	33,45	32,42	100,07	9,78	0,62 0,90
Segunda-Feira	28/08/2023	Terça-Feira	29/08/2023	Quarta-Feira	30/08/2023	Quinta-Feira	31/08/2023	Sexta-feira	
LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL			
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)
301,68	48,65	4,49	9,95	8,38	33,20	30,67	230,68	19,99	0,71 1,49

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 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	Terça-Feira	01/08/2023	Quarta-Feira	02/08/2023	Quinta-Feira	03/08/2023	Sexta-feira	04/08/2023		
	MACARRÃO COM LINGUIÇA, SALADA DE MAIONESE (batata, cenoura, vagem), SUCO DE POLPA DE MANGA ABACAXI		ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE CARNE MOIDA SALADA DE FOLHAS MISTAS (rucula e repolho)		PÃO COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO DE TANGERINA BANANA		ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, TOMATE E CEBOLA, SALADA DE ACELGA E CHEIRO VERDE MAMÃO			
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
433,22	60,11	4,99	18,77	12,79	A (RE) 378,96	C (mg) 19,23	Ca (mg) 66,08	Mg (mg) 62,51	Fe (mg) 1,70	Zn (mg) 2,69
Segunda-Feira	07/08/2023	Terça-Feira	08/08/2023	Quarta-Feira	09/08/2023	Quinta-Feira	10/08/2023	Sexta-feira	11/08/2023	
ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA		POLENTA COM FRANGO AO MOLHO, LEGUMES REFOGADOS (cenoura e abobrinha), SUCO NATURAL DE MARACUJÁ MAÇÃ		ARROZ COM BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e chuchu), SALADA DE ALFACE COM TOMATE		PÃO COM FRANGO, REQUEIJÃO, CENOURA RALADA E ALFACE, SUCO POLPA DE LARANJA BANANA		ARROZ, ALMÔNDEGAS DE CARNE AO MOLHO, PURÊ DE BATATAS, SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE MELÃO		
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
412,49	57,33	4,62	16,89	12,95	A (RE) 370,12	C (mg) 17,66	Ca (mg) 60,88	Mg (mg) 30,60	Fe (mg) 3,12	Zn (mg) 2,14
Segunda-Feira	14/08/2023	Terça-Feira	15/08/2023	Quarta-Feira	16/08/2023	Quinta-Feira	17/08/2023	Sexta-feira	18/08/2023	
ARROZ, STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE SALADA DE ALFACE LARANJA		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		ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM LEGUMES, SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e almeirão), MELANCIA		
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
469,09	64,24	5,20	19,32	11,33	A (RE) 336,12	C (mg) 19,23	Ca (mg) 64,11	Mg (mg) 64,16	Fe (mg) 3,00	Zn (mg) 0,98
Segunda-Feira	21/08/2023	Terça-Feira	22/08/2023	Quarta-Feira	23/08/2023	Quinta-Feira	24/08/2023	Sexta-feira	25/08/2023	
RISOTO DE FRANGO COM ABOBORA E VAGEM, FEIJÃO SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA 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		PÃO COM SALSICHA AO MOLHO, SUCO DE GOIABA BANANA		ARROZ, PERNIL, CREME DE MILHO SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA MELÃO		
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
439,20	62,80	5,34	20,30	12,68	A (RE) 286,50	C (mg) 19,50	Ca (mg) 62,30	Mg (mg) 59,60	Fe (mg) 3,45	Zn (mg) 2,11
Segunda-Feira	28/08/2023	Terça-Feira	29/08/2023	Quarta-Feira	30/08/2023	Quinta-Feira	31/08/2023	Sexta-feira		
ARROZ À GREGA, CARNE ÍSCAS COM ABOBORA SALADA DE ABOBRINHA MELANCIA		MACARRÃO COM CARNE MOÍDA AO SUGO, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), SUCO POLPA DE LIMÃO		ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE, CEBOLA E CENOURA SALADA DE ALFACE BANANA		PÃO COM CARNE DESFIADA, PIMENTÃO E CENOURA, SUCO DE CAJU MAMÃO				
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
426,39	60,97	4,42	20,19	12,66	A (RE) 370,50	C (mg) 18,32	Ca (mg) 60,12	Mg (mg) 60,15	Fe (mg) 4,11	Zn (mg) 2,18

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves  
Nutricionista CRN 316089  
Alimentação Escolar

# **CARDAPIOS ESCOLARES ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**

## **ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL**

**(6 a 11 anos)**





**CARDÁPIOS EMEF / EMEFEI EM PERÍODO INTEGRAL - 06 à 11 ANOS**  
**MERENDA ITU - 1ª semana**

EMEF INTEGRAL
AGOSTO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
		1/8/2023	2/8/2023	3/8/2023	4/8/2023						
<b>CARDÁPIO 21</b> Desjejum 6:45		IOGURTE DE MORANGO, BISCOITO INTEGRAL	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO®	MINGAU DE AVEIA + BANANA						
<b>CARDÁPIO 29</b> Almoço 11:30		ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM LINGUIÇA E BRÓCOLIS, SALADA DE MAIONESE (batata, cenoura, vagem), SUCO DE POLPA DE MANGA	ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE CARNE MOIDA SALADA DE FOLHAS MISTAS (rucula e repolho) MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL AO VINAGRETE, SALADA DE ALMEIRAO BANANA	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, TOMATE E CEBOLA SALADA DE ACELGA E CHEIRO VERDE MAMÃO						
<b>CARDÁPIO 30</b> Lanche tarde 15:00		PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SUCO DE MARACUJA	PÃO DE FORMA COM PATÊ DE ATUM E CENOURA RALADA SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LEITE COM FRANGO COM TOMATE E CEBOLA, SUCO DE TANGERINA	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE UVA						
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>											
	Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas	Minerais				
	1.045,77	163,77	19,88	42,97	27,23	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
						600,23	180,56	282,17	127,33	5,53	3,25

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

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	07/08/2023	08/08/2023	09/08/2023	10/08/2023	11/08/2023					
<b>CARDÁPIO 21</b> Desjejum 6:45	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%, PÃO COM REQUEIJÃO					
<b>CARDÁPIO 29</b> Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES SALADA DE REPOLHO BICOLOR, SUCO DE MARACUJA	ARROZ COM BROCOLIS, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e chuchu) SALADA DE ALFACE COM TOMATE BANANA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM BATATA, SALADA DE ESCAROLA COM CEBOLA, ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, ALMÔNDEGAS DE CARNE AO MOLHO, PURÊ DE BATATAS SALADA DE RUCULA COM ACELGA MELÃO					
<b>CARDÁPIO 30</b> Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM FRANGO AO VINAGRETE, SUCO NATURAL DE CAJU	PÃO DE INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E CEBOLA, SUCO DE MORANGO	PÃO INTEGRAL COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA SUCO NATURAL DE GOIABA	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO POLPA DE LARANJA	PÃO DE FORMA COM PATE DE ATUM, ALFACE, TOMATE E CENOURA SUCO DE 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)
1.211,36	189,12	20,2	52,4	32,92	659,21	82,33	297,38	132,15	7,54	5,42

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





**CARDÁPIOS EMEF / EMEFEI EM PERÍODO INTEGRAL - 06 à 11 ANOS**  
MERENDA ITU - 3ª semana

EMEF INTEGRAL
AGOSTO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	14/08/2023	15/08/2023	16/08/2023	17/08/2023	18/08/2023
<b>CARDÁPIO 21</b> Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA
<b>CARDÁPIO 29</b> Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, 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 ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), BANANA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM CENOURA E CHEIRO VERDE SALADA DE ACELGA COM PEPINO MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM LEGUMES SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e almeirão), MELANCIA
<b>CARDÁPIO 30</b> Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE CENOURA COM FRANGO DESFIADO, TOMATE E ALFACE, SUCO DE LÍMÃO	PÃO DE LEITE COM PERNIL, CEBOLA E CENOURA, SUCO NATURAL DE MARACUJA	PÃO DE FORMA QUEIJO E APRESUNTADO, ALFACE E TOMATE SUCO DE UVA	PÃO INTEGRAL COM FRANGO COM MILHO VERDE 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)
1.190,78	185,89	18,98	51,22	30,72	690,58	56,78	398,00	96,71	7,11	5,22

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



**CARDÁPIOS EMEF / EMEFEI EM PERÍODO INTEGRAL - 06 à 11 ANOS**  
**MERENDA ITU - 4ª semana**

EMEF INTEGRAL
AGOSTO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	21/08/2023	22/08/2023	23/08/2023	24/08/2023	25/08/2023					
<b>CARDÁPIO 21</b> Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	MINGAU DE AVEIA + BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO <sup>®</sup>	IOGURTE DE FRUTAS PÃO COM REQUEIJÃO					
<b>CARDÁPIO 29</b> Almoço 11:30	RISOTO DE FRANGO COM ABOBORA E VAGEM, FEIJÃO SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO COM LEGUMES SALADA DE COUVE SUCO POLPA DE ACEROLA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE PEPINO COM TOMATE, BANANA	ARROZ, FEIJÃO, SALSICHA COM BATATA E CENOURA SALADA DE ALFACE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL, CREME DE MILHO, SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA, MAMÃO					
<b>CARDÁPIO 30</b> Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO NATURAL DE MARACUJA	PÃO DE FORMA COM QUEIJO MUÇARELA E TOMATE, SUCO DE MANGA	PÃO DE CENOURA COM PATÊ DE FRANGO, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA E ABOBRINHA, SUCO DE TANGERINA	PÃO DE LEITE COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO, SUCO NATURAL DE GOIABA					
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1.260,33	196,12	19,23	52,11	21,45	568,71	50,87	490,68	281,47	9,38	5,49

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



CARDÁPIOS EMEF / EMEFEI EM PERÍODO INTEGRAL - 06 à 11 ANOS

MERENDA ITU - 5ª semana

EMEF INTEGRAL

AGOSTO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	28/08/2023	29/08/2023	30/08/2023	31/08/2023							
<b>CARDÁPIO 21</b> Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL							
<b>CARDÁPIO 29</b> Almoço 11:30	ARROZ À GREGA, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM ABOBORA, SALADA DE ABOBRINHA MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM CARNE MOÍDA AO SUGO, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), SUCO POLPA DE LIMÃO	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE, CEBOLA E CENOURA SALADA DE ALFACE BANANA	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO, CREME DE MILHO SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem) MAÇÃ							
<b>CARDÁPIO 30</b> Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO DE UVA	PÃO DE LEITE COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE CENOURA COM CARNE MOÍDA E PIMENTÃO, SUCO DE GOIABA	PÃO COM CARNE DESFIADA, PIMENTÃO E CENOURA, SUCO DE CAJU							
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>											
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)
1.219,36		213,11	10,11	55,11	15,32	700,26	155,65	360,52	90,55	8,32	5,12

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



EMEF REDE SABER
AGOSTO

**CARDÁPIOS EMEF EM PERÍODO INTEGRAL - 06 à 11 ANOS**  
**MERENDA ITU - 1ª semana**

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
		1/8/2023	2/8/2023	3/8/2023	4/8/2023
<b>CARDÁPIO 31</b> Colação 6:45		SALADA DE FRUTAS COM AVEIA	MAMAO	MELÃO	MAÇÃ
<b>CARDÁPIO 21</b> Desjejum 09:00		IOGURTE DE MORANGO, BISCOITO INTEGRAL	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA
<b>CARDÁPIO 27</b> Almoço 11:30		ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM LINGUIÇA E BRÓCOLIS, SALADA DE MAIONESE (batata, cenoura, vagem), SUCO DE POLPA DE MANGA	ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE CARNE MOIDA SALADA DE FOLHAS MISTAS (rucula e repolho) MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL AO VINAGRETE SALADA DE ALMEIRAO BANANA	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, TOMATE E CEBOLA SALADA DE ACELGA E CHEIRO VERDE ABACAXI
<b>CARDÁPIO 28</b> Lanche tarde 15:00		PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SUCO DE MARACUJA	PÃO DE FORMA COM PATÊ DE ATUM E CENOURA RALADA, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LEITE COM FRANGO COM TOMATE E CEBOLA, SUCO DE TANGERINA	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE UVA

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)
1.824,04	341,26	24,12	50,12	43,11	622,11	58,00	663,77	982,30	12,10	11,12

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



**CARDÁPIOS EMEF EM PERÍODO INTEGRAL - 06 à 11 ANOS**  
**MERENDA ITU - 2ª semana**

EMEF REDE SABER
AGOSTO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	07/08/2023	08/08/2023	09/08/2023	10/08/2023	11/08/2023
<b>CARDÁPIO 31</b> Colação 6:45	MELANCIA	MELÃO	MAMAO COM AVEIA	SALADA DE FRUTAS	MAÇÃ
<b>CARDÁPIO 21</b> Desjejum 09:00	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%, PÃO COM REQUEIJÃO
<b>CARDÁPIO 27</b> Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES SALADA DE REPOLHO BICOLOR, SUCO DE MARACUJA	ARROZ COM BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e chuchu) SALADA DE ALFACE COM TOMATE, BANANA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM BATATA, SALADA DE ESCAROLA COM CEBOLA, ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, ALMÔNDEGAS DE CARNE AO MOLHO, PURÊ DE BATATAS SALADA DE RUCULA COM ACELGA MELÃO
<b>CARDÁPIO 28</b> Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM FRANGO AO VINAGRETE, SUCO NATURAL DE CAJU	PÃO DE INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E CEBOLA, SUCO DE MORANGO	PÃO INTEGRAL COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO NATURAL DE GOIABA	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO POLPA DE LARANJA	PÃO DE FORMA COM PATE DE ATUM, ALFACE, TOMATE E CENOURA SUCO DE MELANCIA

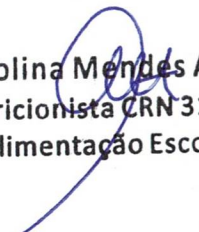
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1.900,06	355,48	25,13	52,22	44,52	642,66	59,90	685,55	1.014,11	12,50	11,48

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

**CARDÁPIOS EMEF EM PERÍODO INTEGRAL - 06 à 11 ANOS**  
MERENDA ITU - 3ª semana

EMEF REDE SABER
AGOSTO

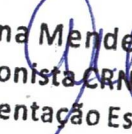
Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	14/08/2023	15/08/2023	16/08/2023	17/08/2023	18/08/2023					
<b>CARDÁPIO 31</b> Colação 6:45	MELANCIA	MELÃO	SALADA DE FRUTAS	BANANA COM AVEIA	MAÇÃ					
<b>CARDÁPIO 21</b> Desjejum 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	MINGAU DE AVEIA + MAMÃO					
<b>CARDÁPIO 27</b> Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, 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 ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), BANANA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM CENOURA E CHEIRO VERDE, SALADA DE ACELGA COM PEPINO MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM LEGUMES SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e almeirão), MELANCIA					
<b>CARDÁPIO 28</b> Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE CENOURA COM FRANGO DESFIADO, TOMATE E ALFACE, SUCO DE LÍMÃO	PÃO DE LEITE COM PERNIL, CEBOLA E CENOURA, SUCO NATURAL DE MARACUJÁ	PÃO DE FORMA QUEIJO E APRESUNTADO, ALFACE E TOMATE SUCO DE UVA	PÃO INTEGRAL COM FRANGO COM MILHO VERDE SUCO DE LARANJA					
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
1.866,61	349,22	24,69	51,30	43,74	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					631,35	58,85	673,48	996,26	12,28	11,28

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



CARDÁPIOS EMEF EM PERÍODO INTEGRAL - 06 à 11 ANOS

MERENDA ITU - 4ª semana

EMEF REDE SABER

AGOSTO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	21/08/2023	22/08/2023	23/08/2023	24/08/2023	25/08/2023
<b>CARDÁPIO 31</b> Colação 6:45	MELÃO	SALADA DE FRUTAS COM AVEIA	MELANCIA	MAÇÃ	BANANA
<b>CARDÁPIO 21</b> Desjejum 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	MINGAU DE AVEIA + BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	IOGURTE DE FRUTAS PÃO COM REQUEIJÃO
<b>CARDÁPIO 27</b> Almoço 11:30	RISOTO DE FRANGO COM ABOBORA E VAGEM, FEIJÃO SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO COM LEGUMES SALADA DE COUVE SUCO POLPA DE ACEROLA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE PEPINO COM TOMATE, MAMÃO	ARROZ, FEIJÃO, SALSICHA COM BATATA E CENOURA SALADA DE ALFACE BANANA	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL, CREME DE MILHO, SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA, ABACAXI
<b>CARDÁPIO 28</b> Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO NATURAL DE MARACUJA	PÃO DE FORMA COM QUEIJO MUÇARELA E TOMATE, SUCO DE MANGA	PÃO DE CENOURA COM PATÊ DE FRANGO, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA E ABOBRINHA, SUCO DE TANGERINA	PÃO DE LEITE COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO, SUCO NATURAL DE GOIABA

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)
1.901,00	355,56	25,14	52,23	44,53	642,80	59,91	685,60	1.014,56	12,51	11,49

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

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	28/08/2023	29/08/2023	30/08/2023	31/08/2023						
<b>CARDÁPIO 31</b> Colação 6:45	MELAO	SALADA DE FRUTAS	MAMÃO	BANANA COM AVEIA						
<b>CARDÁPIO 21</b> Desjejum 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL						
<b>CARDÁPIO 27</b> Almoço 11:30	ARROZ À GREGA, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM ABOBORA, SALADA DE ABOBRINHA MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM CARNE MOÍDA AO SUGO, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), SUCO POLPA DE LIMÃO	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE, CEBOLA E CENOURA SALADA DE ALFACE BANANA	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO, CREME DE MILHO SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem) MAÇÃ						
<b>CARDÁPIO 28</b> Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO DE UVA	PÃO DE LEITE COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE CENOURA COM CARNE MOÍDA E PIMENTÃO, SUCO DE GOIABA	PÃO COM CARNE DESFIADA, PIMENTÃO E CENOURA, SUCO DE CAJU						
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)
1.863,12	348,77	24,46	51,23	43,89	633,56	59,05	665,76	985,65	12,15	11,16

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





**CARDÁPIOS EMEF / EMEFEI EM PERÍODO INTEGRAL - 06 à 11 ANOS**  
MERENDA ITU - 1ª semana

EMEF INTEGRAL - REFORÇO

AGOSTO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
		1/8/2023	2/8/2023	3/8/2023	4/8/2023						
<b>CARDÁPIO 21</b> Desjejum 6:45		IOGURTE DE MORANGO, BISCOITO INTEGRAL	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA						
<b>CARDÁPIO 29</b> Almoço 11:30		ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM LINGUIÇA E BRÓCOLIS, SALADA DE MAIONESE (batata, cenoura, vagem), SUCO DE POLPA DE MANGA	ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE CARNE MOIDA SALADA DE FOLHAS MISTAS (rucula e repolho) MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL AO VINAGRETE, SALADA DE ALMEIRAO BANANA	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, TOMATE E CEBOLA SALADA DE ACELGA E CHEIRO VERDE MAMÃO						
<b>CARDÁPIO 30</b> Lanche tarde 15:00		PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SUCO DE MARACUJA	PÃO DE FORMA COM PATÊ DE ATUM E CENOURA RALADA SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LEITE COM FRANGO COM TOMATE E CEBOLA, SUCO DE TANGERINA	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE UVA						
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>											
	<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>Fibras (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>Gorduras Totais (g)</b>	<b>Vitaminas</b>		<b>Minerais</b>			
						<b>A (RE)</b>	<b>C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Mg (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Zn (mg)</b>
	1.195,36	187,22	19,73	55,67	28,87	546,09	57,92	360,97	133,34	7,45	4,76

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



CARDÁPIOS EMEF / EMEFEI EM PERÍODO INTEGRAL - 06 à 11 ANOS

MERENDA ITU - 2ª semana

EMEF INTEGRAL - REFORÇO

AGOSTO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	07/08/2023	08/08/2023	09/08/2023	10/08/2023	11/08/2023					
<b>CARDÁPIO 21</b> Desjejum 6:45	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%, PÃO COM REQUEIJÃO					
<b>CARDÁPIO 29</b> Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES SALADA DE REPOLHO BICOLOR, SUCO DE MARACUJA	ARROZ COM BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e chuchu) SALADA DE ALFACE COM TOMATE BANANA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM BATATA, SALADA DE ESCAROLA COM CEBOLA, ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, ALMÔNDEGAS DE CARNE AO MOLHO, PURÊ DE BATATAS SALADA DE RUCULA COM ACELGA MELÃO					
<b>CARDÁPIO 30</b> Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM FRANGO AO VINAGRETE, SUCO NATURAL DE CAJU	PÃO DE INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E CEBOLA, SUCO DE MORANGO	PÃO INTEGRAL COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA SUCO NATURAL DE GOIABA	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO POLPA DE LARANJA	PÃO DE FORMA COM PATE DE ATUM, ALFACE, TOMATE E CENOURA SUCO DE 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)
1.211,36	189,12	20,2	52,4	32,92	659,21	82,33	297,38	132,15	7,54	5,42

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



CARDÁPIOS EMEF / EMEFEI EM PERÍODO INTEGRAL - 06 à 11 ANOS

MERENDA ITU - 3ª semana

EMEF INTEGRAL - REFORÇO

AGOSTO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	14/08/2023	15/08/2023	16/08/2023	17/08/2023	18/08/2023						
<b>CARDÁPIO 21</b> Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO *	MINGAU DE AVEIA + BANANA						
<b>CARDÁPIO 29</b> Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, 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 ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), BANANA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM CENOURA E CHEIRO VERDE SALADA DE ACELGA COM PEPINO MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM LEGUMES SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e almeirão), MELANCIA						
<b>CARDÁPIO 30</b> Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE CENOURA COM FRANGO DESFIADO, TOMATE E ALFACE, SUCO DE LÍMÃO	PÃO DE LEITE COM PERNIL, CEBOLA E CENOURA, SUCO NATURAL DE MARACUJÁ	PÃO DE FORMA QUEIJO E APRESUNTADO, ALFACE E TOMATE SUCO DE UVA	PÃO INTEGRAL COM FRANGO COM MILHO VERDE SUCO DE LARANJA						
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>											
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)
1.190,78		185,89	18,98	51,22	30,72	690,58	56,78	398,00	96,71	7,11	5,22

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



CARDÁPIOS EMEF / EMEFEI EM PERÍODO INTEGRAL - 06 à 11 ANOS

MERENDA ITU - 4ª semana

EMEF INTEGRAL - REFORÇO

AGOSTO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	21/08/2023	22/08/2023	23/08/2023	24/08/2023	25/08/2023						
<b>CARDÁPIO 21</b> Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	MINGAU DE AVEIA + BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	IOGURTE DE FRUTAS PÃO COM REQUEIJÃO						
<b>CARDÁPIO 29</b> Almoço 11:30	RISOTO DE FRANGO COM ABOBORA E VAGEM, FEIJÃO SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO COM LEGUMES SALADA DE COUVE SUCO POLPA DE ACEROLA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE PEPINO COM TOMATE, BANANA	ARROZ, FEIJÃO, SALSICHA COM BATATA E CENOURA SALADA DE ALFACE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL, CREME DE MILHO, SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA, MAMÃO						
<b>CARDÁPIO 30</b> Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO NATURAL DE MARACUJA	PÃO DE FORMA COM QUEIJO MUÇARELA E TOMATE, SUCO DE MANGA	PÃO DE CENOURA COM PATÊ DE FRANGO, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA E ABOBRINHA, SUCO DE TANGERINA	PÃO DE LEITE COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO, SUCO NATURAL DE GOIABA						
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
1.260,33		196,12	19,23	52,11	21,45	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1.260,33		196,12	19,23	52,11	21,45	568,71	50,87	490,68	281,47	9,38	5,49

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



**CARDÁPIOS EMEF / EMEFEI EM PERÍODO INTEGRAL - 06 à 11 ANOS**  
**MERENDA ITU - 5ª semana**

EMEF INTEGRAL - REFORÇO
AGOSTO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	28/08/2023	29/08/2023	30/08/2023	31/08/2023						
<b>CARDÁPIO 21</b> Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL						
<b>CARDÁPIO 29</b> Almoço 11:30	ARROZ À GREGA, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM ABOBORA, SALADA DE ABOBRINHA MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM CARNE MOÍDA AO SUGO, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), SUCO POLPA DE LIMÃO	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE, CEBOLA E CENOURA SALADA DE ALFACE BANANA	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO, CREME DE MILHO SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem) MAÇÃ						
<b>CARDÁPIO 30</b> Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO DE UVA	PÃO DE LEITE COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE CENOURA COM CARNE MOÍDA E PIMENTÃO, SUCO DE GOIABA	PÃO COM CARNE DESFIADA, PIMENTÃO E CENOURA, SUCO DE CAJU						
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>										
					<b>Vitaminas</b>		<b>Minerais</b>			
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1.219,36	213,11	10,11	55,11	15,32	700,26	155,65	360,52	90,55	8,32	5,12

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

# **CARDAPIOS ESCOLARES ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**

## **ENSINO JOVEM E ADULTOS (18 a 60 anos)**



**CARDÁPIO 24 - EJA 18 à 60 anos - MERENDA ITU**  
**MERENDA MANHÃ: 9:30h / MERENDA TARDE: 15:00h / MERENDA NOITE: 20:30h**

Segunda-Feira	31/07/2023	Terça-Feira	01/08/2023	Quarta-Feira	02/08/2023	Quinta-Feira	03/08/2023	Sexta-feira	04/08/2023	
ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA, ABOBRINHA REFOGADA, SALADA DE AMEIRÃO COM CEBOLA		MACARRÃO COM LINGUIÇA, SALADA DE MAIONESE (batata, cenoura, vagem), SUCO DE POLPA DE MANGA ABACAXI		ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE CARNE MOIDA SALADA DE FOLHAS MISTAS (rucula e repolho)		ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, TOMATE E CEBOLA, SALADA DE ACELGA E CHEIRO VERDE MAMÃO		PÃO COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO DE TANGERINA BANANA		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
479,11	75,19	6,90	23,11	12,02	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					348,62	16,00	69,08	41,33	2,53	2,99
Segunda-Feira	07/08/2023	Terça-Feira	08/08/2023	Quarta-Feira	09/08/2023	Quinta-Feira	10/08/2023	Sexta-feira	11/08/2023	
ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA		POLENTA COM FRANGO AO MOLHO, LEGUMES REFOGADOS (cenoura e abobrinha), SUCO NATURAL DE MARACUJÁ MAÇÃ		ARROZ COM BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e chuchu), SALADA DE ALFACE COM TOMATE		ARROZ, ALMÔNDEGAS DE CARNE AO MOLHO, PURÊ DE BATATAS, SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE MELÃO		PÃO COM FRANGO, REQUEIJÃO, CENOURA RALADA E ALFACE, SUCO POLPA DE LARANJA BANANA		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
471,22	72,14	6,78	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	2,80
Segunda-Feira	14/08/2023	Terça-Feira	15/08/2023	Quarta-Feira	16/08/2023	Quinta-Feira	17/08/2023	Sexta-feira	18/08/2023	
ARROZ, STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE SALADA DE ALFACE LARANJA		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		ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM LEGUMES, SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e almeirão), MELANCIA		PÃO COM CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE, CENOURA E CHEIRO-VERDE, SUCO POLPA DE UVA		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
422,65	60,99	6,32	21,99	11,33	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					320,72	16,36	60,53	40,26	2,12	2,22
Segunda-Feira	21/08/2023	Terça-Feira	22/08/2023	Quarta-Feira	23/08/2023	Quinta-Feira	24/08/2023	Sexta-feira	25/08/2023	
RISOTO DE FRANGO COM ABOBORA E VAGEM, FEIJÃO SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA 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		ARROZ, PERNIL, CREME DE MILHO SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA MELÃO		PÃO COM SALSICHA AO MOLHO, SUCO DE GOIABA BANANA		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
445,69	70,22	6,66	20,55	10,61	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					345,12	16,55	60,11	40,12	2,55	2,12
Segunda-Feira	28/08/2023	Terça-Feira	29/08/2023	Quarta-Feira	30/08/2023	Quinta-Feira	31/08/2023	Sexta-feira		
ARROZ À GREGA, CARNE ÍSCAS COM ABOBORA SALADA DE ABOBRINHA MELANCIA		MACARRÃO COM CARNE MOÍDA AO SUGO, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), SUCO POLPA DE LIMÃO		ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE, CEBOLA E CENOURA SALADA DE ALFACE BANANA		ARROZ, FEIJÃO TROPEIRO, PERNIL COM MANDIOCA ABACAXI				
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
466,90	72,13	6,55	21,66	10,48	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					353,44	17,58	69,08	41,66	2,22	2,69

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

# CARDAPIOS ESCOLARES ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

## AMAI e APAE (01 a 30 anos)







ENTIDADE APAE / AMAI
AGOSTO

**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					
		1/8/2023	2/8/2023	3/8/2023	4/8/2023					
ALMOÇO		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 POLPA DE MANGA ABACAXI	SUCO DE ACEROLA MELANCIA	SUCO DE TANGERINA BANANA	SUCO DE UVA MAMÃO					
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>										
					<b>Vitaminas</b>		<b>Minerais</b>			
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
500,99	70,22	8,60	21,23	10,66	340,22	32,45	111,26	90,00	4,89	2,78

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

AGOSTO

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						
	7/8/2023	8/8/2023	9/8/2023	10/8/2023	11/8/2023						
ALMOÇO	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, MAÇÃ	POLENTA COM FRANGO AO MOLHO, LEGUMES REFOGADOS (abobrinha, cenoura e cheiro verde), SALADA DE COUVE	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, ALMÔNDEGAS DE CARNE AO MOLHO, PURÊ DE BATATAS SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE						
SUCO/ SOBREMESA	SUCO DE MARACUJÁ MAÇÃ	SUCO DE MORANGO MELÃO	SUCO DE GOIABA BANANA	SUCO DE LARANJA MAMÃO	SUCO DE MELANCIA ABACAXI						
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>											
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)
510,78		71,66	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



ENTIDADE APAE / AMAI

AGOSTO

**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						
	14/08/2023	15/08/2023	16/08/2023	17/08/2023	18/08/2023						
ALMOÇO	ARROZ, STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE, SALADA DE ALFACE	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, CARNE MOIDA COM LEGUMES (abóbora e abobrinha), SALADA DE PEPINO	ARROZ, FEIJÃO, OMELETE DE FORNO COM QUEIJO, CENOURA E TOMATE, SALADA DE ALFACE						
SUCO/ SOBREMESA	SUCO DE UVA LARANJA	SUCO DE ABACAXI MELANCIA	SUCO DE LARANJA BANANA	SUCO DE ACEROLA MAMÃO	SUCO DE CAJU MELÃO						
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>											
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)
512,11		73,29	8,80	23,85	11,70	350,40	35,52	120,00	91,10	4,80	2,55

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

AGOSTO

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					
	21/08/2023	22/08/2023	23/08/2023	24/08/2023	25/08/2023					
ALMOÇO	RISOTO DE FRANGO COM ABOBORA E VAGEM, FEIJÃO SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA	POLENTA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, LEGUMES REFOGADOS (cenoura e chuchu), SALADA DE ACELGA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA DE PEPINO COM TOMATE	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 DE GOIABA MAÇÃ	SUCO DE MANGA LARANJA	SUCO DE MORANGO BANANA	SUCO DE TANGERINA MAMÃO	SUCO DE MARACUJA MELÃO					
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>										
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)
499,31	71,22	7,17	25,82	11,58	309,48	120,25	93,17	95,28	5,66	3,88

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

AGOSTO

CARDÁPIO 25 - ENTIDADE 01 à 30 anos (5ª SEMANA)

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

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	28/08/2023	29/08/2023	30/08/2023	31/08/2023							
ALMOÇO	ARROZ À GREGA, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM ABOBORA SALADA DE ABOBRINHA	MACARRÃO AO SUGO, FRANGO ASSADO COM BATATAS SALADA DE FOLHAS MISTAS	ARROZ, FEIJÃO, OMELETE COM ESPINAFRE SALADA DE ALFACE COM TOMATE	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA, CREME DE MILHO SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem)							
SUCO/ SOBREMESA	SUCO DE LIMÃO MELANCIA	SUCO DE LARANJA MELÃO	SUCO DE CAJU BANANA	SUCO DE MARACUJÁ 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)
500,26		72,66	7,99	20,68	10,77	341,66	30,32	110,69	86,11	5,11	2,45

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