

CARDÁPIOS ESCOLARES ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

DESJEJUM



| Segunda-Feira | 03/07/2023 | Terça-Feira | 04/07/2023 | Quarta-Feira | 05/07/2023 | Quinta-Feira | 06/07/2023 | Sexta-feira | 07/07/2023 | |
|--|------------|---|---------------|--|------------|------------------------------------|------------|--|------------|---------|
| LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ | | TOQUIETE DE MORANGO, BISCOITO INTEGRAL | | LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO | | LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO | | MINGAU DE AVEIA + BANANA | | |
| Energia (kcal) | CHO (g) | Fibras (g) | Proteínas (g) | Informação Nutricional (Média Semanal) | | Vitaminas | | Minerais | | |
| 311,40 | 47,38 | 4,98 | 9,99 | Gorduras Totais (g) | A (RE) | C (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
| Segunda-Feira | 10/07/2023 | Terça-Feira | 11/07/2023 | Quarta-Feira | 12/07/2023 | Quinta-Feira | 13/07/2023 | Sexta-feira | 14/07/2023 | |
| LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA | | LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO | | MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ | | LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA | | LEITE COM CHOCOLATE 32%, BOLO SIMPLES | | |
| Energia (kcal) | CHO (g) | Fibras (g) | Proteínas (g) | Informação Nutricional (Média Semanal) | | Vitaminas | | Minerais | | |
| 291,95 | 42,13 | 3,99 | 9,91 | Gorduras Totais (g) | A (RE) | C (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
| Segunda-Feira | 17/07/2023 | Terça-Feira | 18/07/2023 | Quarta-Feira | 19/07/2023 | Quinta-Feira | 20/07/2023 | Sexta-feira | 21/07/2023 | |
| RECESSO | | RECESSO | | RECESSO | | RECESSO | | RECESSO | | |
| Informação Nutricional (Média Semanal) | | | | | | | | | | |
| Energia (kcal) | CHO (g) | Fibras (g) | Proteínas (g) | Gorduras Totais (g) | A (RE) | C (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
| Segunda-Feira | 24/07/2023 | Terça-Feira | 25/07/2023 | Quarta-Feira | 26/07/2023 | Quinta-Feira | 27/07/2023 | Sexta-feira | 28/07/2023 | |
| RECESSO | | RECESSO | | RECESSO | | PLANETAJAMENTO | | PLANETAJAMENTO | | |
| Informação Nutricional (Média Semanal) | | | | | | | | | | |
| Energia (kcal) | CHO (g) | Fibras (g) | Proteínas (g) | Gorduras Totais (g) | A (RE) | C (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
| 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 | |
| LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ | | RECESSO | | RECESSO | | PLANETAJAMENTO | | PLANETAJAMENTO | | |
| Informação Nutricional (Média Semanal) | | | | | | | | | | |
| Energia (kcal) | CHO (g) | Fibras (g) | Proteínas (g) | Gorduras Totais (g) | A (RE) | C (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
| 301,88 | 44,76 | 4,49 | 9,95 | 8,38 | 33,20 | 30,67 | 219,64 | 20,71 | 0,77 | 2,30 |

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

CARDÁPIOS ESCOLARES ALIMENTAÇÃO ESCOLAR EMEIS PARCIAIS E INTEGRAIS (4 A 5 ANOS)





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

| Segunda-Feira | 03/07/2023 | Terça-Feira | 04/07/2023 | Quarta-Feira | 05/07/2023 | Quinta-Feira | 06/07/2023 | Sexta-Feira | 07/07/2023 | |
|--|------------|--|---------------|--|-----------------|--|------------|--|------------|------------|
| ARROZ, CARNE MOÍDA ENSOPADA COM LEGUMES (beterrã, cenoura e chuchu), SUCO DE GOIABA MAÇA | | ARROZ, FEIJOÃO, CARNE COM BRÓCOLIS, SALADA DE PERITO | | MACARRÃO AO MOLHO ROSÉ COM FRANGO, SALADA DE LEGUMES BANANA | | PÃO COM CARNE EM ÍSCAS E CENOURA RALADA, SUCO DE MANGA MELÃO | | ARROZ, FEIJOÃO PRETO, FEIJÃO, COUVE REFOGADA SALADA DE VINAGRETE | | |
| Energia (kcal) | 47,97 | Fibras (g) | 13,36 | Carboidratos Totais (g) | 176,51 | C (mg) | 33,86 | Mg (mg) | 41,26 | |
| 338,69 | 4,76 | Proteínas (g) | 13,36 | 9,75 | 176,51 | 114,20 | 33,86 | Fe (mg) | 2,80 | |
| CHO (g) | 10/07/2023 | Terça-Feira | 11/07/2023 | Quarta-Feira | 12/07/2023 | Quinta-Feira | 13/07/2023 | Sexta-Feira | 14/07/2023 | |
| Segunda-Feira | 10/07/2023 | MACARRÃO A BOLONHESA, LEGUMES REFOGADOS (abobrinha, cenoura e vagem), SUCO DE MARACUTÁ LARANJA | | ARROZ, FEIJOÃO, FRANGO CAPIPIRA SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE BANANA | | ARROZ, FEIJOÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE E CENOURA, SALADA DE FOLHAS MISTAS | | PÃO COM SALSTICIA SUCO DE UVA MAMÃO | | |
| Energia (kcal) | 55,89 | Fibras (g) | 14,71 | Carboidratos Totais (g) | 274,31 | C (mg) | 59,07 | Mg (mg) | 49,70 | |
| 359,46 | 4,97 | Proteínas (g) | 14,71 | 11,36 | 274,31 | 26,80 | 59,07 | Fe (mg) | 3,10 | |
| CHO (g) | 17/07/2023 | Terça-Feira | 18/07/2023 | Quarta-Feira | 19/07/2023 | Quinta-Feira | 20/07/2023 | Sexta-Feira | 21/07/2023 | |
| Segunda-Feira | 17/07/2023 | RECESSO | | RECESSO | | RECESSO | | RECESSO | | |
| Energia (kcal) | CHO (g) | Fibras (g) | Proteínas (g) | Carboidratos Totais (g) | Vitamina A (RE) | C (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
| 24/07/2023 | 24/07/2023 | 25/07/2023 | 25/07/2023 | 26/07/2023 | 26/07/2023 | 27/07/2023 | 27/07/2023 | 28/07/2023 | 28/07/2023 | 28/07/2023 |
| Segunda-Feira | 24/07/2023 | RECESSO | | RECESSO | | RECESSO | | RECESSO | | RECESSO |
| Energia (kcal) | CHO (g) | Fibras (g) | Proteínas (g) | Carboidratos Totais (g) | Vitamina A (RE) | C (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
| 31/07/2023 | 31/07/2023 | 01/08/2023 | 01/08/2023 | 02/08/2023 | 02/08/2023 | 03/08/2023 | 03/08/2023 | 04/08/2023 | 04/08/2023 | 04/08/2023 |
| Segunda-Feira | 31/07/2023 | ARROZ, FEIJOÃO, CARNE MOÍDA, ABOBRINHA REFOGADA, SALADA DE AMEIRÃO COM CEBOLA | | | | | | | | |
| Energia (kcal) | CHO (g) | Fibras (g) | Proteínas (g) | Carboidratos Totais (g) | Vitamina A (RE) | C (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
| 364,82 | 51,86 | 4,97 | 14,14 | 10,96 | 200,21 | 70,75 | 59,15 | 49,23 | 2,95 | 1,79 |

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 CRM 316089
Alimentação Escolar



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

EMEI REDE SABER
JULHO/2023

| Refeição | Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-feira |
|--------------------------------------|--|--|--|---|---|
| | 03/07/2023 | 04/07/2023 | 05/07/2023 | 06/07/2023 | 07/07/2023 |
| CARDÁPIO 31 Desjejum 6-45 | MAMÃO COM AVEIA | SALADA DE FRUTAS | MAÇÃ | MELANCIA | MELÃO |
| CARDÁPIO 21 Colação 09:00 | LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ | IOGURTE DE MORANGO, BISCOITO INTEGRAL | LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO | LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO | MINGAU DE AVEIA + BANANA |
| CARDÁPIO 27 Almoço 11:30 | ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA ENSOPADA COM LEGUMES (batata, cenoura e chuchu), SALADA DE REPOLHO COM TOMATE MELÃO | ARROZ, FEIJÃO, CARNE COM BRÓCOLIS, SALADA DE PEPINO SUCO DE MANGA | ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO AO MOLHO ROSÉ, FRANGO ASSADO COM BATATAS SALADA DE LEGUMES BANANA | ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM ISCAS COM CENOURA SALADA DE FOLHAS MISTAS, MAÇÃ | ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL, COUVE REFOGADA SALADA DE VINAGRETE MELANCIA |
| CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00 | PÃO DE FORMA COM PATÊ DE ATUM E CENOURA RALADA, SUCO DE ACEROLA | PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE UVA | PÃO DE LETTE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SUCO DE MARACUJA | PÃO DE LETTE COM FRANGO COM TOMATE E CEBOLA, SUCO DE TANGERINA | PÃO DE CENOURA COM TOMATE E QUEIJO MUÇARELA, SUCO DE LIMÃO |

| Energia (Kcal) | CHO (g) | Fibras (g) | Proteínas (g) | Integridade Nutricional (Média Semanal) | | Minerais | | | | |
|----------------|---------|------------|---------------|---|--------|----------|---------|---------|---------|---------|
| | | | | Carboidratos Totais (g) | A (TE) | C (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
| 1.102,02 | 136,87 | 11,52 | 46,90 | 23,05 | 374,55 | 60,51 | 450,31 | 115,28 | 8,64 | 3,66 |

Fontes: Toco 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



CARDÁRIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS
MERENDA ITU - 2ª semana

EMEI REDE SABER
JULHO/2023

| Refeição | Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-feira |
|---|---|--|---|--|---|
| | 10/07/2023 | 11/07/2023 | 12/07/2023 | 13/07/2023 | 14/07/2023 |
| CARDÁPIO 31 Desjejum 6-45 | MELANCIA | MAÇÃ | MELÃO | SALADA DE FRUTAS | BANANA COM AVEIA |
| CARDÁPIO 21 Colação 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%, BOLO SIMPLES |
| CARDÁPIO 27 Almôço 11:30 | ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE CARNE EM FÊSCAS, BATATA SAUTÉE SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA ABACAXI | ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO A BOLONHESA, LEGUMES REFOGADOS (abobrinha, cenoura e vagem), SUCO DE MARACUJÁ LARANJA | ARROZ, FEIJÃO, FRANGO CAPIPIRA SALADA DE ALMETRÃO COM TOMATE BANANA | ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE E CENOURA, SALADA DE FOLHAS MISTAS | ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL, COUVE REFOGADA SALADA DE VINAGRETE MAMÃO |
| CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00 | PÃO DE CENOURA COM FRANGO AO VINAGRETE, SUCO NATURAL DE CAJU | PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE MORANGO | PÃO DE INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E CEBOLA, SUCO DE MELANCIA | PÃO INTEGRAL COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO NATURAL DE GOIABA | PÃO DE LEITE COM SALSICHA AO MOLHO COM CEBOLA E CENOURA, SUCO DE LARANJA |

| Energia (kcal) | CHÓ (g) | Fibras (g) | Proteínas (g) | Informação Nutricional (Média Semanal) | | Vitaminas | | | | |
|----------------|---------|------------|---------------|--|--------|-----------|---------|---------|---------|---------|
| | | | | Gorduras Totais (g) | A (RE) | C (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
| 1.102,02 | 136,87 | 11,52 | 46,90 | 23,05 | 374,55 | 60,51 | 450,31 | 115,28 | 8,64 | 3,65 |

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



EMEI REDE SABER
JULHO/2023

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

| Refeição | Informação Nutricional (Média Semanal) | | | | |
|--------------------------------------|--|---------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | Segunda-Feira 17/07/2023 | Terça-Feira 18/07/2023 | Quarta-Feira 19/07/2023 | Quinta-Feira 20/07/2023 | Sexta-feira 21/07/2023 |
| CARDÁPIO 31 Desjejum 6:45 | RECESSO | RECESSO | RECESSO | RECESSO | RECESSO |
| CARDÁPIO 21 Colação 09:00 | RECESSO | RECESSO | RECESSO | RECESSO | RECESSO |
| CARDÁPIO 27 Almoço 11:30 | RECESSO | RECESSO | RECESSO | RECESSO | RECESSO |
| CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00 | RECESSO | RECESSO | RECESSO | RECESSO | RECESSO |

Fontes: Taca 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



EMEI REDE SABER
JULHO/2023

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

| Refeição | Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-feira |
|---|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| | 24/07/2023 | 25/07/2023 | 26/07/2023 | 27/07/2023 | 28/07/2023 |
| CARDÁPIO 31 Desjejum 6:45 | RECESSO | RECESSO | RECESSO | PLANEJAMENTO | PLANEJAMENTO |
| CARDÁPIO 21 Colação 09:00 | RECESSO | RECESSO | RECESSO | PLANEJAMENTO | PLANEJAMENTO |
| CARDÁPIO 27 Almoço 11:30 | RECESSO | RECESSO | RECESSO | PLANEJAMENTO | PLANEJAMENTO |
| CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00 | RECESSO | RECESSO | RECESSO | PLANEJAMENTO | PLANEJAMENTO |

| Energia (kcal) | CHO (g) | Fibras (g) | Proteínas (g) | Informação Nutricional (Média Semanal) | | Vitaminas | | | Minerais | | | |
|----------------|---------|------------|---------------|--|---------------------|-----------|--------|---------|----------|---------|---------|--|
| | | | | Carboidratos Totais (g) | Gorduras Totais (g) | A (RE) | C (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) | |
| | | | | | | | | | | | | |

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



EMEI REDE SABER
JULHO/2023

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

| Refeição | Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-feira |
|--------------------------------------|---|-------------|--------------|--------------|-------------|
| | 31/7/2023 | 1/8/2023 | 2/8/2023 | 3/8/2023 | 4/8/2023 |
| CARDÁPIO 31 Desjejum 6:45 | MELAO | | | | |
| CARDÁPIO 21 Colação 09:00 | LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ | | | | |
| CARDÁPIO 27 Almoço 11:30 | ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA, ABOBRINHA REFOGADA, SALADA DE AMEIRÃO COM CEBOLA LARANJA | | | | |
| CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00 | PÃO DE LETTE COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO DE UVA | | | | |

| 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) |
| 1.129,32 | 165,42 | 13,11 | 48,02 | 19,32 | 460,00 | 60,51 | 450,31 | 115,28 | 8,64 | 3,66 |

Informação Nutricional (Média Semanal)
Fontes: TACO 4ª Edição 2011
Tabela de Composição de Alimentos - Sônia Tucunduva Philippi 4ª Edição 2013
Rótulos de Alimentos

CARDÁPIO SUJETTO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRM 516089
Alimentação Escolar



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

FUTURA GERAÇÃO E SUZA DA LUZ
JULHO/2023

| Refeição | Segunda-Feira | | Terça-Feira | | Quarta-Feira | | Quinta-Feira | | Sexta-feira | |
|---|--|--|--|--|--|--|---|--|---|--|
| | 03/07/2023 | | 04/07/2023 | | 05/07/2023 | | 06/07/2023 | | 07/07/2023 | |
| CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45 | LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ | | IOGURTE DE MORANGO, BISCOITO INTEGRAL | | LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO | | LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO | | MINGAU DE AVEIA + BANANA | |
| CARDÁPIO 31 Colação 10:00 | MAMÃO COM AVEIA | | SALADA DE FRUTAS | | MAÇÃ | | MELANCIA | | MELÃO | |
| CARDÁPIO 27 Almoço 11:30 | ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA ENSOPADA COM LEGUMES (batata, cenoura e chuchu), SALADA DE REPOLHO COM TOMATE MELÃO | | ARROZ, FEIJÃO, CARNE COM BRÓCOLIS, SALADA DE PEPIÑO SUCO DE MANGA | | ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO AO MOLHO ROSÊ, FRANGO ASSADO COM BATATAS SALADA DE LEGUMES BANANA | | ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM ISCAS COM CENOURA SALADA DE FOLHAS MISTAS, MAÇÃ | | ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL, COUVE REFOGADA SALADA DE VINAGRETE MELANCIA | |
| CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00 | PÃO DE FORMA COM PATÊ DE ATUM E CENOURA RALADA, SUCO DE ACEROLA | | PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE UVA | | PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SUCO DE MARACUJA | | PÃO DE LEITE COM FRANGO COM TOMATE E CEBOLA, SUCO DE TANGERINA | | PÃO DE CENOURA COM TOMATE E QUEIJO MUCARELA, SUCO DE LIMÃO | |

| Informação Nutricional (Média Semanal) | | | | | | | | | | |
|--|---------|------------|---------------|---------------------|-----------------|--------|---------|----------|---------|---------|
| Energia (kcal) | CHÓ (g) | Fibras (g) | Proteínas (g) | Gorduras Totais (g) | Vitamina A (RE) | | | Minerais | | |
| | | | | | A (RE) | C (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
| 1166,23 | 218,12 | 16,1 | 54,3 | 22,65 | 568,71 | 50,87 | 490,68 | 281,47 | 9,38 | 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 - 2ª semana

FUTURA CERAÇÃO E ALTA DA LUZ
JULHO/2023

| Refeição | Segunda-Feira 10/07/2023 | | | | | Terça-Feira 11/07/2023 | | | | | Quarta-Feira 12/07/2023 | | | | | Quinta-Feira 13/07/2023 | | | | | Sexta-feira 14/07/2023 | | | | |
|---|---|---|--|--|--|--|-----------------------------------|--|--|--|--|---------------------------|--|--|--|--|------------------------------------|--|--|--|---|--|--|--|--|
| | CARDÁPIO 21 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%, BOLO SIMPLES | | | |
| CARDÁPIO 31 Colação 10:00 | MELANCIA | | | | | MAÇÃ | | | | | MELÃO | | | | | SALADA DE FRUTAS | | | | | BANANA COM AVEIA | | | | |
| CARDÁPIO 27 Almôço 11:30 | ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE CARNE EM FÊSCAS, BATATA SAUTÉE SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA ABACAXI | | | | | ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO A BOLONHESA, LEGUMES REFOGADOS (abobrinha, cenoura e vagem), SUCO DE MARACUJÁ LARANJA | | | | | ARROZ, FEIJÃO, FRANGO CAPPIRA SALADA DE ALMETRÃO COM TOMATE BANANA | | | | | ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE E CENOURA, SALADA DE FOLHAS MISTAS | | | | | ARROZ, FEIJÃO PRETO, BERNIL, COUVE REFOGADA SALADA DE VINAGRETE MAMÃO | | | | |
| CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00 | PÃO DE CENOURA COM FRANGO AO VINAGRETE, SUCO NATURAL DE CAJU | | | | | PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE MORANGO | | | | | PÃO DE INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E CEBOLA, SUCO DE MELANCIA | | | | | PÃO INTEGRAL COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO NATURAL DE GOIABA | | | | | PÃO DE LETTE COM SALSICHA AO MOLHO COM CEBOLA E CENOURA, SUCO DE LARANJA | | | | |

| Informação Nutricional (Média Semanal) | | | | | | | | | | |
|--|---------|------------|---------------|---------------------|-----------|--------|---------|----------|---------|---------|
| Energia (kcal) | CHD (g) | Fibras (g) | Proteínas (g) | Gorduras Totais (g) | Vitaminas | | | Minerais | | |
| | | | | | A (RE) | C (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
| 1.192,02 | 169,21 | 13,12 | 46,90 | 23,05 | 374,55 | 60,51 | 450,31 | 13,28 | 8,64 | 3,66 |

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
CAN 316089
Alimentação Escolar



CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 3ª semana

FUTURA GERAÇÃO E GUIA DA LUZ
JULHO/2023

| Refeição | Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-feira | | | |
|---|---|--|--|--|---|--------|----------|---------|
| | 17/07/2023 | 18/07/2023 | 19/07/2023 | 20/07/2023 | 21/07/2023 | | | |
| CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45 | LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ | LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO | LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO | LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL | MINGAU DE AVEIA + BANANA | | | |
| CARDÁPIO 31 Colação 10:00 | MELÃO | ABACAXI | BANANA | MAMÃO COM AVEIA | SALADA DE FRUTAS | | | |
| CARDÁPIO 27 Almôço 11:30 | ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE MELANCIA | ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, SALADA DE BETERRABA RALADA MAÇÃ | ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM FRANGO SALADA DE BATATA, CENOURA E CHEIRO VERDE, SUCO DE CAJÚ | ARROZ, FEIJÃO, PERNIL AO VINAGRETE SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, BANANA | ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE FRANGO, SALADA DE CHICORIA ABACAXI | | | |
| CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00 | PÃO DE LEITE COM PERNIL, CEBOLA E CENOURA, SUCO NATURAL DE MARACUJA | PÃO INTEGRAL COM FRANGO COM MILHO VERDE SUCO DE LARANJA | PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE ACEROLA | PÃO DE CENOURA COM FRANGO DESFIADO, TOMATE E ALFACE, SUCO DE LIMÃO | PÃO DE FORMA QUEIJO E APRESUNTADO SUCO DE UVA | | | |
| Zaforninha Nutricional (Média Semanal) | | | | | | | | |
| Energia (kcal) | CHO (g) | Fibras (g) | Proteínas (g) | Carboidratos Totais (g) | Vitaminas | | Minerais | |
| 1272,84 | 208,35 | 23,10 | 61,90 | 27,70 | A (RE) | C (mg) | Ca (mg) | Hg (mg) |
| | | | | | 545,09 | 70,34 | 537,45 | 272,56 |
| | | | | | | | | Fe (mg) |
| | | | | | | | | 10,10 |
| | | | | | | | | Zn (mg) |
| | | | | | | | | 7,67 |

Fontes: Toco 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

FUTURA RESERVAÇÃO E BULA DA LIZ
JULHO/2023

| Refeição | Segunda-Feira | | Terça-Feira | | Quarta-Feira | | Quinta-Feira | | Sexta-feira | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | 24/07/2023 | | 25/07/2023 | | 26/07/2023 | | 27/07/2023 | | 28/07/2023 | |
| CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45 | LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA | | IOGURTE DE MORANGO BOLINHO SIMPLES | | MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ | | LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO | | LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA | |
| CARDÁPIO 31 Colação 10:00 | MAMÃO COM AVEIA | | MAÇÃ | | MELANCIA | | BANANA | | SALADA DE FRUTAS | |
| CARDÁPIO 27 Almoço 11:30 | RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES (cenoura, vagem e abobrinha), FEIJÃO, SALADA DE TOMATE MELÃO | | ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA AO SUÇO, FAROFA DE LEGUMES, SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE ABACAXI | | ARROZ, FEIJÃO, PERNIL, CREME DE MILHO SALADA DE PEPINO BANANA | | ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM ATUM, JARDINEIRA DE LEGUMES (abóbora, abobrinha e chuchu), SUÇO DE LIMÃO | | ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO, PURE DE BATATA SALADA DE ALFACE COM CEBOLA, MAMÃO | |
| CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00 | PÃO DE CENOURA COM PERNIL AO VINAGRETE, SUÇO NATURAL DE MARACUJA | | PÃO DE FORMA COM QUEIJO MUÇARELA E TOMATE, SUÇO DE MANGA | | PÃO DE CENOURA COM PATÊ DE FRANGO, SUÇO DE ACEROLA | | PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA E ABOBRINHA, SUÇO DE TANGERINA | | PÃO DE CENOURA COM SALSICHA AO MOLHO, SUÇO DE LIMÃO | |

| 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) | |
| 1225,98 | 201,01 | 18,86 | 55,8 | 25,28 | 63,015 | 508,36 | 503,9725 | 235,468 | 9,56 | 6,778 |

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

FUTURA ESCOLAÇÃO E CURS. DA LUZ
JULHO/2023

| Refeição | Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-feira |
|--------------------------------------|---|-------------|--------------|--------------|-------------|
| | 31/7/2023 | 1/8/2023 | 2/8/2023 | 3/8/2023 | 4/8/2023 |
| CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45 | LEITE COM CHOCOLATE 32%. MAÇÃ | | | | |
| CARDÁPIO 31 Colação 10:00 | MELAO | | | | |
| CARDÁPIO 27 Almoço 11:30 | ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA, ABOBRINHA REFOGADA, SALADA DE AMEIRÃO COM CEBOLA LARANJA | | | | |
| CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00 | PÃO DE LETTE COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUICO DE UVA | | | | |

| Informação Nutricional (Média Semanal) | | | | | | | | | | |
|--|----------|------------|---------------|-------------------------|-----------|--------|---------|---------|---------|---------|
| Energia (kcal) | CHOC (g) | Fibras (g) | Proteínas (g) | Carboidratos Totais (g) | Vitaminas | | | | | |
| | | | | | A (RE) | C (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
| 1190,25 | 190,12 | 21,19 | 49,12 | 21,12 | 498,13 | 65,11 | 511,69 | 242,369 | 9,02 | 6,590 |

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

CARDÁPIO SUJETO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar



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

EMEI INTEGRAL
JULHO/2023

| Refeição | Segunda-Feira | | Terça-Feira | | Quarta-Feira | | Quinta-Feira | | Sexta-feira | | | | | |
|---|--|---------|--|---------------|--|--|---|--|---|---------|------------------|--|---------|---------|
| | 03/07/2023 | | 04/07/2023 | | 05/07/2023 | | 06/07/2023 | | 07/07/2023 | | | | | |
| CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45 | LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ | | IOGURTE DE MORANGO, BISCOITO INTEGRAL | | LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO | | LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO | | MINGAU DE AVEIA + BANANA | | | | | |
| CARDÁPIO 27 Almoço 11:30 | ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA ENSOPADA COM LEGUMES (batata, cenoura e chuchu), SALADA DE REPOLHO COM TOMATE MELÃO | | ARROZ, FEIJÃO, CARNE COM BRÓCOLIS, SALADA DE PEPINO SUCO DE MANGA | | ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO AO MOLHO ROSÉ, FRANGO ASSADO COM BATATAS SALADA DE LEGUMES BANANA | | ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM ISCAS COM CENOURA SALADA DE FOLHAS MISTAS, MAÇÃ | | ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL, COUVE REFOGADA SALADA DE VINAGRETE MELANCIA | | | | | |
| CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00 | PÃO DE FORMA COM PATÊ DE ATUM E CENOURA RALADA, SUCO DE ACEROLA | | PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE UVA | | PÃO DE LETTE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SUCO DE MARACUJA | | PÃO DE LETTE COM FRANGO COM TOMATE E CEBOLA, SUCO DE TANGERINA | | PÃO DE CENOURA COM TOMATE E QUEIJO MUÇARELA, SUCO DE LIMÃO | | | | | |
| Energia (kcal) | | GHO (g) | Fibras (g) | Proteínas (g) | Carboidratos Totais (g) | | Vitaminas A (RE) | | C (mg) | Ca (mg) | Minerais Mg (mg) | | Fe (mg) | Zn (mg) |
| 1116,21 | | 186,32 | 9,85 | 52,13 | 16,32 | | 648,45 | | 160,12 | 360,99 | 94,28 | | 8,95 | 5,33 |

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

CARDÁPIO SUJETO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves
Nutricionista R.N 316089
Alimentação Escolar



CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS
MERENDA ITU - 2ª semana

EMEI INTEGRAL
JULHO/2023

| Refeição | Segunda-Feira | | Terça-Feira | | Quarta-Feira | | Quinta-Feira | | Sexta-feira | | | |
|---|---|---------|--|---------------|---|--|--|--------|---|---------|---------|---------|
| | 10/07/2023 | | 11/07/2023 | | 12/07/2023 | | 13/07/2023 | | 14/07/2023 | | | |
| CARDÁPIO 21 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%. BOLO SIMPLES | | | |
| CARDÁPIO 27 Almoço 11:30 | ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE CARNE EM FÊSCAS, BATATA SAUTÉE SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA ABACAXI | | ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO A BOLONHESA, LEGUMES REFOGADOS (abobrinha, cenoura e vagem), SUCO DE MABACUJÁ LARANJA | | ARROZ, FEIJÃO, FRANGO CAPIPIRA SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE BANANA | | ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE E CENOURA, SALADA DE FOLHAS MISTAS | | ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL, COUVE REFOGADA SALADA DE VINAGRETE MAMÃO | | | |
| CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00 | PÃO DE CENOURA COM FRANGO AO VINAGRETE, SUCO NATURAL DE CATU | | PÃO DE CENOURA COM PENIL ACEBOLADO, SUCO DE MORANGO | | PÃO DE INTEGRAL COM CARNE MOIDA E CEBOLA, SUCO DE MELANCIA | | PÃO INTEGRAL COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO NATURAL DE GOIABA | | PÃO DE LEITE COM SALSICHA AO MOLHO COM CEBOLA E CENOURA, SUCO DE LARANJA | | | |
| Intormação Nutricional (Média Semanal) | | | | | | | | | | | | |
| Energia (kcal) | | CHO (g) | Fibras (g) | Proteínas (g) | Carboidratos Totais (g) | | Vitaminas | | Minerais | | | |
| 1.099,60 | | 198,15 | 15,11 | 52,11 | 21,45 | | A (RE) | C (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
| | | | | | | | 568,71 | 50,87 | 490,68 | 281,47 | 9,38 | 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 RBN 316089
Alimentação Escolar



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

EMEI INTEGRAL
 JULHO/2023

| Refeição | Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-feira |
|---|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
| | 17/07/2023 | 18/07/2023 | 19/07/2023 | 20/07/2023 | 21/07/2023 |
| CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45 | RECESSO | RECESSO | RECESSO | RECESSO | RECESSO |
| CARDÁPIO 27 Almoço 11:30 | RECESSO | RECESSO | RECESSO | RECESSO | RECESSO |
| CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00 | RECESSO | RECESSO | RECESSO | RECESSO | RECESSO |

| Energia (kcal) | CHO (g) | Fibras (g) | Proteínas (g) | Informação Nutricional (tabela Semanal) | | Minerais | | | | | | |
|----------------|---------|------------|---------------|---|-----------------|----------|---------|---------|---------|---------|--|--|
| | | | | Carboidratos Totais (g) | Vitamina A (RE) | C (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) | | |
| | | | | | | | | | | | | |

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



CARDÁTIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 4ª semana

| |
|---------------|
| EMEI INTEGRAL |
| JULHO/2023 |

| Refeição | Segunda-Feira | | Terça-Feira | | Quarta-Feira | | Quinta-Feira | | Sexta-feira | |
|---|---------------|--|-------------|--|--------------|--|--------------|--|--------------|--|
| | 24/07/2023 | | 25/07/2023 | | 26/07/2023 | | 27/07/2023 | | 28/07/2023 | |
| CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45 | RECESSO | | RECESSO | | RECESSO | | PLANEJAMENTO | | PLANEJAMENTO | |
| CARDÁPIO 27 Almoço 11:30 | RECESSO | | RECESSO | | RECESSO | | PLANEJAMENTO | | PLANEJAMENTO | |
| CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00 | RECESSO | | RECESSO | | RECESSO | | PLANEJAMENTO | | PLANEJAMENTO | |

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 R.N 316089
Alimentação Escolar



CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 5ª semana

| |
|---------------|
| EMEI INTEGRAL |
| JULHO/2023 |

| Refeição | Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-feira |
|---|---|-------------|--------------|--------------|-------------|
| | 31/7/2023 | 1/8/2023 | 2/8/2023 | 3/8/2023 | 4/8/2023 |
| CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45 | LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ | | | | |
| CARDÁPIO 27 Almoço 11:30 | ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA, ABOBRINHA REFOGADA, SALADA DE AMEIRÃO COM CEBOLA LARANJA | | | | |
| CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00 | PÃO DE LEITE COM PATÊ DE FRANGO E GENOURA RALADA, SUCO DE UVA | | | | |

| Energia (kcal) | CHO (g) | Fibras (g) | Proteínas (g) | Infominação Nutricional (Média Semanal) | | Minerais | | | | |
|----------------|---------|------------|---------------|---|--------|----------|---------|---------|---------|---------|
| | | | | Carboidratos Totais (g) | A (RE) | C (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
| 1060,21 | 184,32 | 11,79 | 50,78 | 16,47 | 690,58 | 162,84 | 398 | 96,71 | 7,11 | 5,99 |

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

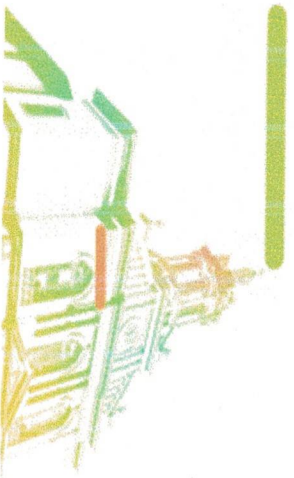
Tabela de Composição de Alimentos - Sônia Tucunduva Philippi 4ª Edição 2013

Rótuas de Alimentos

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIOS ESCOLARES ALIMENTAÇÃO ESCOLAR CRECHE - EMEI (MANHÃ)





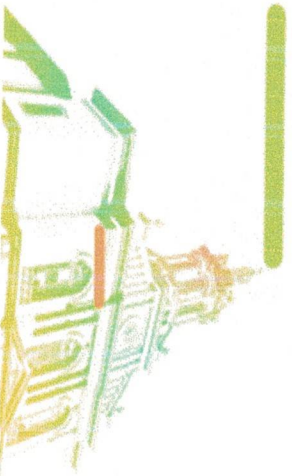
| Segunda-Feira | 03/07/2023 | Terça-Feira | 04/07/2023 | Quarta-Feira | 5/7/2023 | Quinta-Feira | 6/7/2023 | Sexta-Feira | 7/7/2023 |
|---|------------|---|---------------|---|----------|---|----------|---|----------|
| ARROZ, CARNE MOÍDA ENSOPADA COM LEGUMES (batata, cenoura e chuchu), SALADA DE REPOLHO COM TOMATE | | ARROZ, FEIJOÃO, PERNIL COM BRÓCOLIS, SALADA DE REPOLHO COM SUCO DE MAMÃO | | MACARRÃO AO MOLHO ROSÉ COM FRANGO, SALADA DE LEGUMES BANANA | | ARROZ, CARNE EM ISCAS COM TOMATE E GENJURA, SALADA DE FOLHAS MISTAS, MAÇÃ | | ARROZ, FEIJOÃO PRETO, PERNIL, COUVE REFOGADA SALADA DE VINAGRETE LARANJA | |
| Energia (kcal) | CHO (g) | Fibras (g) | Proteínas (g) | Carboidratos (g) | A (RE) | C (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | Fe (mg) |
| 289,32 | 90,11 | 6,19 | 9,42 | 7,56 | 82,96 | 6,24 | 187,46 | 32,20 | 2,73 |
| Segunda-Feira 10/7/2023 | | Terça-Feira 11/7/2023 | | Quarta-Feira 12/7/2023 | | Quinta-Feira 13/7/2023 | | Sexta-Feira 14/7/2023 | |
| ARROZ, STROGONOFF DE CARNE EM ISCAS, BATATA SAUTEÉ SALADA DE REPOLHO COM GENJURA PALADA | | MACARRÃO A BOLONHESA, LEGUMES REFOGADOS (abobrinha, cenoura e vagem), SUCO DE MAMÃO | | ARROZ, FRANGO CATIPRA SALADA DE COUVE BANANA | | ARROZ, FEIJOÃO, OMELETE DE FORNO COM ESPINAFRE PURÊ DE ABÓBORA MAMÃO | | ARROZ, FEIJOÃO, PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE ALMEIRÃO MELANCIA | |
| Energia (kcal) | CHO (g) | Fibras (g) | Proteínas (g) | Carboidratos (g) | A (RE) | C (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | Fe (mg) |
| 280,40 | 49,90 | 6,40 | 9,60 | 7,90 | 81,00 | 6,30 | 170,20 | 29,90 | 2,50 |
| Segunda-Feira 17/07/2023 | | Terça-Feira 18/07/2023 | | Quarta-Feira 19/07/2023 | | Quinta-Feira 20/07/2023 | | Sexta-Feira 21/07/2023 | |
| ARROZ, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE AÇEIGA COM CHEIRO VERDE | | ARROZ, FEIJOÃO, SALADA DE BETERRABA PALADA MAMÃO | | MACARRÃO COM MOIDA SALADA DE BATATA, GENJURA E CHEIRO VERDE, SUCO DE MAÇÃ | | ARROZ, FRANGO AO VINAGRETE SUCO DE ACEROLA BANANA | | ARROZ, FEIJOÃO, TORTA MADALENA DE FRANGO, SALADA DE CHICORIA MELÃO | |
| Energia (kcal) | CHO (g) | Fibras (g) | Proteínas (g) | Carboidratos (g) | A (RE) | C (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | Fe (mg) |
| 296,32 | 49,67 | 6,12 | 9,56 | 7,69 | 86,13 | 6,45 | 187,46 | 32,20 | 2,73 |
| Segunda-Feira 24/07/2023 | | Terça-Feira 25/07/2023 | | Quarta-Feira 26/07/2023 | | Quinta-Feira 27/07/2023 | | Sexta-Feira 28/07/2023 | |
| ARROZ, FEIJOÃO, FRANGO COM LEGUMES (cenoura, abobrinha e abobora), SALADA DE TOMATE COM CEBOLA, SUCO DE MAMÃO | | ARROZ, CARNE MOÍDA AO SUGO, FAROFA DE LEGUMES SALADA DE COUVE MELANCIA | | ARROZ, PERNIL, CREME DE MILHO SALADA DE PEPIÑO BANANA | | MACARRÃO COM ATUM, JARDINEIRA DE LEGUMES (abobora, abobrinha e chuchu), ABAÇAXI | | ARROZ, FEIJOÃO, FRANGO AO MOLHO, PURE DE BATATA, SUCO DE LARANJA COM MAMÃO | |
| Energia (kcal) | CHO (g) | Fibras (g) | Proteínas (g) | Carboidratos (g) | A (RE) | C (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | Fe (mg) |
| 285,77 | 49,98 | 6,26 | 9,42 | 7,56 | 82,96 | 6,24 | 187,46 | 32,20 | 2,73 |
| 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, FEIJOÃO, CARNE MOÍDA, ABOBRINHA REFOGADA, SALADA DE AMEIRÃO COM CEBOLA | | ARROZ, FEIJOÃO, CARNE MOÍDA, ABOBRINHA REFOGADA, SALADA DE AMEIRÃO COM CEBOLA | | ARROZ, FEIJOÃO, CARNE MOÍDA, ABOBRINHA REFOGADA, SALADA DE AMEIRÃO COM CEBOLA | | ARROZ, FEIJOÃO, CARNE MOÍDA, ABOBRINHA REFOGADA, SALADA DE AMEIRÃO COM CEBOLA | | ARROZ, FEIJOÃO, CARNE MOÍDA, ABOBRINHA REFOGADA, SALADA DE AMEIRÃO COM CEBOLA | |
| Energia (kcal) | CHO (g) | Fibras (g) | Proteínas (g) | Carboidratos (g) | A (RE) | C (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | Fe (mg) |
| 290,30 | 45,30 | 3,90 | 6,80 | 6,50 | 81,20 | 6,30 | 170,20 | 27,40 | 2,30 |

Fonte: Toco 4ª Edição 2011
Tabela de Composição de Alimentos - Sônia Tucundwa Philipp 4ª Edição 2013
Rótulos de Alimentos

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIOS ESCOLARES ALIMENTAÇÃO ESCOLAR CRECHE - EMEI (TARDE)



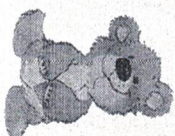
| Segunda-Feira 03/07/2023 | | Terça-Feira 04/07/2023 | | Quarta-Feira 05/07/2023 | | Quinta-Feira 06/07/2023 | | Sexta-Feira 07/07/2023 | | | | | | | | | | | |
|--|-------|---|------|---|------|---|------|--|-------|--------|------|---------|--------|---------|-------|---------|------|---------|------|
| FRANGO COM MANDIOQUINHA E CENOURA, SALADA DE COUVE | | SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJOÃO, FRANGO, ABOBORRA, VAGEM E BATATA MELANCIA | | ARROZ, FEIJOÃO, CARNE COM MANDIOCA E CENOURA SALADA DE ESCAROLA, SUCO DE MARACUJÁ | | SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJOÃO, FÍGADO, ABOBRINHA, INHAME E COUVE | | SOPA DE MACARRÃO, CARNE ÍSCAS, CARÁ, BROCOLIS E CENOURA MELÃO | | | | | | | | | | | |
| SILZON DE ACEPOLA | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Energia (kcal) | 48,75 | Fibras (g) | 6,03 | Proteínas (g) | 9,00 | Carboidratos (g) | 71,2 | A (mg) | 81,32 | C (mg) | 6,18 | Ca (mg) | 190,12 | Mg (mg) | 33,04 | Fe (mg) | 2,90 | Zn (mg) | 1,69 |
| Segunda-Feira 10/07/2023 | | Terça-Feira 11/07/2023 | | Quarta-Feira 12/07/2023 | | Quinta-Feira 13/07/2023 | | Sexta-Feira 14/07/2023 | | | | | | | | | | | |
| ARROZ, FEIJOÃO, PERNIL COM BATATAS | | SOPA DE FUBÁ, CARNE ÍSCAS, BATATA, CENOURA E BROCOLIS, MAMAÕ | | SOPA DE ARROZ, FRANGO, ABOBRINHA, INHAME E TOMATE | | MACARRÃO A BOLONHESA, FEIJOÃO, SALADA DE LEGUMES (cenoura e beterraba), SUCO DE UVA | | SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJOÃO, CARNE ÍSCAS, MANDIOCA, CENOURA E ABOBRINHA MELANCIA | | | | | | | | | | | |
| Energia (kcal) | 48,75 | Fibras (g) | 6,03 | Proteínas (g) | 9,00 | Carboidratos (g) | 71,2 | A (mg) | 81,32 | C (mg) | 6,18 | Ca (mg) | 190,12 | Mg (mg) | 33,04 | Fe (mg) | 2,90 | Zn (mg) | 1,69 |
| Segunda-Feira 17/07/2023 | | Terça-Feira 18/07/2023 | | Quarta-Feira 19/07/2023 | | Quinta-Feira 20/07/2023 | | Sexta-Feira 21/07/2023 | | | | | | | | | | | |
| POLENIA, FEIJOÃO, FRANGO, SALADA DE CHICÓRIA, MELANCIA | | SOPA DE MACARRÃO, CARNE CUBOS, CALDO DE FEIJOÃO, BROCOLIS, CHUCHU E CARÁ MAÇÃ | | RISOTO DE FRANGO COM CENOURA E ABOBRINHA, FEIJOÃO, SALADA DE ALMEIRÃO | | SOPA DE MACARRÃO, OVO, BATATA, CENOURA E COUVE, SUCO DE PÊRA | | SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJOÃO, CARNE ÍSCAS, BATATA DOCE, CHUCHU, CENOURA E CATALONITA ABOBORRA | | | | | | | | | | | |
| Energia (kcal) | 49,67 | Fibras (g) | 6,12 | Proteínas (g) | 9,76 | Carboidratos (g) | 76,9 | A (mg) | 84,13 | C (mg) | 6,45 | Ca (mg) | 187,46 | Mg (mg) | 32,20 | Fe (mg) | 2,73 | Zn (mg) | 1,69 |
| Segunda-Feira 24/07/2023 | | Terça-Feira 25/07/2023 | | Quarta-Feira 26/07/2023 | | Quinta-Feira 27/07/2023 | | Sexta-Feira 28/07/2023 | | | | | | | | | | | |
| SOPA DE FUBÁ, OVO, BATATA, TOMATE E CHICÓRIA, MAMAÕ | | MACARRÃO COM FRANGO AO SUÇO COM CENOURA E VAGEM SALADA DE ADELGA COM CHEIRO VERDE SUÇO DE LARANJA | | SOPA DE ARROZ, FRANGO, BATATA DOCE, CABOTIÁ E COUVE MELÃO | | ARROZ, FEIJOÃO, CARNE MOIDA COM ABOBRINHA, SALADA DE ESCAROLA, SUCO DE MELANCIA | | SOPA DE MACARRÃO, FRANGO, CALDO DE FEIJOÃO, CARÁ, CABOTIÁ E ALMEIRÃO MAÇÃ | | | | | | | | | | | |
| Energia (kcal) | 48,69 | Fibras (g) | 6,02 | Proteínas (g) | 9,50 | Carboidratos (g) | 75,6 | A (mg) | 80,01 | C (mg) | 6,12 | Ca (mg) | 190,12 | Mg (mg) | 31,66 | Fe (mg) | 3,11 | Zn (mg) | 1,98 |
| 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 | | | | | | | | | | | |
| SOPA DE FUBÁ, CARNE ÍSCAS, MANDIOQUINHA, ABOBRINHA E ABOBORRA, LARANJA | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Energia (kcal) | 48,32 | Fibras (g) | 6,12 | Proteínas (g) | 9,02 | Carboidratos (g) | 76,9 | A (mg) | 86,13 | C (mg) | 6,45 | Ca (mg) | 187,46 | Mg (mg) | 32,20 | Fe (mg) | 2,73 | Zn (mg) | 1,69 |

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

CARDÁPIOS ESCOLARES ALIMENTAÇÃO ESCOLAR CRECHES (4 MESES A 3 ANOS)



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



| Refeição | Segunda-Feira | | Terça-Feira | | Quarta-Feira | | Quinta-Feira | | Sexta-feira | |
|--|---------------|--|-------------|--|--------------|--|--------------|--|-------------|--|
| | 03/07/2023 | | 04/07/2023 | | 05/07/2023 | | 06/07/2023 | | 07/07/2023 | |
| CARDÁPIO 1 Desjejum 7:30 | FÓRMULA 1 | | FÓRMULA 1 | | FÓRMULA 1 | | FÓRMULA 1 | | FÓRMULA 1 | |
| CARDÁPIO 2 Colação 10:00 | FÓRMULA 1 | | FÓRMULA 1 | | FÓRMULA 1 | | FÓRMULA 1 | | FÓRMULA 1 | |
| CARDÁPIO 3 Almoo 12:00 | FÓRMULA 1 | | FÓRMULA 1 | | FÓRMULA 1 | | FÓRMULA 1 | | FÓRMULA 1 | |
| CARDÁPIO 4 Lanche da Tarde 14:30 | FÓRMULA 1 | | FÓRMULA 1 | | FÓRMULA 1 | | FÓRMULA 1 | | FÓRMULA 1 | |
| CARDÁPIO 5 Jantar 16:00 | FÓRMULA 1 | | FÓRMULA 1 | | FÓRMULA 1 | | FÓRMULA 1 | | FÓRMULA 1 | |

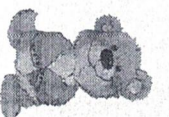
| Energia (kcal) | Ciclo (g) | Fibras (g) | Proteínas (g) | Gorduras Totais (g) | | Vitaminas | | Minerais | | |
|----------------|-----------|------------|---------------|---------------------|--------|-----------|---------|----------|---------|------|
| | | | | A (RE) | C (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) | |
| 357,84 | 39,60 | 2,03 | 7,92 | 18,72 | 410,40 | 79,20 | 273,60 | 43,20 | 3,91 | 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.

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 | |
|---|---------------|--|-------------|--|--------------|--|--------------|--|-------------|--|
| | 10/07/2023 | | 11/07/2023 | | 12/07/2023 | | 13/07/2023 | | 14/07/2023 | |
| CARDÁPIO 1 Desjejum 7:30 | FÓRMULA 1 | | FÓRMULA 1 | | FÓRMULA 1 | | FÓRMULA 1 | | FÓRMULA 1 | |
| CARDÁPIO 2 Colação 10:00 | FÓRMULA 1 | | FÓRMULA 1 | | FÓRMULA 1 | | FÓRMULA 1 | | FÓRMULA 1 | |
| CARDÁPIO 3 Almoço 12:00 | FÓRMULA 1 | | FÓRMULA 1 | | FÓRMULA 1 | | FÓRMULA 1 | | FÓRMULA 1 | |
| CARDÁPIO 4 Lanche da Tarde 14:30 | FÓRMULA 1 | | FÓRMULA 1 | | FÓRMULA 1 | | FÓRMULA 1 | | FÓRMULA 1 | |
| CARDÁPIO 5 Jantar 16:00 | FÓRMULA 1 | | FÓRMULA 1 | | FÓRMULA 1 | | FÓRMULA 1 | | FÓRMULA 1 | |

| Energia (kcal) | CHIO (g) | Fibras (g) | Proteínas (g) | Informação Nutricional (Média Semanal) | | Minerais | | | |
|----------------|----------|------------|---------------|--|--------|-----------|---------|-----------|---------|
| | | | | Gorduras Totais (g) | | Vitaminas | | Alimentos | |
| | | | | A (RE) | C (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
| 357,84 | 39,60 | 2,08 | 7,92 | 18,72 | 440,40 | 79,20 | 273,60 | 43,20 | 3,91 |
| | | | | | | | | | 4,17 |

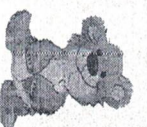
Fontes: TACO 4ª Edição 2011
Tabela de Composição de Alimentos - Sônia Tucunduva Philippi 4ª Edição 2013
Rótulos de Alimentos

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.



CARDÁPIO 1 à 5 - BEBÊS DE 04 à 05 MESES
MERENDA ITU - 3ª semana



| Refeição | Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-Feira |
|---|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
| | 17/07/2023 | 18/07/2023 | 19/07/2023 | 20/07/2023 | 21/07/2023 |
| CARDÁPIO 1 Desjejum 7:30 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 |
| CARDÁPIO 2 Colação 10:00 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 |
| CARDÁPIO 3 Almoço 12:00 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 |
| CARDÁPIO 4 Lanche da Tarde 14:30 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 |
| CARDÁPIO 5 Jantar 16:00 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 |

| Energia (kcal) | CHQ (g) | Fibras (g) | Proteínas (g) | Gorduras Totais (g) | | Vitaminas | | Minerais | | |
|----------------|---------|------------|---------------|---------------------|--------|-----------|---------|----------|---------|------|
| | | | | A (RE) | C (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | Fe (µg) | Zn (mg) | |
| 357,84 | 39,60 | 2,08 | 7,92 | 18,72 | 440,40 | 79,20 | 273,60 | 43,20 | 3,92 | 4,17 |

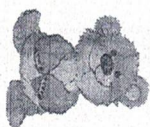
Fontes: TACO 4ª Edição 2011
 Tabela de Composição de Alimentos - Sônia Tucunduva Philippi 4ª Edição 2013
 Rótulos de Alimentos

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

CARDÁPIO 1 à 5 - BEBÊS DE 04 à 05 MESES
MERENDA ITU - 4ª semana



| Refeição | Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-feira |
|--|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
| | 24/07/2023 | 25/07/2023 | 26/07/2023 | 27/07/2023 | 28/07/2023 |
| CARDÁPIO 1 Desjejum 7:30 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 |
| CARDÁPIO 2 Colação 10:00 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 |
| CARDÁPIO 3 Almooço 12:00 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 |
| CARDÁPIO 4 Lanche da Tarde 14:30 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 |
| CARDÁPIO 5 Jantar 16:00 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 |

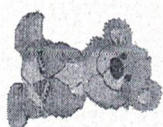
| Energia (kcal) | CHÓ (g) | Fibras (g) | Proteínas (g) | Informação Nutricional (Média Semanal) | | Vitaminas | | | | Minerais | |
|----------------|---------|------------|---------------|--|--------|-----------|---------|---------|---------|----------|--|
| | | | | Gorduras Totais (g) | A (RE) | C (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.

CARDÁPIO 1 à 5 - BEBÊS DE 04 à 05 MESES
MERENDA ITU - 4ª semana



| Refeição | 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 |
|--|-----------------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------------|
| CARDÁPIO 1 Desjejum 7:30 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 |
| CARDÁPIO 2 Colação 10:00 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 |
| CARDÁPIO 3 Almoço 12:00 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 |
| CARDÁPIO 4 Lanche da Tarde 14:30 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 |
| CARDÁPIO 5 Jantar 16:00 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 |

| Energia (kcal) | CHO (g) | Fibras (g) | Proteínas (g) | Gorduras Totais (g) | Informação Nutricional (Média Semanal) | | | | | |
|----------------|---------|------------|---------------|---------------------|--|--------|----------|---------|---------|---------|
| | | | | | Vitaminas | | Minerais | | | |
| | | | | | A (µE) | 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 |
|---|--|---|--|---|---|
| | 03/07/2023 | 04/07/2023 | 05/07/2023 | 06/07/2023 | 07/07/2023 |
| CARDÁPIO 6 Desjejum 7:30 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 |
| CARDÁPIO 7 Colação 10:00 | PAPA DE MACARRÃO, FRANGO, CABOTIÃ, BATATA DOCE E ESPINAFRE | PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, INHAME, ABOBRINHA E CENOURA | PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, ERVILHA TORTA, CARÁ E ABÓBORA PAULISTA | PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, BATATA, CHUCHU E CENOURA | PAPA DE FUBÁ, CARNE ISCAS, MANDIOCA, ESPINAFRE E ABOBORA |
| CARDÁPIO 8 Almooço 12:00 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 |
| CARDÁPIO 9 Lanche da Tarde 14:30 | PAPA DE PÊRA | 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 | FÓRMULA 1 |

| Energia (kcal) | GHC (g) | Fibras (g) | Proteínas (g) | Tributação Nutricional (Média Semanal) | | Vitaminas | | | Minerais | | |
|----------------|---------|------------|---------------|--|--------|-----------|---------|---------|----------|---------|--|
| | | | | Tóxicos (g) | A (Rt) | C (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) | |
| 447,97 | 71,85 | 3,25 | 15,42 | 10,99 | 324,63 | 108,42 | 210,25 | 65,7 | 1,25 | 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 padronizada para crianças de 6 meses.

Não adicionar açúcar, farinha, 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 feijões 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.

CARDÁPIO 6 à 10 - BEBÊS DE 06 MESES
MERENDA ITU - 2ª semana



| Refeição | Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-Feira |
|---|--|--|---|---|---|
| | 10/07/2023 | 11/07/2023 | 12/07/2023 | 13/07/2023 | 14/07/2023 |
| CARDÁPIO 6 Desjejum 7:30 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 |
| CARDÁPIO 7 Colação 10:00 | PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJOÃO, CARNE FÊSCAS, BATATA, CENOURA E CHUCHU | PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJOÃO, FRANGO, INHAME, ABÓBORA E ABOBRINHA | PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJOÃO, CARNE MOIDA, CARÁ, COUVE E ERVILHA TORTA | PAPA DE ARROZ, MOIDA, MANDIOQUINHA, VAGEM E CENOURA | PAPA DE MACARRÃO, FRANGO, BROCOLIS, BATATA DOCE E CHICÓRIA |
| CARDÁPIO 8 Almogo 12:00 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 |
| CARDÁPIO 9 Lanche da Tarde 14:30 | PAPA DE MAMÃO | PAPA DE PÊRA | PAPA DE BANANA | PAPA DE MAÇÃ | PAPA DE BANANA |
| CARDÁPIO 10 Jantar 16:00 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 |

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

| Energia (kcal) | CHCO (g) | Fibras (g) | Proteínas (g) | Informação Nutricional (Média Semanal) | | | | Minerais | | |
|----------------|----------|------------|---------------|--|--------|--------|--------|----------|---------|--------|
| | | | | Carboidratos (g) | Á (mg) | Á (mg) | C (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | F (mg) |
| 469,88 | 77,25 | 3,22 | 16,19 | 10,68 | 310,85 | 112,45 | 221,33 | 66,52 | 1,98 | 3,19 |

FI: Fórmula láctea infantil padronizada para crianças de 6 meses.

Não adicionar açúcar, farinha, 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 solgada, iniciar com feijão 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.



CARDÁPIO 6 à 10 - BEBÊS DE 06 MESES
MERENDA ITU - 3ª semana



| Refeição | Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-feira |
|---|---|---|---|--|---|
| | 17/07/2023 | 18/07/2023 | 19/07/2023 | 20/07/2023 | 21/07/2023 |
| CARDÁPIO 6 Desjejum 7:30 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 |
| CARDÁPIO 7 Coleção 10:00 | PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJOÃO, CARNE ESCAS, BATATA, BERINJELA E CENOURA | PAPA FUBÁ, CUBOS, MANDIOCA, ABÓBORA E ABOBRINHA | PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJOÃO, CARNE MOÍDA, CENOURA, BATATA DOCE E VAGEM | PAPA DE ARROZ, FRANGO, CALDO DE FEIJOÃO, CARÁ, ABOBRINHA E BETERRABA | PAPA DEFUBÁ, BATATA, ESPINAFRE E TOMATE |
| CARDÁPIO 8 Almooço 12:00 | FÓRMULA 1 | 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 | PAPA DE BANANA |
| CARDÁPIO 10 Jantar 16:00 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 |

| Energia (Kcal) | CHD (g) | Fibra (g) | Proteínas (g) | Informação Nutricional (Média semanal) | | Vitaminas | | Minerais | | |
|----------------|---------|-----------|---------------|--|--------|-----------|---------|----------|---------|---------|
| | | | | Total (g) | A (RE) | C (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
| 449,21 | 76,49 | 3,12 | 17,95 | 10,99 | 356,44 | 110,37 | 226,24 | 63,76 | 4,25 | 3,99 |

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

Tabela de Composição de Alimentos - Sônia Tucunduva Philippi 4ª Edição 2013
Bótilos 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 feijões e legumes e acrescentar gradualmente os cereais, carnes, verduras e leguminosas, até chegar à papa completa.
A papa deverá ser **PENETRADA** 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 24/07/2023 | Terça-Feira 25/07/2023 | Quarta-Feira 26/07/2023 | Quinta-Feira 27/07/2023 | Sexta-feira 28/07/2023 |
|---|---|--|--|---|---|
| CARDÁPIO 6 Desjejum 7:30 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 |
| CARDÁPIO 7 Colação 10:00 | PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJOÃO, FRANGO, CENOURA, CARÁ E CHUCHU, SUCO DE MANGA | PAPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, COUVE, MANDIOQUINHA E ABÓBORA, MELANCIA | PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJOÃO, CARNE ÍSCAS, ABOBRINHA, INHAME E ESPINAFRE, SUCO DE MAÇÃ | PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJOÃO, FRANGO, MANDIOCA, CENOURA E CATALONIA, SUCO DE PÊRA | PAPA DE ARROZ, OVO, ABOBRINHA, BAITATA E CENOURA, BANANA |
| CARDÁPIO 8 Almoço 12:00 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 |
| CARDÁPIO 9 Lanche da Tarde 14:30 | PAPA DE PÊRA | 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 | FÓRMULA 1 |

| Energia (kcal) | CHD (g) | Fibras (g) | Proteínas (g) | Inferno Nutricional (Média Semanal) | | | | | | |
|----------------|---------|------------|---------------|-------------------------------------|-----------------|-----------------|---------|---------|---------|---------|
| | | | | Carboidratos Totais (g) | Vitamina A (µg) | Vitamina C (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
| 450,98 | 68,72 | 2,98 | 15,75 | 10,99 | 324,63 | 108,42 | 210,25 | 65,7 | 3,25 | 3,02 |

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, farinha, 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.

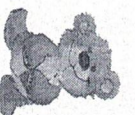
Para a introdução da papa solgada, iniciar com feijão e legumes e acrescentar gradativamente os cereais, carnes, verduras e leguminosas, até chegar à papa completa.

A papa deverá ser PENETRADA 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.

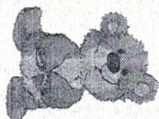


| Refeição | Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-Feira |
|---|---|---|--|--|--|
| | 31/07/2023 | 01/08/2023 | 02/08/2023 | 03/08/2023 | 04/08/2023 |
| CARDÁPIO 6 Desjejum 7:30 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 |
| CARDÁPIO 7 Colação 10:00 | PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, CABOTIÃ, MANDIOQUINHA E ESPINAFRE | PAPA DE ARROZ, FRANGO, CHUCHU, CARÁ E CENOURA | PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, CHITÓRIA, ABÓBORA E INHAME | PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, ISCAS, CENOURA, MANDIOQUINHA E ABOBRINHA | PAPA DEFUBÁ, FRANGO, ABÓBORA, COUVE E CARÁ |
| CARDÁPIO 8 Almoço 12:00 | FÓRMULA 1 | 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 | PAPA DE BANANA |
| CARDÁPIO 10 Jantar 16:00 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 | FÓRMULA 1 |

| Energia (kcal) | CHO (g) | Fibras (g) | Proteínas (g) | Tetrações Nutricionais (Mg/Litro de leite) | | | Minerais | | | |
|----------------|---------|------------|---------------|--|--------|--------|----------|---------|---------|---------|
| | | | | Ca (mg) | P (mg) | K (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
| 456,33 | 74,11 | 4,95 | 16,45 | 10,99 | 324,63 | 108,42 | 210,25 | 65,7 | 1,29 | 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, farinha, 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 solgada, iniciar com floculentos e legumes e acrescentar gradativamente os cereais, carnes, verduras e leguminosas, até chegar à papa completa.
A papa deverá ser **PENETRADA e servida na consistência de purê.**
Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições
Ofertar apenas 1 fruta ao dia.



| Refeição | Segunda-Feira 03/07/2023 | | Terça-Feira 04/07/2023 | | Quarta-Feira 05/07/2023 | | Quinta-Feira 06/07/2023 | | Sexta-feira 07/07/2023 | |
|---|--|--|--|--|--|--|---|--|---|--|
| | FÓRMULA 2 + MAMÃO | | FÓRMULA 2 + MAÇÃ | | FÓRMULA 2 + PÊRA | | FÓRMULA 2 + MELÃO | | FÓRMULA 2 + BANANA | |
| CARDÁPIO 11 Desjejum 7:30 | | | | | | | | | | |
| CARDÁPIO 12 Colação 9:00 | PÊRA | | SUCO DE LARANJA LIMA COM CENOURA | | CREME DE ABACATE | | SUCO DE MORANGO | | MELANCIA | |
| CARDÁPIO 13 Almoço 10:00 | SOPA DE MACARRÃO, FRANGO, CABOTIÃ, BATATA DOCE E ESPINAFRE, MELÃO | | SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJOÃO, CARNE MOÍDA, INHAME, ABOBRINHA E CENOURA, SUCO DE MANGA | | SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJOÃO, FRANGO, ERVILHA TORTA, CARÁ E ABÓBORA PAULISTA, SUCO DE MARACUJÁ | | SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJOÃO, CARNE ÍSCAS, BATATA, CHUCHU E CENOURA, LARANJA LIMA | | SOPA DE FUBÁ, OVO, MANDIOCA, ESPINAFRE ERBÓBORA, SUCO DE MAMÃO | |
| CARDÁPIO 14 Lanche da tarde 13:00 | FÓRMULA 2 | | FÓRMULA 2 | | FÓRMULA 2 | | FÓRMULA 2 | | FÓRMULA 2 | |
| CARDÁPIO 15 Jantar 15:00 | SOPA DE FUBÁ, OVO, MANDIOQUINHA, CENOURA E COUVE, SUCO DE ACEROLA | | SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJOÃO, FRANGO, ABÓBORA, VAGEM E BATATA, MELANCIA | | SOPA DE ARROZ, CARNE ÍSCAS, ESCAROLA, MANDIOCA E CENOURA, BANANA | | SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJOÃO, FÍGADO, ABOBRINHA, INHAME E COUVE, SUCO DE PÊRA | | SOPA DE MACARRÃO, CARNE ÍSCAS, CARÁ, BROCOLIS E CENOURA, MELÃO | |

Informação Nutricional (tabela Semanal)

| Energia (kcal) | CHÓ (g) | Fibras (g) | Proteínas (g) | Gorduras Totais (g) | A (mg) | Vitamina C (mg) | Ca (mg) | Magnésio (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
|----------------|---------|------------|---------------|---------------------|---------|-----------------|---------|---------------|---------|---------|
| 812,33 | 121,32 | 11,77 | 32,98 | 14,25 | 1513,51 | 143,75 | 520,60 | 154,16 | 19,97 | 7,66 |

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.
- *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 dentição), 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.



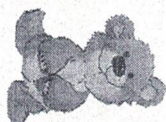
| Refeição | Segunda-Feira | | Terça-Feira | | Quarta-Feira | | Quinta-Feira | | Sexta-Feira | |
|--|--|--|---|--|---|--|--|--|--|--|
| | 10/07/2023 | | 11/07/2023 | | 12/07/2023 | | 13/07/2023 | | 14/07/2023 | |
| CARDÁPIO 11 Desjejum 7:30 | FÓRMULA 2 + MELÃO | | FÓRMULA 2 + MAÇÃ | | FÓRMULA 2 + BANANA | | FÓRMULA 2 + PÊRA | | FÓRMULA 2 + MAMÃO | |
| CARDÁPIO 12 Colação 9:00 | MAMÃO | | SUCO DE LARANJA LIMA COM BETERABA | | CREME DE ABACATE | | SUCO DE MARACUJÁ | | BANANA | |
| CARDÁPIO 13 Almooço 10:00 | SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJOÃO, CARNE ÍSCAS, BATATA, CENOURA E CHUCHU, SUCO DE MAÇÃ | | SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJOÃO, FRANGO, INHAME, ABÓBORA E ABOBRINHA, PÊRA | | SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJOÃO, CARNE MOÍDA, CARÁ, COUVE E ERVILHA TORTA, SUCO DE MELÃO | | SOPA DE ARROZ, OVO, MANDIOQUINHA, VAGEM E CENOURA, BANANA | | SOPA DE MACARRÃO, FRANGO, BROCOLIS, BATATA DOCE E HICÓRIA, SUCO DE LARANJA LIMA | |
| CARDÁPIO 14 Lanche da tarde 13:00 | FÓRMULA 2 | | FÓRMULA 2 | | FÓRMULA 2 | | FÓRMULA 2 | | FÓRMULA 2 | |
| CARDÁPIO 15 Jantar 15:00 | SOPA DE FUBÁ, OVO, MANDIOQUINHA, ESPINAFRE E ABÓBORA, LARANJA LIMA | | SOPA DE FUBÁ, CARNE ÍSCAS, BATATA, CENOURA E BRÓCOLIS, SUCO DE MAMÃO | | SOPA DE ARROZ, FRANGO, ABOBRINHA, INHAME E TOMATE MAÇÃ | | SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJOÃO, CARNE MOÍDA, ABÓBORA, CARÁ E CHUCHU, MELÃO | | SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJOÃO, CARNE ÍSCAS, MANDIOCA, CENOURA E ABOBRINHA, PÊRA | |

| Energia (kcal) | CHÓ (g) | Fibras (g) | | Proteínas (g) | | Gorduras Totais (g) | | Vitamina A (µg) | | Vitamina C (mg) | | Vitamina Ca (mg) | | Vitamina Mg (mg) | | Vitamina Fe (µg) | | Vitamina Zn (mg) | |
|----------------|---------|------------|-----|---------------|------|---------------------|-------|-----------------|-------|-----------------|------|------------------|------|------------------|------|------------------|------|------------------|--|
| | | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (µg) | (µg) | (mg) | (mg) | (mg) | (mg) | (µg) | (µg) | (mg) | (mg) | (mg) | |
| 830,26 | 129,72 | 7,4 | 7,4 | 30,5 | 20,2 | 694,42 | 124,9 | 485,13 | 120,9 | 9,4 | 7,12 | | | | | | | | |

Tabela de Composição de Alimentos - Sônia Tucurunda 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: Oferecer 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.



| Refeição | Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-Feira |
|--|---|---|---|--|---|
| | 17/07/2023 | 18/07/2023 | 19/07/2023 | 20/07/2023 | 21/07/2023 |
| CARDÁPIO 11 Desjejum 7:30 | FÓRMULA 2 + MAMÃO | FÓRMULA 2 + MAÇÃ | FÓRMULA 2 + PÊRA | FÓRMULA 2 + MELÃO | FÓRMULA 2 + BANANA |
| CARDÁPIO 12 Colação 9:00 | MAÇÃ | SUCO DE MELÃO | BANANA | SUCO DE UVA | PÊRA |
| CARDÁPIO 13 Almoço 10:00 | SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJOÃO, CARNE ÍSCAS, BATATA, BERINJELA E CENOURA SUCO DE LARANJA LIMA | SOPA FUBÁ, FRANGO, MANDIOCA, ABÓBORA E ABOBRINHA MAMÃO | SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJOÃO, CARNE ÍSCAS, CENOURA, BATATA DOCE E VAGEM SUCO DE MAÇÃ | SOPA DE ARROZ, FRANGO, CALDO DE FEIJOÃO, CARÁ, ABOBRINHA E BETERRABA BANANA | SOPA DE FUBÁ, OVO, BATATA, ESPINAFRE E TOMATE SUCO DE MELÃO |
| CARDÁPIO 14 Lanche da tarde 13:00 | FÓRMULA 2 | FÓRMULA 2 | FÓRMULA 2 | FÓRMULA 2 | FÓRMULA 2 |
| CARDÁPIO 15 Jantar 15:00 | SOPA DE FUBÁ, FRANGO, INHAME, ABÓBORA E CHICÓRIA, MELÃO | SOPA DE MACARRÃO, CARNE CUBOS, CALDO DE FEIJOÃO, BRÓCOLIS, CHUCHU E CARÁ, SUCO DE MANGA | SOPA DE ARROZ, FRANGO, INHAME, ALMEIRÃO E ABÓBORA, MELANCIA | SOPA DE MACARRÃO, OVO, BATATA, CENOURA E COUVE, SUCO DE PÊRA | SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJOÃO, CARNE ÍSCAS, BATATA DOCE, CHUCHU, CENOURA E CATALONIA, MAÇÃ |

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

| Energia (kcal) | CHO (g) | Fibras (g) | Proteínas (g) | Informação Nutricional (Médica Sanitária) | | | Minerais | | | |
|----------------|---------|------------|---------------|---|---------|-----------|----------|---------|---------|---------|
| | | | | Gorduras Totais (g) | A (RE) | Vitaminas | C (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | Fe (mg) |
| 796,21 | 112,90 | 11,77 | 33,66 | 14,25 | 1513,51 | 143,75 | 520,60 | 154,16 | 10,97 | 7,75 |

Fontes: Taca 4ª Edição 2011

- *F2: Fórmula láctea infantil padrão para crianças maiores de 6 meses.
- *Não adicionar açúcar, farinha, frutas e qualquer outro alimento as 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 dentição), 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 11 à 15 - BEBÊS DE 07 à 11 MESES
MERENDA ITU - 4ª semana



| Refeição | Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-Feira |
|--|---|---|--|---|--|
| | 24/07/2023 | 25/07/2023 | 26/07/2023 | 27/07/2023 | 28/07/2023 |
| CARDÁPIO 11 Desjejum 7:30 | FÓRMULA 2 + MAÇÃ | FÓRMULA 2 + MELÃO | FÓRMULA 2 + BANANA | FÓRMULA 2 + MAMÃO | FÓRMULA 2 + PÊRA |
| CARDÁPIO 12 Colecção 9:00 | MELÃO | CREME DE ABACATE | SUCO DE AÇEROLA | BANANA | SUCO DE LARANJA LIMA COM MAMÃO |
| CARDÁPIO 13 Almoço 10:00 | SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJOÃO, FRANGO, CENOURA, CARÁ E CHUCHU, SUCO DE MANGA | SOPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, COUVE, MANDIOQUINHA E ABÓBORA, MELANCIA | SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJOÃO, CARNE CUBOS, ABOBRINHA, INHAME E ESPINAFRE, SUCO DE MAÇÃ | SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJOÃO, FRANGO, MANDIOCA, CENOURA E CATALONIA, SUCO DE PÊRA | SOPA DE ARROZ, OVO, ABOBRINHA, BATATA EGENOURA, BANANA |
| CARDÁPIO 14 Lanche da tarde 13:00 | FÓRMULA 2 | FÓRMULA 2 | FÓRMULA 2 | FÓRMULA 2 | FÓRMULA 2 |
| CARDÁPIO 15 Jantar 15:00 | SOPA DE FUBÁ, OVO, BATATA, TOMATE E CHICÓRIA, MAMÃO | SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJOÃO, FRANGO, CENOURA, MANDIOCA E VAGEM, SUCO DE LARANJA LIMA | SOPA DE ARROZ, FRANGO, BATATA DOCE, CABOTIÃ E COUVE MELÃO | SOPA DE MACARRÃO, CARNE MOÍDA, CENOURA, ABOBRINHA E ESCAROLA SUCO DE MELANCIA | SOPA DE FUBÁ, FRANGO, CALDO DE FEIJOÃO, CARÁ, CABOTIÃ E ALMEIRÃO MAÇÃ |

| Energia (kcal) | CHO (g) | Fibras (g) | Proteínas (g) | Intromineração Nutricional (Média Semanal) | | | | | | |
|----------------|---------|------------|---------------|--|--------|-----------------|---------|---------|---------|---------|
| | | | | Exatitudes Totais (g) | A (RE) | Vitamina C (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
| 833,26 | 119,71 | 7,5 | 29,6 | 20,2 | 694,42 | 124,9 | 485,13 | 120,9 | 9,4 | 7,4 |

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

- *F2: Fórmula lática infantil padrão para crianças maiores de 6 meses.
- *Não adicionar açúcar, farinhas, frutas e qualquer outro alimento às fórmulas infantis.
- *As frutas/popos 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.
- *CONSTISTÊNCIAS ADEQUADAS: Oferecer pedaços pequenos para estimular a mastigação (maiores e com dentição), 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 popas/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 ORN 316089
 Alimentação Escolar



Professora
Tatiane de
FTU

CARDÁPIO 11 à 15 - BEBÊS DE 07 à 11 MESES
MERENDA ITU - 5ª semana



| Refeição | Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-Feira |
|--|---|-------------|--------------|--------------|-------------|
| | 31/07/2023 | 01/08/2023 | 02/08/2023 | 03/08/2023 | 04/08/2023 |
| CARDÁPIO 11 Desjejum 7:30 | FÓRMULA 2 + MAÇÃ | | | | |
| CARDÁPIO 12 Colação 9:00 | SUÇO DE MAMÃO | | | | |
| CARDÁPIO 13 Almoço 10:00 | SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, CABOTIÁ, MANDIOQUINHA E ESPINAFRE MELÃO | | | | |
| CARDÁPIO 14 Lanche da tarde 13:00 | FÓRMULA 2 | | | | |
| CARDÁPIO 15 Jantar 15:00 | SOPA DE FUBÁ, FRANGO, INHAME, ABOBRINHA E ABÓBORA SUÇO DE LARANJA LIMA | | | | |

| Energia (kcal) | CHO (g) | Fibras (g) | Proteínas (g) | Gorduras Totais (g) | A (RE) | Vitamina C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) | Mg (mg) | P (mg) | Zn (mg) |
|----------------|---------|------------|---------------|---------------------|--------|-----------------|---------|---------|---------|--------|---------|
| 812,9 | 129,64 | 7,1 | 30,12 | 21,15 | 700 | 128,65 | 485,13 | 120,9 | 9,4 | 7,56 | |

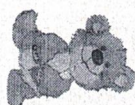
Tabela de Composição de Alimentos - Sônia Tucurduva Philippi 4ª Edição 2013
Refrutos de Alimentos

- *F2: Fórmula lática 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: Oferecer pedaços pequenos para estimular a mastigação (maiores e com dentição), 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

CARDÁPIO 16 à 20 - CRIANÇAS DE 01 à 03 ANOS
MERENDA ITU - 1ª semana



| Refeição | Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-Feira | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|--|---|--|--|----------------|---------|------------|---------------|-----------|--|----------|--|--|--------|--------|---------|---------|---------|---------|----------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|------|------|
| | 03/07/2023 | 04/07/2023 | 05/07/2023 | 06/07/2023 | 07/07/2023 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| CARDÁPIO 16 Desjejum 7:30 | LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO | IOGURTE DE MORANGO, BISCOITO INTEGRAL | LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO | LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO | MINGAU DE AVEIA + BANANA | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| CARDÁPIO 17 Colação 9:00 | PÊRA | LARANJA | CREME DE ABACATE | ABACAXI ASSADO | MELANCIA | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| CARDÁPIO 18 Almoço 10:30 | ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA ENSOPADA COM LEGUMES (batata, cenoura e chuchu), SALADA DE REPOLHO COM TOMATE SUCO DE MELÃO | ARROZ, FEIJÃO, PERNIL COM BRÓCOLIS, SALADA DE PEPINO SUCO DE MANGA | ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO AO MOLHO ROSÊ, FRANGO ASSADO COM BATATAS SALADA DE LEGUMES BANANA | ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM ISCAS COM TOMATE E CENOURA SALADA DE FOLHAS MISTAS, MAÇÃ | ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL, COUVE REFOGADA SALADA DE VIMAGRETE SUCO DE LARANJA | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| CARDÁPIO 19 Lanche da tarde 13:00 | LEITE COM CHOCOLATE 32% MAÇÃ | CHÁ DE CAMOMILA TORTA DE FRANGO (cenoura e tomate) | SALADA DE FRUTAS (banana, pêra e maçã) | LEITE COM CHOCOLATE 32% LARANJA | SALADA DE FRUTAS (banana, maçã e maçã) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| CARDÁPIO 20 Jantar 15:00 | ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM MANDIOQUINHA E CENOURA, SALADA DE COUVE, SUCO DE ACEROLA | SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, ABÓBORA, VAGEM E BATATA MELANCIA | ARROZ, FEIJÃO, CARNE COM MANDIOCA E CENOURA SALADA DE ESCAROLA, SUCO DE MARACUJÁ | SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, FÍGADO, ABOBRINHA, INHAME E COUVE SUCO DE PÊRA | SOPADE MACARRÃO, CARNE ÍSCAS, CARÁ, BROCOLIS E CENOURA MELÃO | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Energia (kcal)</th> <th rowspan="2">CHO (g)</th> <th rowspan="2">Fibras (g)</th> <th rowspan="2">Proteínas (g)</th> <th colspan="2">Vitaminas</th> <th colspan="3">Minerais</th> </tr> <tr> <th>A (RE)</th> <th>C (mg)</th> <th>Ca (mg)</th> <th>Mg (mg)</th> <th>Fe (mg)</th> <th>Zn (mg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1.096,32</td> <td>152,13</td> <td>11,54</td> <td>18,22</td> <td>780,00</td> <td>701,12</td> <td>411,12</td> <td>110,66</td> <td>8,03</td> <td>3,59</td> </tr> </tbody> </table> | | | | | | Energia (kcal) | CHO (g) | Fibras (g) | Proteínas (g) | Vitaminas | | Minerais | | | A (RE) | C (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) | 1.096,32 | 152,13 | 11,54 | 18,22 | 780,00 | 701,12 | 411,12 | 110,66 | 8,03 | 3,59 |
| Energia (kcal) | CHO (g) | Fibras (g) | Proteínas (g) | Vitaminas | | | | | | Minerais | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | A (RE) | C (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.096,32 | 152,13 | 11,54 | 18,22 | 780,00 | 701,12 | 411,12 | 110,66 | 8,03 | 3,59 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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

CONSIDERAÇÕES E ELABORAÇÕES:

- * O Feijão deverá ser amassado até 1 ano e 11 meses;
- * As refeições para crianças menores de 2 anos deverão ser alteradas 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 arroz/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.

CARDÁPIO 16 à 20 - CRIANÇAS DE 01 à 03 ANOS
MERENDA ITU - 2ª semana



| Refeição | Segunda-Feira 10/07/2023 | | Terça-Feira 11/07/2023 | | Quarta-Feira 12/07/2023 | | Quinta-Feira 13/07/2023 | | Sexta-Feira 14/07/2023 | |
|--|--|--------|---|--------|--|--------|---|--------|---|--------|
| | Alimento | Porção | Alimento | Porção | Alimento | Porção | Alimento | Porção | Alimento | Porção |
| CARDÁPIO 16 Desjejum 7:30 | LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA | | LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ | | MINGAU DE AVEIA + BANANA | | LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÊRA | | LEITE COM CHOCOLATE 32%, BOLO STAPLES | |
| CARDÁPIO 17 Colação 9:00 | MAMÃO | | MELÃO | | CREME DE ABACATE | | ABACAXI ASSADO | | BANANA | |
| CARDÁPIO 18 Almoço 10:30 | ARROZ, FEIJOÃO, STROGONOFF DE CARNE EM ÍSCAS, BATATA SAUTÉE SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA SUCO DE MARACUJÁ | | ARROZ, FEIJOÃO, MACARRÃO A BOLONHESA, FAROFA DE LEGUMES (abobrinha, cenoura e vagem) SALADA DE PEPINO PÊRA | | ARROZ, FEIJOÃO, FRANGO CAPIRÁ SALADA DE COUVE SUCO DE MELÃO | | ARROZ, FEIJOÃO, OMELETE DE FORNO COM ESPINAFRE PURÊ DE ABÓBORA, SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e azeitão), BANANA | | ARROZ, FEIJOÃO, PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE ALMEIRÃO SUCO DE LARANJA COM BETERABA | |
| CARDÁPIO 19 Lanche da tarde 13:00 | LEITE COM CHOCOLATE 32% MAÇÃ | | SUCO DE ABACAXI, TORTELA DE CARNE MOIDA (tomate e cenoura) | | SALADA DE FRUTAS (banana, laranja e melão) | | LEITE COM CHOCOLATE 32% MAMÃO | | SALADA DE FRUTAS (banana, pera e maçã) | |
| CARDÁPIO 20 Jantar 15:00 | ARROZ, FEIJOÃO, PERNIL COM BATATAS SALADA DE ACELGA SUCO DE LARANJA | | SOPA DE FUBÁ, CARNE ÍSCAS, BATATA, CENOURA E BRÓCOLIS, MAMÃO | | SOPA DE ARROZ, FRANGO, ABOBRINHA, INHAME E TOMATE MAÇÃ | | MACARRÃO A BOLONHESA, FEIJOÃO, SALADA DE LEGUMES (cenoura e beterraba), SUCO DE UVA | | SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJOÃO, CARNE ÍSCAS, MANDIOCA, CENOURA E ABOBRINHA MELANCIA | |

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

| Energia (kcal) | GHC (g) | Fibras (g) | Proteínas (g) | Informação Nutricional (Média Semanal) | | Vitaminas | Minerais | | | |
|----------------|---------|------------|---------------|--|-------------|-----------|----------|--------|------|------|
| | | | | Porções (g) | Porções (g) | | | | | |
| 1.145,12 | 182,32 | 12,65 | 30,36 | 20,82 | 700,55 | 86,11 | 365,12 | 109,11 | 9,12 | 3,50 |

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

CONSIDERAÇÕES 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 salsa/cebra.
- * 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 unidos e quando servido somente arroz, a carne que o acompanha deverá ser preparada com caldo a fim de não oferecer preparações secas na refeição.

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES.

CARDÁPIO 16 à 20 - CRIANÇAS DE 01 à 03 ANOS
MERENDA ITU - 3ª semana



| Refeição | Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-feira | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|----------------|---------|------------|---------------|--|--|----------|--|----------|--|--|------------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|----------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|--------|--------|------|------|
| | 17/07/2023 | 18/07/2023 | 19/07/2023 | 20/07/2023 | 21/07/2023 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| CARDÁPIO 16 Desjejum 7:30 | LEITE COM CHOCOLATE 32% MAMAÑO | LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO | VITAMINA DE FRUTAS BISCOITO SIMPLES | LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM MARGARINA | MINICAU DE AVEIA + BANANA | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| CARDÁPIO 17 Colação 9:00 | MAÇÃ | MELÃO | BANANA | ABACAXI ASSADO | PÊRA | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| CARDÁPIO 18 Almoço 10:30 | ARROZ, FEIJOÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE SUÇO DE LARANJA | ARROZ, FEIJOÃO, FRANGO COM LEGUMES, SALADA DE BETERRABA RALADA MAMAÑO | ARROZ, FEIJOÃO, MACARRÃO COM CARNE, FAROFA DE COUVE SALADA DE BATATA, CENOURA E CHEIRO VERDE, SUÇO DE MAÇÃ | ARROZ, FEIJOÃO, FRANGO AO VINAGRETE SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, BANANA | ARROZ, FEIJOÃO, TORTA MADALENA DE FRANGO, SALADA DE CHICÓRIA SUÇO DE MELÃO | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| CARDÁPIO 19 Lanche da tarde 13:00 | LEITE COM CHOCOLATE 32% MELÃO | SUÇO DE AGEROLA TORTA DE FRANGO (batata e cenoura) | SALADA DE FRUTAS (laranja, melão, pera) | LEITE COM CHOCOLATE 32% MAÇÃ | SALADA DE FRUTAS (banana, maçã e mamão) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| CARDÁPIO 20 Jantar 15:00 | POLENTA, FEIJOÃO, FRANGO, SALADA DE CHICÓRIA, SUÇO DE MELANCIA | SOPA DE MACARRÃO, CARNE CUBOS, CALDO DE FEIJOÃO, BRÓCOLIS, CHUCHU E CARÁ MAÇÃ | RISOTO DE FRANGO COM CENOURA E ABOBRINHA, FEIJOÃO, SALADA DE ALMEIRÃO SUÇO DE MANGA | SOPA DE MACARRÃO, OVO, BATATA, CENOURA E COUVE, SUÇO DE PÊRA | SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJOÃO, CARNE ÍSCAS, BATATA DOCE, CHUCHU, CENOURA E CATALONITA ABACAXI | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Energia (kcal)</th> <th rowspan="2">CHÓ (g)</th> <th rowspan="2">Fibras (g)</th> <th rowspan="2">Proteínas (g)</th> <th colspan="2">Informação Nutricional (Média Semanal)</th> <th colspan="2">Vitamina</th> <th colspan="3">Minerais</th> </tr> <tr> <th>Totais (g)</th> <th>A (RE)</th> <th>C (mg)</th> <th>Ca (mg)</th> <th>Mg (mg)</th> <th>Fe (mg)</th> <th>Zn (mg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1.210,44</td> <td>178,98</td> <td>14,27</td> <td>39,93</td> <td>18,65</td> <td>953,67</td> <td>83,52</td> <td>394,45</td> <td>106,43</td> <td>7,36</td> <td>3,76</td> </tr> </tbody> </table> | | | | | | Energia (kcal) | CHÓ (g) | Fibras (g) | Proteínas (g) | Informação Nutricional (Média Semanal) | | Vitamina | | Minerais | | | Totais (g) | A (RE) | C (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) | 1.210,44 | 178,98 | 14,27 | 39,93 | 18,65 | 953,67 | 83,52 | 394,45 | 106,43 | 7,36 | 3,76 |
| Energia (kcal) | CHÓ (g) | Fibras (g) | Proteínas (g) | Informação Nutricional (Média Semanal) | | | | | | Vitamina | | Minerais | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | Totais (g) | A (RE) | C (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.210,44 | 178,98 | 14,27 | 39,93 | 18,65 | 953,67 | 83,52 | 394,45 | 106,43 | 7,36 | 3,76 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Fontes: Toco 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 doces, 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 unidos e quando servido somente arroz, a carne que o acompanha deverá ser preparada com caldo a fim de não oferecer preparações secas na refeição.

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves
Nutricionista - CRN 316089
 Alimentação Escolar

CARDÁPIO 16 à 20 - CRIANÇAS DE 01 à 03 ANOS
MERENDA ITU - 4ª semana



| Refeição | Segunda-Feira 24/07/2023 | Terça-Feira 25/07/2023 | Quarta-Feira 26/07/2023 | Quinta-Feira 27/07/2023 | Sexta-Feira 28/07/2023 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|---|---|--|----------------|---------|------------|---------------|------------|--|-----------|--|----------|--|----------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|---------|---------|---------|---------|--|--|--|--|--|--|--|--------|--------|------|------|
| CARDÁPIO 16 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% PERA | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| CARDÁPIO 17 Colação 9:00 | MELÃO | CREME DE ABACATE | MELANCIA | BANANA | ABACAXI ASSADO | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| CARDÁPIO 18 Almoço 10:30 | ARROZ, FEIJOÃO, FRANGO COM LEGUMES (cenoura, abobrinha e abóbora), SALADA DE TOMATE COM CEBOLA, SUCO DE MANGA | ARROZ, FEIJOÃO, CARNE MOÍDA AO SUGO, FAROFA DE LEGUMES, SALADA DE COUVE MELANCIA | ARROZ, FEIJOÃO, PERNIL, CREME DE MILHO SALADA DE PEPINO BANANA | ARROZ, FEIJOÃO, MACARRÃO COM ATUM, JARDINEIRA DE LEGUMES (abóbora, abobrinha e chuchu), SALADA DE CATALONIA SUCO DE MARACUJÁ | ARROZ, FEIJOÃO, FRANGO AO MOIHO, PURE DE BATATA, SALADA DE ALFACE COM CEBOLA SUO DE LARANJA COM MAMÃO | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| CARDÁPIO 19 Lanche da tarde 13:00 | SALADA DE FRUTAS (maçã, abacaxi e mamão) | LEITE COM CHOCOLATE 32% MAÇÃ | SUCO DE MAÇÃ TORTA DE CARNE MOÍDA (tomate e cenoura) | LEITE COM CHOCOLATE 32% PERA | SALADA DE FRUTAS (banana, mamão, manga) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| CARDÁPIO 20 Jantar 15:00 | SOPA DE FUBÁ, OVO, BATATA, TOMATE E CHICÓRIA, MAMÃO | MACARRÃO COM FRANGO AO SUGO COM CENOURA E VAGEM, SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE SUCO DE LARANJA | SOPA DE ARROZ, FRANGO, BATATA DOCE, CABOTIÃ E COUVE MELÃO | ARROZ, FEIJOÃO, CARNE MOÍDA COM ABOBRINHA, SALADA DE ESCAROLA, SUCO DE MELANCIA | SOPA DE MACARRÃO, FRANGO, CALDO DE FEIJOÃO, CARÁ, CABOTIÃ E ALMEIRÃO MAÇÃ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <table border="1"> <thead> <tr> <th>Energia (kcal)</th> <th>CHÓ (g)</th> <th>Fibras (g)</th> <th>Proteínas (g)</th> <th colspan="2">Zinco (mg)</th> <th colspan="2">Vitaminas</th> <th colspan="2">Minerais</th> </tr> <tr> <th>1.210,44</th> <th>178,98</th> <th>14,27</th> <th>39,93</th> <th>4 (Zn)</th> <th>993,67</th> <th>83,52</th> <th>Ca (mg)</th> <th>Mg (mg)</th> <th>Fe (mg)</th> <th>Zn (mg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>394,45</td> <td>106,43</td> <td>7,36</td> <td>3,76</td> </tr> </tbody> </table> | | | | | | Energia (kcal) | CHÓ (g) | Fibras (g) | Proteínas (g) | Zinco (mg) | | Vitaminas | | Minerais | | 1.210,44 | 178,98 | 14,27 | 39,93 | 4 (Zn) | 993,67 | 83,52 | Ca (mg) | Mg (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) | | | | | | | | 394,45 | 106,43 | 7,36 | 3,76 |
| Energia (kcal) | CHÓ (g) | Fibras (g) | Proteínas (g) | Zinco (mg) | | Vitaminas | | Minerais | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.210,44 | 178,98 | 14,27 | 39,93 | 4 (Zn) | 993,67 | 83,52 | Ca (mg) | Mg (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | 394,45 | 106,43 | 7,36 | 3,76 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

Tabella 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 das bolas e sobremesas.
- * No jantar as preparações como risoto/macarrão devem ser unidas e quando servido somente arroz, a carne que o acompanha deverá ser preparado com caldo a fim de não ofertar preparações secas na refeição.

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

CARDÁPIO 16 à 20 - CRIANÇAS DE 01 à 03 ANOS
MERENDA ITU - 5ª semana



| Refeição | Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-Feira |
|--|---|-------------|--------------|--------------|-------------|
| | 31/07/2023 | 01/08/2023 | 02/08/2023 | 03/08/2023 | 04/08/2023 |
| CARDÁPIO 16 Desjejum 7:30 | LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ | | | | |
| CARDÁPIO 17 Colação 9:00 | SUCO DE MAMÃO | | | | |
| CARDÁPIO 18 Almoço 10:30 | ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA, ABOBRINHA REFOGADA, SALADA DE AMEIRÃO COM CEBOLA MEIÃO | | | | |
| CARDÁPIO 19 Lanche da tarde 13:00 | LEITE COM CHOCOLATE 32% MAÇÃ | | | | |
| CARDÁPIO 20 Jantar 15:00 | SOPA DE FUBÁ, CARNE TÍSCAS, MANDIOQUINHA, ABOBRINHA E ABÓBORA, LARANJA | | | | |

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

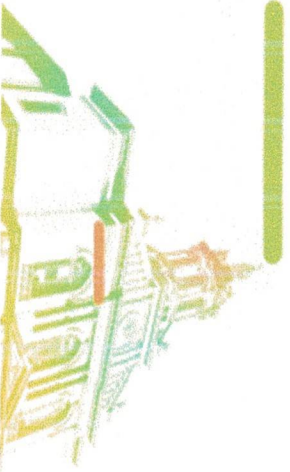
| Energia (kcal) | g (g) | Líquido (g) | Proteínas (g) | Informação Nutricional (Média Semanal) | | Vitamina | | | | |
|----------------|--------|-------------|---------------|--|---------|----------|---------|---------|---------|---------|
| | | | | Carboidrato Total (g) | A (REB) | C (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
| 1.149,33 | 180,30 | 13,35 | 33,28 | 12,08 | 922,13 | 80,56 | 395,46 | 111,12 | 9,09 | 3,52 |

CONSIDERAÇÕES 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 doces, 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 das bolos e sobremesas.
- * No jantar as preparações como risoto/macarrão devem ser limpas 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.

CARDÁPIOS ESCOLARES ALIMENTAÇÃO ESCOLAR EMEFs PARCIAIS E INTEGRAS (6 A 11 ANOS)



CARDÁPIO 23 - ENSINO FUNDAMENTAL I - 06 à 11 ANOS - MERENDA ITU
MERENDA MANHÃ: 9:30 às 9:45h / MERENDA TARDE: 15:00 às 15:30h

| Segunda-Feira | 03/07/2023 | Terça-Feira | 04/07/2023 | Quarta-Feira | 05/07/2023 | Quinta-Feira | 06/07/2023 | Sexta-Feira | 07/07/2023 | |
|--|--|--|---|---|---|------------------------------------|------------|---------------|------------|---------|
| ARROZ, CARNE MOIDA ENSOPADA COM LEGUMES (batata, cenoura e chuchu), SUCO DE GOIABA MAÇÃ | ARROZ, FEIJÃO, CARNE COM BRÓCOLIS, SALADA DE PEPINO | MACARRÃO AO MOLHO ROSÊ COM FRANGO, SALADA DE LEGUMES BANANA | PÃO COM CARNE EM ÍSCAS E CENOURA PALADA, SUCO DE MANGA MELÃO | ARROZ, FEIJÃO, FRANGO CAPIRBA SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE BANANA | ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE E CENOURA, SALADA DE FOLHAS MISTAS | PÃO COM SALSTCHA SUCO DE UVA MAMÃO | RECESSO | RECESSO | RECESSO | |
| Energia (kcal) | CHO (g) | Fibras (g) | Proteínas (g) | Carboidratos Totais (g) | Vitamina A (µg) | Vitamina C (mg) | Ca (mg) | Magnésio (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
| 308,12 | 15,41 | 5,91 | 15,42 | 30,11 | 256,14 | 21,92 | 52,13 | 14,57 | 3,56 | 2,47 |
| Segunda-Feira | 10/07/2023 | Terça-Feira | 11/07/2023 | Quarta-Feira | 12/07/2023 | Quinta-Feira | 13/07/2023 | Sexta-Feira | 14/07/2023 | |
| ARROZ, STROGONOFF DE CARNE EM ÍSCAS, BATATA SAUTEÉ SUCO DE MARACUJÁ PALADA | MACARRÃO A BOLONHESA, LEGUMES REFOGADOS (abobrinha, cenoura e vagem), SUCO DE MARACUJÁ LARANJA | ARROZ, FEIJÃO, FRANGO CAPIRBA SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE BANANA | ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE E CENOURA, SALADA DE FOLHAS MISTAS | ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE E CENOURA, SALADA DE FOLHAS MISTAS | ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE E CENOURA, SALADA DE FOLHAS MISTAS | PÃO COM SALSTCHA SUCO DE UVA MAMÃO | RECESSO | RECESSO | RECESSO | |
| Energia (kcal) | CHO (g) | Fibras (g) | Proteínas (g) | Carboidratos Totais (g) | Vitamina A (µg) | Vitamina C (mg) | Ca (mg) | Magnésio (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
| | | | | | | | | | | |
| Segunda-Feira | 17/07/2023 | Terça-Feira | 18/07/2023 | Quarta-Feira | 19/07/2023 | Quinta-Feira | 20/07/2023 | Sexta-Feira | 21/07/2023 | |
| RECESSO | RECESSO | RECESSO | RECESSO | RECESSO | RECESSO | RECESSO | RECESSO | RECESSO | RECESSO | |
| Energia (kcal) | CHO (g) | Fibras (g) | Proteínas (g) | Carboidratos Totais (g) | Vitamina A (µg) | Vitamina C (mg) | Ca (mg) | Magnésio (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
| | | | | | | | | | | |
| Segunda-Feira | 24/07/2023 | Terça-Feira | 25/07/2023 | Quarta-Feira | 26/07/2023 | Quinta-Feira | 27/07/2023 | Sexta-Feira | 28/07/2023 | |
| RECESSO | RECESSO | RECESSO | RECESSO | RECESSO | RECESSO | RECESSO | RECESSO | RECESSO | RECESSO | |
| Energia (kcal) | CHO (g) | Fibras (g) | Proteínas (g) | Carboidratos Totais (g) | Vitamina A (µg) | Vitamina C (mg) | Ca (mg) | Magnésio (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
| | | | | | | | | | | |
| 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 MOIDA, ABOBRINHA REFOGADA, SALADA DE AMEIRÃO COM CEBOLA | | | | | | | | | | |
| Energia (kcal) | CHO (g) | Fibras (g) | Proteínas (g) | Carboidratos Totais (g) | Vitamina A (µg) | Vitamina C (mg) | Ca (mg) | Magnésio (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
| | | | | | | | | | | |

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



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

EMEF RERORÇO
JULHO/2023

| Refeição | Segunda-Feira | | Terça-Feira | | Quarta-Feira | | Quinta-Feira | | Sexta-feira | |
|---|--|--|--|--|--|--|---|--|---|--|
| | 03/07/2023 | | 04/07/2023 | | 05/07/2023 | | 06/07/2023 | | 07/07/2023 | |
| CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45 | LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ | | IOGURTE DE MORANGO, BISCOITO INTEGRAL | | LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO | | LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO | | MINGAU DE AVEIA + BANANA | |
| CARDÁPIO 29 Almoço 11:30 | ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA ENSOPADA COM LEGUMES (batata, cenoura e chuchu), SALADA DE REPOLHO COM TOMATE MELÃO | | ARROZ, FEIJÃO, CARNE COM BRÓCOLIS, SALADA DE PEPINO SUCO DE MANGA | | ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO AO MOLHO ROSÉ, FRANGO ASSADO COM BATATAS SALADA DE LEGUMES BANANA | | ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM ISCAS COM CENOURA SALADA DE FOLHAS MISTAS, MAÇÃ | | ARROZ, FEIJÃO PRETO, FERNIL, COUVE REFOGADA SALADA DE VINAGRETE MELANCIA | |
| CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00 | PÃO DE FORMA COM PATÊ DE ATUM E CENOURA RALADA, SUCO DE ACEROLA | | PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE UVA | | PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SUCO DE MARACUJÁ | | PÃO DE LEITE COM FRANGO COM TOMATE E CEBOLA, SUCO DE TANGERINA | | PÃO DE CENOURA COM TOMATE E QUEIJO MUÇARELA, SUCO DE LIMÃO | |

| Energia (kcal) | CHO (g) | Fibras (g) | Proteínas (g) | Gorduras (g) | | Vitaminas | | Minerais | | |
|----------------|---------|------------|---------------|--------------|--------|-----------|---------|----------|---------|---------|
| | | | | Totais (g) | A (RE) | C (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
| 1109,13 | 199,14 | 9,85 | 52,11 | 16,24 | 652,01 | 161,78 | 382,65 | 94,28 | 8,95 | 3,78 |

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



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

EMEF REFORÇO
JULHO/2023

| Refeição | Segunda-Feira 10/07/2023 | | Terça-Feira 11/07/2023 | | Quarta-Feira 12/07/2023 | | Quinta-Feira 13/07/2023 | | Sexta-Feira 14/07/2023 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|---|--|---|---|--|----------------------------|---------|---------------------------|---------|----------------|---------|------------|---------------|--------------|--|-----------|--|--|--|------------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|-----|-------|------|------|
| | CARDÁPIO 21 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%, BOLO SIMPLES | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| CARDÁPIO 29 Almoço 11:30 | ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE CARNE EM ÍSCAS, BATATA SAUTÉE SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA ABACAXI | ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO A BOLONHESA, LEGUMES REFOGADOS (dabrinha, cenoura e vagem), SUCO DE MARACUJÁ LARANJA | ARROZ, FEIJÃO, FRANGO CAPIRRA SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE BANANA | ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE E CENOURA, SALADA DE FOLHAS MISTAS | ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL, COUVE REFOGADA SALADA DE VINAGRETE MAMÃO | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00 | PÃO DE CENOURA COM FRANGO AO VINAGRETE, SUCO NATURAL DE CAJU | PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE MORANGO | PÃO DE INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E CEBOLA, SUCO DE MELANCIA | PÃO DE INTEGRAL COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO NATURAL DE GOIABA | PÃO DE LETTE COM SALSTCHA AO MOLHO COM CEBOLA E CENOURA, SUCO DE LARANJA | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Energia (kcal)</th> <th rowspan="2">CHO (g)</th> <th rowspan="2">Fibras (g)</th> <th rowspan="2">Proteínas (g)</th> <th colspan="2">Gorduras (g)</th> <th colspan="4">Vitaminas</th> </tr> <tr> <th>Totais (g)</th> <th>A (RE)</th> <th>C (mg)</th> <th>Ca (mg)</th> <th>Mg (mg)</th> <th>Fe (mg)</th> <th>Zn (mg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1100,8</td> <td>170,98</td> <td>10,54</td> <td>44,51</td> <td>15,37</td> <td>750,48</td> <td>162,84</td> <td>410</td> <td>96,71</td> <td>6,95</td> <td>4,21</td> </tr> </tbody> </table> | | | | | | | | | | | Energia (kcal) | CHO (g) | Fibras (g) | Proteínas (g) | Gorduras (g) | | Vitaminas | | | | Totais (g) | A (RE) | C (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) | 1100,8 | 170,98 | 10,54 | 44,51 | 15,37 | 750,48 | 162,84 | 410 | 96,71 | 6,95 | 4,21 |
| Energia (kcal) | CHO (g) | Fibras (g) | Proteínas (g) | Gorduras (g) | | Vitaminas | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | Totais (g) | A (RE) | C (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1100,8 | 170,98 | 10,54 | 44,51 | 15,37 | 750,48 | 162,84 | 410 | 96,71 | 6,95 | 4,21 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>Fonte: TACO 4ª Edição 2011 Tabela de Composição de Alimentos - Sônia Tucunduva Philippi 4ª Edição 2013 Rótulos de Alimentos</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

CARDÁPIO SUJETO 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 REFORÇO
 JULHO/2023

| Refeição | Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-Feira |
|---|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
| | 17/07/2023 | 18/07/2023 | 19/07/2023 | 20/07/2023 | 21/07/2023 |
| CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45 | RECESSO | RECESSO | RECESSO | RECESSO | RECESSO |
| CARDÁPIO 29 Almoço 11:30 | RECESSO | RECESSO | RECESSO | RECESSO | RECESSO |
| CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00 | RECESSO | RECESSO | RECESSO | RECESSO | RECESSO |

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- REFORÇO
JULHO/2023

| Refeição | Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-Feira |
|---|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| | 24/07/2023 | 25/07/2023 | 26/07/2023 | 27/07/2023 | 28/07/2023 |
| CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45 | RECESSO | RECESSO | RECESSO | PLANEJAMENTO | PLANEJAMENTO |
| CARDÁPIO 29 Almogo 11:30 | RECESSO | RECESSO | RECESSO | PLANEJAMENTO | PLANEJAMENTO |
| CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00 | RECESSO | RECESSO | RECESSO | PLANEJAMENTO | PLANEJAMENTO |

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 REFORÇO
 JULHO/2023

| Refeição | Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-feira |
|---|---|-------------|--------------|--------------|-------------|
| | 31/7/2023 | 1/8/2023 | 2/8/2023 | 3/8/2023 | 4/8/2023 |
| CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45 | LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ | | | | |
| CARDÁPIO 29 Almoço 11:30 | ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA, ABOBRINHA REFOGADA, SALADA DE AMEIRÃO COM CEBOLA LARANJA | | | | |
| CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00 | PÃO DE LEITE COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUÇO DE UVA | | | | |

| Energia (kcal) | CHO (g) | Fibras (g) | Proteínas (g) | Informação Nutricional (Média Semanal) | | Minerais | | | | |
|----------------|---------|------------|---------------|--|-----------------|----------|---------|---------|---------|---------|
| | | | | Condutas Totais (g) | Vitamina A (RE) | C (mg) | Ca (mg) | Ig (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
| 1089,3 | 180,24 | 9,85 | 50,24 | 15,24 | 652,01 | 161,78 | 382,65 | 94,28 | 8,95 | 3,78 |

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves
 Nutricionista CRN 316089
 Alimentação Escolar



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

EMEF REDE SABER
JULHO/2023

| Refeição | Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-Feira |
|---|--|--|--|---|---|
| | 03/07/2023 | 04/07/2023 | 05/07/2023 | 06/07/2023 | 07/07/2023 |
| CARDÁPIO 31 Desjejum 6:45 | MAMÃO COM AVEIA | SALADA DE FRUTAS | MAÇÃ | MELANCIA | MELÃO |
| CARDÁPIO 21 Colação 09:00 | LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ | IOGURTE DE MORANGO, BISCOITO INTEGRAL | LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO | LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO | MINGAU DE AVEIA + BANANA |
| CARDÁPIO 29 Almoço 11:30 | ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA ENSOPADA COM LEGUMES (batata, cenoura e chuchu), SALADA DE REPOLHO COM TOMATE MELÃO | ARROZ, FEIJÃO, CARNE COM BRÓCOLIS, SALADA DE PEPINO SUCO DE MANGA | ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO AO MOLHO ROSÊ, FRANGO ASSADO COM BATATAS SALADA DE LEGUMES BANANA | ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM ISCAS COM CENOURA SALADA DE FOLHAS MISTAS, MAÇÃ | ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL, COUVE REFOGADA SALADA DE VINAGRETE MELANCIA |
| CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00 | PÃO DE FORMA COM PATÊ DE ATUM E CENOURA RALADA, SUCO DE ACEROLA | PÃO DE CENOURA COM PENIL ACEBOLADO, SUCO DE UVA | PÃO DE LETTE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SUCO DE MARACUJA | PÃO DE LETTE COM FRANGO COM TOMATE E CEBOLA, SUCO DE TANGERINA | PÃO DE CENOURA COM TOMATE E QUEIJO MUÇARELA, SUCO DE LIMÃO |

| Energia (kcal) | CHIC (g) | Fibras (g) | Proteínas (g) | Informação Nutricional (Média Semanal) | | Minerais | | | | |
|----------------|----------|------------|---------------|--|--------|----------|---------|---------|---------|---------|
| | | | | Gorduras Totais (g) | A (TE) | C (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
| 1.224,88 | 201,77 | 17,8 | 55,89 | 24,95 | 673,01 | 49,6 | 492,7 | 200,65 | 8,2 | 5,44 |

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

CARDÁPIO SUJETO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves
Nutricionista DPN 316089
Alimentação Escolar



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

EMEF REDE SABER
JULHO/2023

| Refeição | Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-Feira |
|---|--|--|---|--|---|
| | 10/07/2023 | 11/07/2023 | 12/07/2023 | 13/07/2023 | 14/07/2023 |
| CARDÁPIO 31 Desjejum 6:45 | MELANCIA | MAÇÃ | MELÃO | SALADA DE FRUTAS | BANANA COM AVEIA |
| CARDÁPIO 21 Colação 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%, BOLO SIMPLES |
| CARDÁPIO 29 Almoço 11:30 | ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE CARNE EM ÍSCAS, BATATA SAUTÉE SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA ABACAXI | ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO A BOLONHESA, LEGUMES REFOGADOS (abobrinha, cenoura e vagem), SUCO DE MARACUJÁ LARANJA | ARROZ, FEIJÃO, FRANGO CAPIRÁ SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE BANANA | ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE E CENOURA, SALADA DE FOLHAS MISTAS | ARROZ, FEIJÃO PRETO, HERNIL, COUVE REFOGADA SALADA DE VINAGRETE MAMÃO |
| CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00 | PÃO DE CENOURA COM FRANGO AO VINAGRETE, SUCO NATURAL DE CAJU | PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE MORANGO | PÃO DE INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E CEBOLA, SUCO DE MELANCIA | PÃO INTEGRAL COM PATÉ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO NATURAL DE GOIABA | PÃO DE LETTE COM SALSICHA AO MOLHO COM CEBOLA E CENOURA, SUCO DE LARANJA |

| Energia (kcal) | CHD (g) | Informação Nutricional (Média Semanal) | | | | Minerais | | | | | | |
|----------------|---------|--|---------------|---------------------|--|------------------|--|--------|---------|---------|---------|---------|
| | | Fibras (g) | Proteínas (g) | Gorduras Totais (g) | | Vitaminas A (RE) | | C (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
| 1.248,60 | 212,65 | 16,8 | 54,32 | 21,65 | | 720 | | 49,8 | 492,7 | 276,81 | 8,32 | 6,02 |

Fontes: Toco 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 CRM 316089
Alimentação Escolar



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

EMEF REDE SABER
JULHO/2023

| Refeição | Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-feira |
|---|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
| | 17/07/2023 | 18/07/2023 | 19/07/2023 | 20/07/2023 | 21/07/2023 |
| CARDÁPIO 31 Desjejum 6:45 | RECESSO | RECESSO | RECESSO | RECESSO | RECESSO |
| CARDÁPIO 21 Colação 09:00 | RECESSO | RECESSO | RECESSO | RECESSO | RECESSO |
| CARDÁPIO 29 Almoço 11:30 | RECESSO | RECESSO | RECESSO | RECESSO | RECESSO |
| CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00 | RECESSO | RECESSO | RECESSO | RECESSO | RECESSO |

| Energia (kcal) | CHO (g) | Fibras (g) | Proteínas (g) | Informação Nutricional (Média Semanal) | | Vitaminas | | | Minerais | | | |
|----------------|---------|------------|---------------|--|--------|-----------|---------|---------|----------|---------|--|--|
| | | | | Gorduras Totais (g) | A (RE) | C (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) | | |
| | | | | | | | | | | | | |

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 REDE SABER
 JULHO/2023

| Refeição | Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-feira |
|---|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| | 24/07/2023 | 25/07/2023 | 26/07/2023 | 27/07/2023 | 28/07/2023 |
| CARDÁPIO 31 Desjejum 6:45 | RECESSO | RECESSO | RECESSO | PLANEJAMENTO | PLANEJAMENTO |
| CARDÁPIO 21 Colação 09:00 | RECESSO | RECESSO | RECESSO | PLANEJAMENTO | PLANEJAMENTO |
| CARDÁPIO 29 Almoço 11:30 | RECESSO | RECESSO | RECESSO | PLANEJAMENTO | PLANEJAMENTO |
| CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00 | RECESSO | RECESSO | RECESSO | PLANEJAMENTO | PLANEJAMENTO |

| Energia (kcal) | GHO (g) | Fibras (g) | Proteínas (g) | Informação Nutricional (Média Semanal) | | | | | |
|----------------|---------|------------|---------------|--|-----------|---------|----------|---------|---------|
| | | | | Ésteras Totais (g) | Vitaminas | | Minerais | | |
| | | | | A (RE) | C (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
| | | | | | | | | | |

Fontes: Toco 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



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

EMEF REDE SABER
JULHO/2023

| Refeição | Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-feira |
|---|---|-------------|--------------|--------------|-------------|
| | 31/7/2023 | 1/8/2023 | 2/8/2023 | 3/8/2023 | 4/8/2023 |
| CARDÁPIO 31 Desjejum 6:45 | MELAO | | | | |
| CARDÁPIO 21 Colação 09:00 | LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ | | | | |
| CARDÁPIO 29 Almoço 11:30 | ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA, ABOBRINHA REFOGADA, SALADA DE AMEIRÃO COM CEBOLA LARANJA | | | | |
| CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00 | PÃO DE LEITE COM PATÊ DE FRANGO E GENOURA RALADA, SUCO DE UVA | | | | |

| Energia (kcal) | CHO (g) | Fibras (g) | Proteínas (g) | Gorduras Totais (g) | Vitaminas | | | Minerais | | |
|----------------|---------|------------|---------------|---------------------|-----------|--------|---------|----------|---------|---------|
| | | | | | A (RE) | C (mg) | Ca (mg) | kg (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
| 1.198,20 | 190,35 | 15,32 | 52,32 | 20,65 | 600,5 | 48,63 | 492,7 | 276,81 | 9,1 | 7,89 |

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
JULHO/2023

| Refeição | Segunda-Feira | | Terça-Feira | | Quarta-Feira | | Quinta-Feira | | Sexta-feira | | |
|---|--|---------|--|---------------|--|-----------|--|----------|---|---------|---------|
| | 03/07/2023 | | 04/07/2023 | | 05/07/2023 | | 06/07/2023 | | 07/07/2023 | | |
| CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45 | LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ | | IOGURTE DE MORANGO, BISCOITO INTEGRAL | | LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO | | LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO | | MINGAU DE AVEIA + BANANA | | |
| CARDÁPIO 29 Almoço 11:30 | ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA ENSOPADA COM LEGUMES (batata, cenoura e chuchu), SALADA DE REPOLHO COM TOMATE MELÃO | | ARROZ, FEIJÃO, CARNE COM BRÓCOLIS, SALADA DE PEPINO SUCO DE MANGA | | ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO AO MOLHO ROSÊ, FRANGO ASSADO COM BATATAS SALADA DE LEGUMES BANANA | | ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM TASCAS COM CENOURA SALADA DE FOLHAS MISTAS, MAÇÃ | | ARROZ, FEIJÃO PRETO, BERNIL, COUVE REFOGADA SALADA DE VINAGRETE MELANCIA | | |
| CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00 | PÃO DE FORMA COM PATÊ DE ATUM E CENOURA RALADA, SUCO DE ACEROLA | | PÃO DE CENOURA COM PENNIL ACEBOLADO, SUCO DE UVA | | PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SUCO DE MARACUJA | | PÃO DE LEITE COM FRANGO COM TOMATE E CEBOLA, SUCO DE TANGERINA | | PÃO DE CENOURA COM TOMATE E QUEIJO MUÇARELA, SUCO DE LIMÃO | | |
| Informação Nutricional (Média Semanal) | | | | | | | | | | | |
| Energia (kcal) | | CHO (g) | Fibras (g) | Proteínas (g) | Gorduras Totais (g) | Vitaminas | | Minerais | | | |
| 1211,14 | | 190,42 | 9,85 | 52,13 | 16,32 | A (RE) | C (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
| | | | | | | 652,01 | 161,78 | 382,65 | 94,28 | 8,95 | 5,33 |

Fontes: Toco 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 |
| JULHO/2023 |

| Refeição | Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-feira | | | | | | |
|---|--|--|--|--|---|-----------|--------|----------|---------|---------|---------|
| | 10/07/2023 | 11/07/2023 | 12/07/2023 | 13/07/2023 | 14/07/2023 | | | | | | |
| CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45 | LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA | LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO | MINICAU DE AVEIA + MAÇÃ | LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA | LEITE COM CHOCOLATE 32%, BOLO SIMPLES | | | | | | |
| CARDÁPIO 29 Almoço 11:30 | ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE CARNE EM ÍSCAS, BATATA SAUTÉE SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA ABACAXI | ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO A BOLONHESA, LEGUMES REFOGADOS (abobrinha, cenoura e vagem), SUCO DE MARACUJÁ LARANJA | ARROZ, FEIJÃO, FRANGO CAPIRRA SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE BANANA | ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE E CENOURA, SALADA DE FOLHAS MISTAS | ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL, COUVE REFOGADA SALADA DE VINAGRETE MAMÃO | | | | | | |
| CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00 | PÃO DE CENOURA COM FRANGO AO VINAGRETE, SUCO NATURAL DE CAJU | PÃO DE CENOURA COM PENNIL ACEBOLADO, SUCO DE MORANGO | PÃO DE INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E CEBOLA, SUCO DE MELANCIA | PÃO INTEGRAL COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO NATURAL DE GOIABA | PÃO DE LEITE COM SALSICHA AO MOLHO COM CEBOLA E CENOURA, SUCO DE LARANJA | | | | | | |
| Intensificação Nutricional (Média Semanal) | | | | | | | | | | | |
| | Energia (kcal) | CHO (g) | Fibras (g) | Proteínas (g) | Carboidratos Totais (g) | Vitaminas | | Minerais | | | |
| | 1289,12 | 211,52 | 12,16 | 50,26 | 17,12 | A (R2) | C (mg) | Ca (mg) | kg (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
| | | | | | | 760,12 | 166,14 | 411 | 90,14 | 6,32 | 4,11 |

Fontes: TACO 4ª Edição 2011
Tabela de Composição de Alimentos - Sônia Tucunduna 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
 JUIHO/2023

| Refeição | Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-feira |
|---|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
| | 17/07/2023 | 18/07/2023 | 19/07/2023 | 20/07/2023 | 21/07/2023 |
| CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45 | RECESSO | RECESSO | RECESSO | RECESSO | RECESSO |
| CARDÁPIO 29 Almogo 11:30 | RECESSO | RECESSO | RECESSO | RECESSO | RECESSO |
| CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00 | RECESSO | RECESSO | RECESSO | RECESSO | RECESSO |

Fontes: Toco 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 CPN 316089
 Alimentação Escolar



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

MERENDA ITU - 4ª semana

EMEF INTEGRAL
JULHO/2023

| Refeição | Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-feira |
|--------------------------------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| | 24/07/2023 | 25/07/2023 | 26/07/2023 | 27/07/2023 | 28/07/2023 |
| CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45 | RECESSO | RECESSO | RECESSO | PLANETAMENTO | PLANETAMENTO |
| CARDÁPIO 29 Almoço 11:30 | RECESSO | RECESSO | RECESSO | PLANETAMENTO | PLANETAMENTO |
| CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00 | RECESSO | RECESSO | RECESSO | PLANETAMENTO | PLANETAMENTO |

| Infantaria Nutricional (Média Semanal) | | | | | | | | | | |
|--|---------|------------|---------------|---------------------|-----------|--------|----------|---------|---------|---------|
| Energia (kcal) | CHC (g) | Fibras (g) | Proteínas (g) | Vegetais Totais (g) | Vitaminas | | Minerais | | | |
| | | | | | A (RE) | C (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
| 1211,14 | 190,42 | 9,85 | 52,13 | 16,32 | 652,01 | 161,78 | 382,65 | 94,28 | 8,95 | 5,33 |

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
 31/07/2023

| Refeição | Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-feira |
|---|---|-------------|--------------|--------------|-------------|
| | 31/7/2023 | 1/8/2023 | 2/8/2023 | 3/8/2023 | 4/8/2023 |
| CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45 | LEITE COM CHOCOLATE 32%. MAÇÃ | | | | |
| CARDÁPIO 29 Almoço 11:30 | ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA, ABOBRINHA REFOGADA, SALADA DE AMEIRÃO COM CEBOLA LARANJA | | | | |
| CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00 | PÃO DE LEITE COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO DE UVA | | | | |

| Energia (kcal) | CHO (g) | Fibras (g) | Proteínas (g) | Hidratos Totais (g) | Informação Nutricional (Média Semanal) | | | | | | |
|----------------|---------|------------|---------------|---------------------|--|-----------|---------|----------|---------|---------|--|
| | | | | | A (RE) | Vitaminas | | Minerais | | | |
| 1219,12 | 201,33 | 13,01 | 50,26 | 16,9 | 736 | C (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) | |
| | | | | | | 159,12 | 406 | 90,14 | 6,32 | 4,11 | |

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 ESCOLARES ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

EJA



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

EJA
JULHO/2023

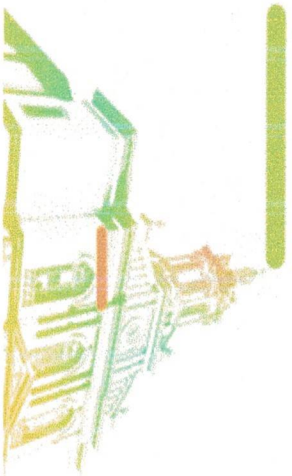
| Segunda-Feira | | Terça-Feira | | Quarta-Feira | | Quinta-Feira | | Sexta-Feira | | 07/07/2023 | | | | | | | | | |
|---|---------|---|------------|--|------------|--|------------|--|------------|-------------|------------|---------|-------|---------|-------|---------|------|---------|------|
| ARROZ, CARNE MOIDA ENSOPADA COM LEGUMES (batata, cenoura e chuchu), SUCO DE GOIABA MAÇA | | ARROZ, FEIJOÃO, CARNE COM BRÓCOLIS, SALADA DE PERINO | | MACARRÃO AO MOLHO ROSÉ COM FRANGO, SALADA DE LEGUMES BANANA | | ARROZ, FEIJOÃO PRETO, PERNIL, COUVE REFOGADA SALADA DE VINAGRETE | | PÃO COM CARNE EM ISCAS E CENOURA RALADA, SUCO DE MANGA MELÃO | | | | | | | | | | | |
| Energia (kcal) | 414 (g) | Fibras (g) | 6,98 | Proteínas (g) | 22,67 | Gorduras Totais (g) | 11,45 | A (RE) | 35,3 | C (mg) | 17,58 | Ca (mg) | 69,08 | Mg (mg) | 42,01 | Fe (mg) | 2,46 | Zn (mg) | 2,99 |
| 421,22 | 75,19 | Segunda-Feira | 10/07/2023 | Terça-Feira | 11/07/2023 | Quarta-Feira | 12/07/2023 | Quinta-Feira | 13/07/2023 | Sexta-Feira | 14/07/2023 | | | | | | | | |
| RECESSO | | RECESSO | | RECESSO | | RECESSO | | RECESSO | | RECESSO | | | | | | | | | |
| Segunda-Feira | | Terça-Feira | | Quarta-Feira | | Quinta-Feira | | Sexta-Feira | | 21/07/2023 | | | | | | | | | |
| ARROZ, CARNE MOIDA AO SUGO, PURE COM LEGUMES (cenoura, vagem e abobrinha), FEIJOÃO, MELÃO | | ARROZ, CARNE MOIDA AO SUGO, PURE DE BATATA, SALADA DE AÇEITONA COM CHEIRO VERDE ABACAXI | | ARROZ, FEIJOÃO, PERNIL, FAROFA DE LEGUMES, SALADA DE PERINO COM TOMATE | | MACARRÃO COM SALSTIHA SALADA DE MATONESE SUCO DE GOIABA | | PÃO COM PERNIL AO VINAGRETE SUCO DE AÇEITONA MAÇA | | | | | | | | | | | |
| Energia (kcal) | 418,12 | Fibras (g) | 7,11 | Proteínas (g) | 21,53 | Gorduras Totais (g) | 19,13 | A (RE) | 30,7 | C (mg) | 19,12 | Ca (mg) | 67,22 | Mg (mg) | 32,68 | Fe (mg) | 2,64 | Zn (mg) | 2,19 |
| 418,12 | 71,22 | Segunda-Feira | 24/07/2023 | Terça-Feira | 25/07/2023 | Quarta-Feira | 26/07/2023 | Quinta-Feira | 27/07/2023 | Sexta-Feira | 28/07/2023 | | | | | | | | |
| RECESSO | | RECESSO | | RECESSO | | RECESSO | | RECESSO | | RECESSO | | | | | | | | | |
| Segunda-Feira | | Terça-Feira | | Quarta-Feira | | Quinta-Feira | | Sexta-Feira | | 04/08/2023 | | | | | | | | | |
| ARROZ, FEIJOÃO, CARNE MOIDA, ABOBRINHA REFOGADA, SALADA DE AMEIRÃO COM CEBOLA | | ARROZ, FEIJOÃO, CARNE MOIDA AO SUGO, PURE COM LEGUMES (cenoura, vagem e abobrinha), MELÃO | | ARROZ, FEIJOÃO, PERNIL, FAROFA DE LEGUMES, SALADA DE PERINO COM TOMATE | | MACARRÃO COM SALSTIHA SALADA DE MATONESE SUCO DE GOIABA | | PÃO COM PATÊ DE ATUM, SUCO DE LIMÃO BANANA | | | | | | | | | | | |
| Energia (kcal) | 401,33 | Fibras (g) | 6,81 | Proteínas (g) | 16,55 | Gorduras Totais (g) | 12,85 | A (RE) | 29,7 | C (mg) | 19,12 | Ca (mg) | 67,22 | Mg (mg) | 32,68 | Fe (mg) | 2,64 | Zn (mg) | 2,19 |
| 401,33 | 69,12 | 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 | | | | | | | | |
| RECESSO | | RECESSO | | RECESSO | | RECESSO | | RECESSO | | RECESSO | | | | | | | | | |
| Segunda-Feira | | Terça-Feira | | Quarta-Feira | | Quinta-Feira | | Sexta-Feira | | 04/08/2023 | | | | | | | | | |
| ARROZ, FEIJOÃO, CARNE MOIDA, ABOBRINHA REFOGADA, SALADA DE AMEIRÃO COM CEBOLA | | ARROZ, FEIJOÃO, CARNE MOIDA AO SUGO, PURE COM LEGUMES (cenoura, vagem e abobrinha), MELÃO | | ARROZ, FEIJOÃO, PERNIL, FAROFA DE LEGUMES, SALADA DE PERINO COM TOMATE | | MACARRÃO COM SALSTIHA SALADA DE MATONESE SUCO DE GOIABA | | PÃO COM PATÊ DE ATUM, SUCO DE LIMÃO BANANA | | | | | | | | | | | |
| Energia (kcal) | 440,32 | Fibras (g) | 6,97 | Proteínas (g) | 20,18 | Gorduras Totais (g) | 13,95 | A (RE) | 31,7 | C (mg) | 18,61 | Ca (mg) | 67,45 | Mg (mg) | 35,79 | Fe (mg) | 2,58 | Zn (mg) | 2,46 |
| 440,32 | 73,21 | Segunda-Feira | 01/08/2023 | Terça-Feira | 02/08/2023 | Quarta-Feira | 03/08/2023 | Quinta-Feira | 04/08/2023 | Sexta-Feira | 05/08/2023 | | | | | | | | |

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

CARDÁPIOS ESCOLARES ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

APAE/AMAI





ENTIDADE APRE / AMAT
JULHO/2023

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

| Refeição | Segunda - Feira | | Terça - Feira | | Quarta - Feira | | Quinta - Feira | | Sexta - feira | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|---|--|---|---------------------|---|--|---|--|-----------|--|----------|--|---------|--|---------|--|---------|--|
| | 3/7/2023 | | 4/7/2023 | | 5/7/2023 | | 6/7/2023 | | 7/7/2023 | | | | | | | | | | | |
| ALMOÇO | ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA ENSOPADA COM LEGUMES (batata, cenoura e chuchu) SALADA DE AÇELGA COM RUCULA | | ARROZ, FEIJÃO, CARNE COM COM BRÓCOLIS, SALADA DE PEPINO | | MACARRÃO AO MOLHO ROSÉ COM FRANGO, BATATA CORADA SALADA DE LEGUMES | | ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM ÍSCAS COM LEGUMES (abobrinha e abóbora), SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA | | ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL, COUVE REFOGADA SALADA DE VINAGRETE | | | | | | | | | | | |
| SUCO/ SOBREMESA | SUCO DE GOIABA ABACAXI | | SUCO DE UVA MAÇÃ | | SUCO DE ACEROLA BANANA | | SUCO DE MANGA MELÃO | | SUCO DE MORANGO MELANCIA | | | | | | | | | | | |
| Informação Nutricional (Média Semanal) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Energia (Kcal) | | | Fibras (g) | | | Gorduras Totais (g) | | | A (RE) | | Vitaminas | | Minerais | | | | | | | |
| 366,45 | | | 79,24 | | | 12,40 | | | 303,19 | | C (mg) | | Ca (mg) | | Mg (mg) | | Fe (mg) | | Zn (mg) | |
| | | | 26,04 | | | 35,43 | | | 91,93 | | 97,60 | | 5,52 | | 3,01 | | | | | |

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO 25 - ENTIDADE 01 à 30 anos (2ª SEMANA)
MERENDA MANHÃ: 10:30h / MERENDA TARDE: 15:30h

ENTIDADE APAE / AMAT
JULHO/2023

| Refeição | Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-feira | | | | | | |
|--|--|---|---|---|--|-----------|--------|----------|---------|---------|---------|
| | 10/7/2023 | 11/7/2023 | 12/7/2023 | 13/7/2023 | 14/7/2023 | | | | | | |
| ALMOÇO | ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE CARNE EM ÍSCAS, BATATA SAUTÉE SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA | MACARRÃO AO A BOLONHESA FAROFÁ DE LEGUMES SALADA DE CHICORIA COM CEBOLA | ARROZ, FEIJÃO, FRANGO CAPIRÁ SALADA DE ALMÉRÃO COM TOMATE | ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE E CENOURA, SALADA DE FOLHAS MISTAS | ARROZ, FEIJÃO PRETO, LINGUIÇA ACEBOLADA, PURÉ DE ABÓBORA, SALADA DE COUVE | | | | | | |
| SUCO/ SOBREMESA | SUCO DE LIMÃO MELÃO | SUCO DE MARACUJÁ LARANJA | SUCO DE TANGERINA BANANA | SUCO DE LARANJA GOIABA | SUCO DE MELANCIA MAÇÃ | | | | | | |
| Informação Nutricional (Média Semanal) | | | | | | | | | | | |
| | Energia (kcal) | CHO (g) | Fibras (g) | Proteínas (g) | Gorduras Totais (g) | Vitaminas | | Minerais | | | |
| | 592,13 | 78,58 | 7,67 | 24,41 | 11,91 | A (RE) | C (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
| | | | | | | 371,81 | 32,48 | 115,22 | 81,84 | 5,40 | 2,94 |

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 CRM 316089
Alimentação Escolar



AMAI
JULHO/2023

CARDÁPIO 25 - ENTIDADE 01 à 30 anos (3ª SEMANA)
MERENDA MANHÃ: 10:30h / MERENDA TARDE: 15:30h

| Refeição | Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-Feira | | | | | |
|--|--|--|---|--|---|--------|-----------|---------|----------|---------|
| | 17/07/2023 | 18/07/2023 | 19/07/2023 | 20/07/2023 | 21/07/2023 | | | | | |
| ALMOÇO | ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA DE AÇELGA COM CHEIRO VERDE | ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, SALADA DE BETERABA RALADA | MACARRÃO AO SUGO, FRANGO ASSADO COM BATATA FAROFA DE LEGUMES SALADA DE FOLHAS MISTAS | ARROZ, FEIJÃO, PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE VINAGRETE | ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE FRANGO, SALADA DE CHICORIA | | | | | |
| SUCO/ SOBREMESA | SUCO DE MAÇÃ MELANCIA | SUCO DE MELÃO ABACAXI | SUCO DE CAJÚ BANANA | SUCO DE ACEROLA MAÇÃ | SUCO DE ABACAXI MAMÃO | | | | | |
| Informação Nutricional (Média Semanal) | | | | | | | | | | |
| Energia (kcal) | CFH (g) | Fibras (g) | Proteínas (g) | Carboidratos Totais (g) | A (RE) | | Vitaminas | | Minerais | |
| 577,63 | 74,22 | 8,13 | 23,95 | 13,12 | 400,01 | C (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
| | | | | | | 35,11 | 115,22 | 31,84 | 5,40 | 3,05 |

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves
 Nutricionista CRN 316089
 Alimentação Escolar



CARDÁPIO 25 - ENTIDADE 01 à 30 anos (4ª SEMANA)
 MERENDA MANHÃ: 10:30h / MERENDA TARDE: 15:30h

AMM1
 JULHO/2023

| Refeição | Segunda-Feira | | Terça-Feira | | Quarta-Feira | | Quinta-Feira | | Sexta-Feira | | |
|--|--|---------|--|---------------|---|-----------|---|----------|---|---------|---------|
| | 24/07/2023 | | 25/07/2023 | | 26/07/2023 | | 27/07/2023 | | 28/07/2023 | | |
| ALMOÇO | RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES (cenoura, vagem e abobrinha), FEIÇÃO SALADA DE TOMATE | | ARROZ, FEIÇÃO, CARNE MOÍDA AO SUGO, PURE DE BATATA SALADA DE ACELGA COM CHETRO VERDE | | ARROZ, FEIÇÃO, PERNIL, FAROFÁ DE LEGUMES SALADA DE PEPINO COM TOMATE | | MACARRÃO COM ATUM AO MOLHO, BATATA CORADA SALADA DE LEGUMES | | ARROZ, FEIÇÃO, SALSICHA AO VINAGRETE. SALADA DE ALFACE COM CEBOLA | | |
| SUCO/ SOBREMESA | SUCO DE LIMÃO MELÃO | | SUCO DE MANGA ABACAXI | | SUCO DE UVA BANANA | | SUCO DE TANGERINA MAMÃO | | SUCO DE LARANJA MAÇÃ | | |
| Informação Nutricional (Média Semanal) | | | | | | | | | | | |
| Energia (kcal) | | CHO (g) | Fibras (g) | Proteínas (g) | Gorduras Totais (g) | Vitaminas | | Minerais | | | |
| 512,11 | | 73,29 | 8,80 | 23,85 | 11,70 | A (RE) | C (mg) | Ca (mg) | Mg (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
| | | | | | | 350,40 | 35,52 | 120,00 | 91,10 | 5,20 | 2,67 |

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves
 Nutricionista
 CRN 316089
 Alimentação Escolar



CARDÁPIO 25 - ENTIDADE 01 à 30 anos (5ª SEMANA)
 MERENDA MANHÃ: 10:30h / MERENDA TARDE: 15:30h

AMM
 04/08/2023

| Refeição | Segunda-Feira | | Terça-Feira | | Quarta-Feira | | Quinta-Feira | | Sexta-Feira | | |
|--|--|--|-------------|--|--------------|---------------|--------------|---------|-------------------------|---------|--|
| | 31/07/2023 | | 01/08/2023 | | 02/08/2023 | | 03/08/2023 | | 04/08/2023 | | |
| ALMOÇO | ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA, ABOBRINHA REFOGADA, SALADA DE AMEIRÃO COM CEBOLA | | | | | | | | | | |
| SUCO/ SOBREMESA | SUCO DE MARACUTÁ MAÇÃ | | | | | | | | | | |
| Informação Nutricional (Média Semanal) | | | | | | | | | | | |
| Energia (kcal) | | | Fibras (g) | | | Proteínas (g) | | | Carboidratos Totais (g) | | |
| 562,38 | | | 8,04 | | | 24,26 | | | 12,28 | | |
| CHO (g) | | | A (RE) | | | C (mg) | | Ca (mg) | | Mg (mg) | |
| 75,12 | | | 400,00 | | | 34,65 | | 11,26 | | 89,10 | |
| | | | | | | | | | | Fe (mg) | |
| | | | | | | | | | | 4,90 | |
| | | | | | | | | | | Zn (mg) | |
| | | | | | | | | | | 3,01 | |

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