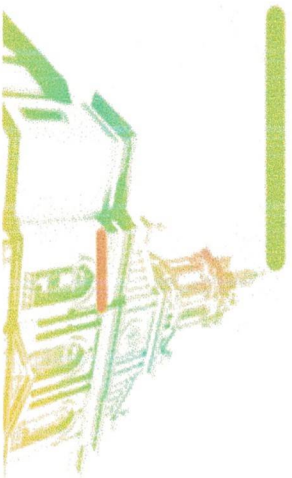


# CARDÁPIOS ESCOLARES ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

## DESJEJUM



Segunda-Feira	29/05/2023	Terça-Feira	30/05/2023	Quarta-Feira	31/05/2023	Quinta-Feira	01/06/2023	Sexta-Feira	02/06/2023	
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)
321,99	48,28	5,89	9,86	10,33	33,88	*	237,54	21,05	0,65	1,00
Segunda-Feira	05/06/2023	Terça-Feira	06/06/2023	Quarta-Feira	07/06/2023	Quinta-Feira	08/06/2023	Sexta-Feira	09/06/2023	
LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA										
LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO										
MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ										
FERIADO										
PONTO FACULTATIVO										
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)
323,42	49,31	4,98	9,81	7,10	32,90	*	237,14	21,20	0,80	2,28
Segunda-Feira	12/06/2023	Terça-Feira	13/06/2023	Quarta-Feira	14/06/2023	Quinta-Feira	15/06/2023	Sexta-Feira	16/06/2023	
LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA										
LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ										
MINGAU DE AVEIA + BANANA										
LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO										
IOGURTE DE FRUTAS BOLO SIMPLES										
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)
321,57	46,85	4,78	10,92	9,31	33,90	0,00	235,33	21,10	0,56	2,30
Segunda-Feira	19/06/2023	Terça-Feira	20/06/2023	Quarta-Feira	21/06/2023	Quinta-Feira	22/06/2023	Sexta-Feira	23/06/2023	
LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ										
LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL										
LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO										
MINGAU DE AVEIA + BANANA										
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)
322,42	47,38	4,98	9,99	7,11	33,90	*	239,14	21,10	0,80	2,30
Segunda-Feira	26/06/2023	Terça-Feira	27/06/2023	Quarta-Feira	28/06/2023	Quinta-Feira	29/06/2023	Sexta-Feira	30/06/2023	
LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ										
LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO										
LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO										
LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO										
LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL										
MINGAU DE AVEIA + BANANA										
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)
321,81	46,28	4,89	9,90	10,21	33,90	*	238,16	20,16	0,65	1,00
Segunda-Feira	05/06/2023	Terça-Feira	06/06/2023	Quarta-Feira	07/06/2023	Quinta-Feira	08/06/2023	Sexta-Feira	09/06/2023	
LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ										
LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO										
LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO										
LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO										
LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL										
MINGAU DE AVEIA + BANANA										

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves  
Nutricionista Rn 316089  
Alimentação Escolar

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



Segunda-Feira		29/05/2023		30/05/2023		Quarta-Feira		31/05/2023		Quinta-Feira		01/06/2023		Sexta-Feira		02/06/2023	
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitamina A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)							
358,25	53,01	5,23	14,05	8,21	181,10	17,55	46,66	39,09	2,51	1,90							
Segunda-Feira	05/06/2023	Terça-Feira	06/06/2023	Quarta-Feira	07/06/2023	Quinta-Feira	08/06/2023	Sexta-Feira	09/06/2023								
ARROZ, FEIJOÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPIÑO COM CENOURA PALADA		MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO, FAROFA DE LEGUMES (cenoura e abobrinha), SUCO NATURAL DE MARACUJÁ MAÇÁ		ARROZ COM BRÓCOLIS, FEIJOÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e chuchu), SALADA DE ALFACE COM TOMATE		FERIADO		PONTO FACULTATIVO									

Segunda-Feira		12/06/2023		13/06/2023		Quarta-Feira		14/06/2023		Quinta-Feira		15/06/2023		Sexta-Feira		16/06/2023	
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitamina A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)							
362,77	52,91	5,79	13,93	8,75	180,66	17,99	46,71	38,90	2,91	1,93							
Segunda-Feira	12/06/2023	Terça-Feira	13/06/2023	Quarta-Feira	14/06/2023	Quinta-Feira	15/06/2023	Sexta-Feira	16/06/2023								
ARROZ, STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE SALADA DE ALFACE COM CHEIRO VERDE, LARANJA		ARROZ, MINUTEIOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), FAROFA DE COQUE, SALADA DE VINAGRETE SUCO CONCENTRADO DE ABAÇAXI		MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), BANANA		ARROZ, FEIJOÃO, OVO MEXIDO COM LEGUMES, SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e almeirão), MELANCIA		PÃO COM SALSIÇA AO MOLHO, SUCO DE GOIABA PIPOCA DOCE									

Segunda-Feira		19/06/2023		20/06/2023		Quarta-Feira		21/06/2023		Quinta-Feira		22/06/2023		Sexta-Feira		23/06/2023	
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitamina A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)							
360,13	52,08	5,98	14,30	8,72	181,03	18,77	49,05	39,56	2,77	1,91							
Segunda-Feira	19/06/2023	Terça-Feira	20/06/2023	Quarta-Feira	21/06/2023	Quinta-Feira	22/06/2023	Sexta-Feira	23/06/2023								
RISOTO DE FRANGO COM ABOBORA E VAGEM, FEIJOÃO SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE MAÇÁ		POLENTA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, LEGUMES REFOGADOS (cenoura e chuchu), SUCO POLPA DE AÇEROLA		ARROZ, FEIJOÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE PEPIÑO COM TOMATE		PÃO COM CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE, CENOURA E CHEIRO-VERDE, SUCO POLPA DE UVA BANANA		ARROZ, PERNIL, CREME DE MILHO SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA MELÃO									

Segunda-Feira		26/06/2023		27/06/2023		Quarta-Feira		28/06/2023		Quinta-Feira		29/06/2023		Sexta-Feira		30/06/2023	
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitamina A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)							
362,01	52,90	5,76	13,99	8,70	180,65	17,87	44,88	38,45	2,69	1,90							
Segunda-Feira	26/06/2023	Terça-Feira	27/06/2023	Quarta-Feira	28/06/2023	Quinta-Feira	29/06/2023	Sexta-Feira	30/06/2023								
ARROZ À GREGA, CARNE ÍSCAS COM ABOBORA SALADA DE ABOBRINHA MELANCIA		MACARRÃO COM CARNE MOÍDA AO SUÇO, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), SUCO POLPA DE LIMÃO		ARROZ, FEIJOÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE, CEBOLA E CENOURA SALADA DE ALFACE BANANA		PÃO COM CARNE DESFIADA, PIMENTÃO E CENOURA, SUCO DE CATÚ MAMÃO		ARROZ, FEIJOÃO TROPEIRO, PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE AÇELGA COM RÚCULA									

Energia (kcal)		CHO (g)		Fibras (g)		Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)		Vitamina A (RE)		C (mg)		Ca (mg)		Mg (mg)		Fe (mg)		Zn (mg)	
359,23	51,89	5,69	14,65	8,63	181,01	17,60	46,94	39,55	2,55	1,92											

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves  
Nutricionista CRN 316089  
Alimentação Escolar



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

EMEI INTEGRAL  
 JUNHO / 2023

Refeição	Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - feira
	29/05/2023	30/05/2023	31/05/2023	01/06/2023	02/06/2023
<b>CARDÁPIO 21</b> Desjejum 6:45				LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA
<b>CARDÁPIO 31</b> Colação 10:00				BANANA COM AVEIA	MAÇÃ
<b>CARDÁPIO 27</b> Almoço 11:30				ARROZ, FEIJÃO, PERNIL AO VINHAGRETE, SALADA DE ALMEIRAO MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, TOMATE E CEBOLA SALADA DE AÇEITGA E CHEIRO VERDE MAMÃO
<b>CARDÁPIO 28</b> Lanche tarde 15:00				PÃO DE LEITE COM FRANGO COM TOMATE E CEBOLA, SUÇO DE TANGERINA	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUÇO DE UVA

Energia (kcal)	CHÓ (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Hg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1898,56	348,51	29,81	55,19	49,65	701,67	52,60	931,45	26,65	9,81	8,20

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 CRN 316089  
 Alimentação Escolar



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

EMEI INTEGRAL  
JUNHO / 2023

Refeição	Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - feira
	05/06/2023	06/06/2023	07/06/2023	08/06/2023	09/06/2023
<b>CARDÁPIO 21</b> Desjejum 6-45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	FERIADO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BOLO SIMPLES
<b>CARDÁPIO 31</b> Colação 10:00	MELANCIA	MELÃO	MAMAO COM AVEIA	FERIADO	BANANA
<b>CARDÁPIO 27</b> Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES SALADA DE REPOLHO BICOLOR, SUCO DE MARACUJA	ARROZ COM BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e chuchu), SALADA DE ALFACE COM TOMATE, BANANA	FERIADO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM BATATA, SALADA DE ESCAROLA COM CEBOLA, ABACAXI
<b>CARDÁPIO 28</b> Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM FRANGO AO VINAGRETE, SUCO NATURAL DE CAJU	PÃO DE INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E CEBOLA, SUCO DE MORANGO	PÃO INTEGRAL COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO NATURAL DE GOIABA	FERIADO	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE LARANJA

Energia (kcal)	CHIO (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)	
1803,4	280,55	29,51	59,09	46,01	665,08	56,1	976,03	20,65	12,86	9,01	

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 - 3ª semana**

EMEI INTEGRAL  
 JUNHO / 2023

Refeição	Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - feira
	12/06/2023	13/06/2023	14/06/2023	15/06/2023	16/06/2023
<b>CARDÁPIO 21</b> Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	MINICAU DE AVEIA + BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	IOGURTE DE FRUTAS BOLO SIMPLES
<b>CARDÁPIO 31</b> Colação 10:00	MELANCIA	MELÃO	SALADA DE FRUTAS	BANANA COM AVEIA	MAMÃO
<b>CARDÁPIO 27</b> Almôço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE SALADA DE ALFACE COM CHEIRO VERDE, LARANJA	ARROZ, MINI FEIJADA (CARNE FÍSCAS E PERNIL), FAROFA DE COUVE SALADA DE VINAGRETE SUCO DE ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE LEGUMES (chuchu, beterraba e cenoura), MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM CENOURA E CHEIRO VERDE, SALADA DE AÇELGA COM PEPINO MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, SALSICHA, PURE DE BATATA, SALADA DE FOLHAS MISTAS (alfafa e almeirão), PIPOCA DOCE
<b>CARDÁPIO 28</b> Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE AÇEROLA	PÃO DE CENOURA COM FRANGO DESFIADO, TOMATE E ALFACE, SUCO DE LIMÃO	PÃO DE FORMA QUEIJO E APRESUNTADO SUCO DE UVA	PÃO INTEGRAL COM FRANGO COM MILHO VERDE SUCO DE LARANJA	PÃO DE LEITE COM PERNIL, CEBOLA E CENOURA, SUCO NATURAL DE MARACUJA

Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Intoxicação Nutricional (Média Semanal)		Vitaminas				
				Gorduras Totais (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1878,00	348,40	28,60	55,10	49,60	701,00	52,60	931,45	26,00	9,80	8,20

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



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

EMEI INTEGRAL  
JUNHO / 2023

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	19/06/2023	20/06/2023	21/06/2023	22/06/2023	23/06/2023
<b>CARDÁPIO 21</b> Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOTTO INTEGRAL	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA
<b>CARDÁPIO 31</b> Colação 10:00	MELÃO	SALADA DE FRUTAS	MELANCIA	BANANA COM AVEIA	MAMÃO
<b>CARDÁPIO 27</b> Almoço 11:30	RISOTO DE FRANGO COM ABOBORA E VAGEM, FEIJÃO SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SALADA DE COUVE SUCO POLPA DE ACEROLA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE PERINO COM TOMATE, BANANA	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM VAGEM E CENOURA SALADA DE ALFACE ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO, CREME DE MILHO, SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA, MAÇÃ
<b>CARDÁPIO 28</b> Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO NATURAL DE MARACUJÁ	PÃO DE FORMA COM QUEIJO MUÇARELA E TOMATE, SUCO DE MANGA	PÃO DE CENOURA COM PATÊ DE FRANGO, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA E ABORRINHA, SUCO DE TANGERINA	PÃO DE LEITE COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO, SUCO NATURAL DE GOIABA

Energia (kcal)	CHÓ (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)		Vitaminas		Minerais		
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	
1272,84	208,35	23,1	61	27,7	545,09	70,34	537,45	272,56	10,1	7,67

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





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

EMEI INTEGRAL  
JUNHO / 2023

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira							
	26/6/2023	27/6/2023	28/6/2023	29/6/2023	30/6/2023							
<b>CARDÁPIO 21</b> Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL	MINGAU DE AVEIA + BANANA							
<b>CARDÁPIO 31</b> Colação 10:00	MELAO	SALADA DE FRUTAS	MAMAIO	BANANA COM AVEIA	MELANCIA							
<b>CARDÁPIO 27</b> Almoo 11:30	ARROZ À GREGA, CARNE ÍSCAS COM ABOBORA SALADA DE ABOBRINHA MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM CARNE MOÍDA AO SUGO, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), SUCO DE GOIABA	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE, CEBOLA E CENOURA SALADA DE ALFACE BANANA	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO, CREME DE MILHO SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem) MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO TROPEIRO, PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE ACELGA COM RUCULA, LARANJA							
<b>CARDÁPIO 28</b> Lanche tarde 15:00	PÃO DE LETTE COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO DE UVA	PÃO DE CENOURA COM CARNE MOÍDA E PIMENTÃO, SUCO DE MANGA	PÃO DE LETTE COM CARNE ÍSCAS AO MOLHO, SUCO DE LIMÃO	PÃO DE LETTE COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO, SUCO DE MARACUJÁ	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE CAJÚ							
Informação Nutricional (Média Semanal)												
	Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)		Vitaminas		Minerais			
	1803,4	280,55	29,61	59,09	46,01		A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
							665,08	56,1	976,03	20,65	12,86	9,01

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

**CARDÁPIO SUETTO À ALTERAÇÕES.**

Carolina Mendes Alves  
Nutricionista CRN 316089  
Alimentação Escolar



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

EMEI REDE SABER  
JUNHO / 2023

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	29/05/2023	30/05/2023	31/05/2023	01/06/2023	02/06/2023
<b>CARDÁPIO 21</b> Desjejum 6:45				BANANA COM AVEIA	MAÇÃ
<b>CARDÁPIO 31</b> Colação 10:00				LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA
<b>CARDÁPIO 27</b> Almoço 11:30				ARROZ, FEIJÃO, PERNIL AO VINAGRETE, SALADA DE ALMEIRAO MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, TOMATE E CEBOLA SALADA DE ACELGA E CHEIRO VERDE MAMÃO
<b>CARDÁPIO 28</b> Lanche tarde 15:00				PÃO DE LEITE COM FRANGO COM TOMATE E CEBOLA, SUCO DE TANGERINA	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE UVA

Energia (kcal)	CHIO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)		Vitaminas		Minerais			
				A (RE)	673,01	C (mg)	48,90	Ca (mg)	491,07	Arg (mg)	273,01
1226,98	200,55	16,87	52,01	24,65	673,01	48,90	491,07	273,01	9,10	7,65	

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



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

REDE SABER  
 JUNHO / 2023

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	05/06/2023	06/06/2023	07/06/2023	08/06/2023	09/06/2023
<b>CARDÁPIO 21</b> Desjejum 6:45	MELANCIA	MELÃO	MAMAO COM AVEIA	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
<b>CARDÁPIO 31</b> Colação 10:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
<b>CARDÁPIO 27</b> Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES SALADA DE REPOLHO BICOLOR, SUCO DE MARACUTA	ARROZ COM BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e chuchu), SALADA DE ALFACE COM TOMATE, BANANA	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
<b>CARDÁPIO 28</b> Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM FRANGO AO VINAGRETE, SUCO NATURAL DE CAJU	PÃO DE INTEGRAL COM CARNE MOIDA E CEBOLA, SUCO DE MORANGO	PÃO INTEGRAL COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO NATURAL DE GOIABA	FERIADO	PONTO FACULTATIVO

Informação Nutricional (Médias Semanais)										
Energia (kcal)	CHIO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras		Vitaminas		Minerais		
				Totais (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Hg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1119,6	204,41	15,98	52,87	22,61	567,69	50,88	491,65	281,47	9,35	8,09

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

**CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.**

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



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

REDE SABER  
JUNHO / 2023

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	12/06/2023	13/06/2023	14/06/2023	15/06/2023	16/06/2023
<b>CARDÁPIO 21</b> Desjejum 6:45	MELANCIA	MELÃO	SALADA DE FRUTAS	BANANA COM AVEIA	MAMÃO
<b>CARDÁPIO 31</b> Colação 10:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	MINGAU DE AVEIA + BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	IOGURTE DE FRUTAS BOLO SIMPLES
<b>CARDÁPIO 27</b> Almoço 11:30	ARROZ, FEIJOÃO, STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE SALADA DE ALFACE COM CHEIRO VERDE, LARANJA	ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), FAROFA DE COUVE SALADA DE VINAGRETE SUCO DE ABACAXI	ARROZ, FEIJOÃO, MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE LEGUMES (chuchu, beterraba e cenoura), MAÇÃ	ARROZ, FEIJOÃO, CARNE MOÍDA COM CENOURA E CHEIRO VERDE, SALADA DE ACELGA COM PERILHO MELÃO	ARROZ, FEIJOÃO, SALSICHA, PURE DE BATATA, SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e almeirão), PIPOCA DOCE
<b>CARDÁPIO 28</b> Lanche tarde 15:00	PÃO DE LETTE COM CARNE MOÍDA, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE CENOURA COM FRANGO DESFIADO, TOMATE E ALFACE, SUCO DE LIMAO	PÃO DE FORMA QUEIJO E APRESUNTADO SUCO DE UVA	PÃO INTEGRAL COM FRANGO COM MILHO VERDE SUCO DE LARANJA	PÃO DE LETTE COM PERNIL, CEBOLA E CENOURA, SUCO NATURAL DE MARACUJA

Informação Nutricional (Média Semanal)

Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Vitamina		Minerais				
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	
102,45	139,08	11,49	45,87	22,09	376,55	61,49	450,33	116,88	8,61	3,66

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 CRN 316089  
Alimentação Escolar



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

REDE SABER  
JUNHO / 2023

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	19/06/2023	20/06/2023	21/06/2023	22/06/2023	23/06/2023
<b>CARDÁPIO 21</b> Desjejum 6:45	MELÃO	SALADA DE FRUTAS	MELANCIA	BANANA COM AVEIA	MAMÃO
<b>CARDÁPIO 31</b> Colação 10:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA
<b>CARDÁPIO 27</b> Almoo 11:30	RISOTO DE FRANGO COM ABOBORA E VAGEM, FEIJOÃO SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE MELANCIA	ARROZ, FEIJOÃO, POLENITA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SALADA DE COUVE SUCO POLPA DE ACEROLA	ARROZ, FEIJOÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE PERINO COM TOMATE, BANANA	ARROZ, FEIJOÃO, FRANGO COM VAGEM E CENOURA SALADA DE ALFACE ABACAIXI	ARROZ, FEIJOÃO, PERNIL, CREME DE MILHO, SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA, MAÇÃ
<b>CARDÁPIO 28</b> Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO NATURAL DE MARACUJIA	PÃO DE FORMA COM QUEIJO MUÇARELA E TOMATE, SUCO DE MANGA	PÃO DE CENOURA COM PATÊ DE FRANGO, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LETTE COM CARNE MOÍDA E ABOBORINHA, SUCO DE TANGERINA	PÃO DE LETTE COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO, SUCO NATURAL DE GOIABA

Informação Nutricional (Média Semanal)

Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas			Minerais		
					A (IE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1272,84	208,35	23,1	61	27,7	545,09	70,34	537,45	272,56	10,1	7,67

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

**CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.**

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



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

REDE SABER  
JUNHO / 2023

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	26/6/2023	27/6/2023	28/6/2023	29/6/2023	30/6/2023
<b>CARDÁPIO 21</b> Desjejum 6:45	MELAO	SALADA DE FRUTAS	MAMAO	BANANA COM AVEIA	MELANCIA
<b>CARDÁPIO 31</b> Colação 10:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL	MINGAU DE AVEIA + BANANA
<b>CARDÁPIO 27</b> Almoco 11:30	ARROZ À GREGA, CARNE ÍSCAS COM ABOBORA SALADA DE ABOBRINHA MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM CARNE MOÍDA AO SUGO, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), SUCO DE GOIABA	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE, CEBOLA E CENOURA SALADA DE ALFACE BANANA	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO, CREME DE MILHO SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem) MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO TROPEIRO, PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE ACELGA COM RUCULA, LARANJA
<b>CARDÁPIO 28</b> Lanche tarde 15:00	PÃO DE LETTE COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO DE UVA	PÃO DE CENOURA COM CARNE MOÍDA E PIMENTÃO, SUCO DE MANGA	PÃO DE LETTE COM CARNE ÍSCAS AO MOLHO, SUCO DE LIMÃO	PÃO DE LETTE COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO, SUCO DE MARACUJÁ	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE CAJÚ

Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1121,55	208,51	14,99	51,02	23,61	565,09	51,88	490,54	280,65	9,31	8,06

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 EMEFs PARCIAIS E INTEGRAIS (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	29/05/2023	Terça-Feira	30/05/2023	Quarta-Feira	31/05/2023	Quinta-Feira	01/06/2023	Sexta-Feira	02/06/2023
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>									
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitamina A (RE)		C (mg)	Ca (mg)	Mi (mg)
455,10	66,21	6,10	16,69	8,15	225,19	2102	65,90	56,01	3,81
Segunda-Feira	05/06/2023	Terça-Feira	06/06/2023	Quarta-Feira	07/06/2023	Quinta-Feira	08/06/2023	Sexta-Feira	09/06/2023
ARROZ, FEIJOÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPIÑO COM CENOURA RALADA MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO, FAROFA DE LEGUMES (cenoura e abobrinha), SUCO NATURAL DE MARACUJÁ MAÇÃ ARROZ COM BRÓCOLIS, FEIJOÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e chuchu), SALADA DE ALFACE COM TOMATE <b>FERIADO</b> <b>PONTO FACULTATIVO</b>									
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>									
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitamina A (RE)		C (mg)	Ca (mg)	Mi (mg)
460,32	59,60	6,18	17,31	8,25	225,30	2508	66,12	51,90	3,60
Segunda-Feira	12/06/2023	Terça-Feira	13/06/2023	Quarta-Feira	14/06/2023	Quinta-Feira	15/06/2023	Sexta-Feira	16/06/2023
ARROZ, STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE SALADA DE ALFACE COM CHEIRO VERDE, LARANJA ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), FAROFA DE COUVE, SALADA DE VINAGRETE SUCO CONCENTRADO DE ABACAXI MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), BANANA ARROZ, FEIJOÃO, OVO MEXIDO COM LEGUMES, SALADA DE FOLHAS MISTAS (afface e almeirão), MELANCIA PÃO COM SALSTICIA AO MOLHO, SUCO DE GOIABA PIPOCA DOCE									
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>									
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitamina A (RE)		C (mg)	Ca (mg)	Mi (mg)
451,10	64,20	6,12	16,71	8,10	223,15	2038	64,77	55,29	3,80
Segunda-Feira	19/06/2023	Terça-Feira	20/06/2023	Quarta-Feira	21/06/2023	Quinta-Feira	22/06/2023	Sexta-Feira	23/06/2023
RISOTO DE FRANGO COM ABOBORA E VAGEM, FEIJOÃO SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE MAÇÃ POLENTA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, LEGUMES REFOGADOS (cenoura e chuchu), SUCO POLPA DE AÇEROLA ARROZ, FEIJOÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE PEPIÑO COM TOMATE PÃO COM CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE, CENOURA E CHEIRO-VERDE, SUCO POLPA DE UVA BANANA ARROZ, PERNIL, CREME DE MILHO, SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA MELÃO									
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>									
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitamina A (RE)		C (mg)	Ca (mg)	Mi (mg)
460,66	59,70	6,24	17,50	8,20	225,32	2510	66,15	52,00	3,61
Segunda-Feira	26/06/2023	Terça-Feira	27/06/2023	Quarta-Feira	28/06/2023	Quinta-Feira	29/06/2023	Sexta-Feira	30/06/2023
ARROZ À GREGA, CARNE ÍSCAS COM ABOBORA SALADA DE ABOBRINHA MELANCIA MACARRÃO COM CARNE MOÍDA AO SUO, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), SUCO POLPA DE LIMÃO ARROZ, FEIJOÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE, CEBOLA E CENOURA SALADA DE ALFACE BANANA PÃO COM CARNE DESTIADA, PIMENTÃO E CENOURA, SUCO DE CAJÚ MAMÃO ARROZ, FEIJOÃO TROIEIRO, PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE AÇELGA COM RÚCULA									
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitamina A (RE)		C (mg)	Ca (mg)	Mi (mg)
459,45	61,02	6,33	18,01	8,42	226,20	2531	65,99	51,03	3,54

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





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

EMEF INTEGRAL  
 JUNHO / 2023

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	29/05/2023	30/05/2023	31/05/2023	01/06/2023	02/06/2023
<b>CARDÁPIO 21</b> Desjejum 6:45				LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA
<b>CARDÁPIO 29</b> Almoço 11:30				ARROZ, FEIJÃO, PERNIL AO VINAGRETE, SALADA DE ALMEIRÃO MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, TOMATE E CEBOLA SALADA DE ACELGA E CHEIRO VERDE MAMÃO
<b>CARDÁPIO 30</b> Lanche tarde 15:00				PÃO DE LEITE COM FRANGO COM TOMATE E CEBOLA, SUCO DE TANGERINA	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE UVA

Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Carboidratos Totais (g)	Vitaminas					
					A (RE)	C (mg)	Cu (mg)			
1156,55	173,88	19,72	48,31	29,70	658,21	43,19	363,89	132,56	7,50	4,71

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



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

EMEF INTEGRAL
JUNHO / 2023

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	05/06/2023	06/06/2023	07/06/2023	08/06/2023	09/06/2023
<b>CARDÁPIO 21</b> Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
<b>CARDÁPIO 29</b> Almoço 11:30	ARROZ, FEIJOÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, MAÇÃ	ARROZ, FEIJOÃO, MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES SALADA DE REPOLHO BICOLOR, SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ COM BRÓCOLIS, FEIJOÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e chuchu), SALADA DE ALFACE COM TOMATE, BANANA	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
<b>CARDÁPIO 30</b> Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM FRANGO AO VINAGRETE, SUCO NATURAL DE CAJU	PÃO DE INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E CEBOLA, SUCO DE MORANGO	PÃO INTEGRAL COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO NATURAL DE GOIABA	FERIADO	PONTO FACULTATIVO

Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	A (RE)	Vitaminas		Minerais		
						C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1114,2	180,47	11,65	46,27	19,38	604,72	145,32	456,22	109,84	10,4	3,98

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

**CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.**

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



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

EMEF INTEGRAL
JUNHO / 2023

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	12/06/2023	13/06/2023	14/06/2023	15/06/2023	16/06/2023
<b>CARDÁPIO 21</b> Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	MINGAU DE AVEIA + BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	IOGURTE DE FRUTAS BOLO SIMPLES
<b>CARDÁPIO 29</b> Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE SALADA DE ALFACE COM CHEIRO VERDE, LARANJA	ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), FAROFA DE COUVE SALADA DE VINAGRETE SUCO DE ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE LEGUMES (chuchu, beterraba e cenoura), MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM CENOURA E CHEIRO VERDE, SALADA DE ACELGA COM PEPINO BANANA	ARROZ, FEIJÃO, SALSICHA, PURE DE BATATA, SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e almeirão), PIPOCA DOCE
<b>CARDÁPIO 30</b> Lanche tarde 15:00	PÃO DE LETTE COM CARNE MOÍDA, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE CENOURA COM FRANGO DESFIADO, TOMATE E ALFACE, SUCO DE LIMAO	PÃO DE FORMA QUEIJO E APRESUNTADO SUCO DE UVA	PÃO INTEGRAL COM FRANGO COM MILHO VERDE SUCO DE LARANJA	PÃO DE LETTE COM PERNIL, CEBOLA E CENOURA, SUCO NATURAL DE MARACUJA

Informação Nutricional (Média Semanal)													
Energia (kcal)	CHÓ (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas								
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)						
1156,49	171,98	19,70	48,32	29,74	689,21	43,10	365,89	Mg (mg)	132,15	Fe (mg)	7,54	Zn (mg)	4,73

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

**CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.**

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



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

EMEF INTEGRAL
JUNHO / 2023

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	19/06/2023	20/06/2023	21/06/2023	22/06/2023	23/06/2023						
<b>CARDÁPIO 21</b> Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA						
<b>CARDÁPIO 29</b> Almoço 11:30	RISOTO DE FRANGO COM ABOBORA E VAGEM, FEIJOÃO SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE MELANCIA	ARROZ, FEIJOÃO, POLENTEA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SALADA DE COUVE SUCO POLPA DE ACEROLA	ARROZ, FEIJOÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE PEPIÑO COM TOMATE, BANANA	ARROZ, FEIJOÃO, FRANGO COM VAGEM E CENOURA SALADA DE ALFACE MAÇÃ	ARROZ, FEIJOÃO, PERNIL, CREME DE MILHO, SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA, MAMÃO						
<b>CARDÁPIO 30</b> Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO NATURAL DE MARACUJIA	PÃO DE FORMA COM QUEIJO MUÇARELA E TOMATE, SUCO DE MANGA	PÃO DE CENOURA COM PATÊ DE FRANGO, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LETTE COM CARNE MOÍDA E ABOBRINHA, SUCO DE TANGERINA	PÃO DE LETTE COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO, SUCO NATURAL DE GOIABA						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
	CHD (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)		Vitaminas		Minerais			
	1104,23	180,47	11,65	46,27	19,38	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
						604,72	145,32	456,22	109,84	10,4	3,98

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

EMEF INTEGRAL
JUNHO / 2023

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	26/6/2023	27/6/2023	28/6/2023	29/6/2023	30/6/2023
<b>CARDÁPIO 21</b> Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL	MINGAU DE AVEIA + BANANA
<b>CARDÁPIO 29</b> Almoço 11:30	ARROZ À GREGA, CARNE ÍSCAS COM ABOBORA SALADA DE ABOBRINHA MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM CARNE MOÍDA AO SUGO, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), SUCO DE GOIABA	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE, CEBOLA E CENOURA SALADA DE ALFACE BANANA	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO, CREME DE MILHO SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem) MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO TROPEIRO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE ACELGA COM RUCULA, LARANJA
<b>CARDÁPIO 30</b> Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO DE UVA	PÃO DE CENOURA COM CARNE MOÍDA E PIMENTÃO, SUCO DE MANGA	PÃO DE LEITE COM CARNE ÍSCAS AO MOLHO, SUCO DE LIMÃO	PÃO DE LEITE COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO, SUCO DE MARACUJÁ	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE CAJÚ

Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1100,8	170,56	10,54	44,51	15,37	750,48	162,84	410	96,73	6,95	4,21

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  
RCCAN 316089  
Alimentação Escolar



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

REDE SABER  
 JUNHO / 2023

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	29/05/2023	30/05/2023	31/05/2023	01/06/2023	02/06/2023
<b>CARDÁPIO 21</b> Desjejum 6:45				BANANA COM AVEIA	MAÇÃ
<b>CARDÁPIO 31</b> Colação 10:00				LEITE COM CHOCOLATE 32%. MAMAÕO	MINICAU DE AVEIA + BANANA
<b>CARDÁPIO 29</b> Almoço 11:30				ARROZ, FEIJÃO, PERNIL AO VINAGRETE, SALADA DE ALMEIRAO MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, TOMATE E CEBOLA SALADA DE ACELGA E CHEIRO VERDE MAMAÕO
<b>CARDÁPIO 30</b> Lanche tarde 15:00				PÃO DE LEITE COM FRANGO COM TOMATE E CEBOLA, SUCO DE TANGERINA	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, 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)
1898,66	348,31	29,81	55,19	49,65	701,67	52,60	931,45	286,65	9,81	8,20

Informação Nutricional (Média Semanal)  
 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 - 06 à 11 ANOS**  
**MERENDA ITU - 2ª semana**

REDE SABER  
JUNHO / 2023

Refeição	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-feira	
	05/06/2023		06/06/2023		07/06/2023		08/06/2023		09/06/2023	
<b>CARDÁPIO 21</b> Desjejum 6:45	MELANCIA		MELÃO		MAMAO COM AVEIA		FERIADO		PONTO FACULTATIVO	
<b>CARDÁPIO 31</b> Colação 10:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMAÃO		MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ		FERIADO		PONTO FACULTATIVO	
<b>CARDÁPIO 29</b> Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPIÑO COM CENOURA RALADA, MAÇÃ		ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES SALADA DE REPOLHO BICOLOR, SUCO DE MARACUJA		ARROZ COM BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e chuchu), SALADA DE ALFACE COM TOMATE, BANANA		FERIADO		PONTO FACULTATIVO	
<b>CARDÁPIO 30</b> Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM FRANGO AO VINAGRETE, SUCO NATURAL DE CAJU		PÃO DE INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E CEBOLA, SUCO DE MORANGO		PÃO INTEGRAL COM PATÉ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO NATURAL DE GOIABA		FERIADO		PONTO FACULTATIVO	

Informação Nutricional (Média Semanal)

Energia (kcal)	GHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Cordões Totais (g)		Vitaminas			Minerais		
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)		
1803,4	280,35	29,61	59,09	46,03	645,08	56,1	976,03	280,65	12,86	9,01	

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 ORN 316089  
Alimentação Escolar



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

REDE SABER  
JUNHO / 2023

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	12/06/2023	13/06/2023	14/06/2023	15/06/2023	16/06/2023
<b>CARDÁPIO 21</b> Desjejum 6:45	MELANCIA	MELÃO	SALADA DE FRUTAS	BANANA COM AVEIA	MAMÃO
<b>CARDÁPIO 31</b> Colação 10:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	MINGAU DE AVEIA + BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	IOGURTE DE FRUTAS BOLO SIMPLES
<b>CARDÁPIO 29</b> Almogo 11:30	ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE SALADA DE ALFACE COM CHEIRO VERDE, LARANJA	ARROZ, MINI FEIJUADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), FAROFA DE COUVE SALADA DE VINAGRETE SUCO DE ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE LEGUMES (chuchu, beterraba e cenoura), MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM CENOURA E CHEIRO VERDE, SALADA DE ACELGA COM PEPINO MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, SALSICHA, PURE DE BATATA, SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e almeirão), PIPOCA DOCE
<b>CARDÁPIO 30</b> Lanche tarde 15:00	PÃO DE LETTE COM CARNE MOÍDA, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE CENOURA COM FRANGO DESFIADO, TOMATE E ALFACE, SUCO DE LIMAO	PÃO DE FORMA QUEIJO E APRESUNTADO SUCO DE UVA	PÃO INTEGRAL COM FRANGO COM MILHO VERDE SUCO DE LARANJA	PÃO DE LETTE COM PERNIL, CEBOLA E CENOURA, SUCO NATURAL DE MARACUJA

Energia (kcal)	CHCO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Infermição Nutricional (média Semanal)		Vitaminas				
				Condruas Totais (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1878,00	348,40	28,60	55,10	49,60	701,00	52,60	931,45	286,00	9,80	8,20

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

**CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.**

Carolina Mendes Alves  
Nutricionista, CRN 316089  
Alimentação Escolar





**CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 06 à 11 ANOS**  
**MERENDA ITU - 4ª semana**

REDE SABER  
 JUNHO / 2023

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	19/06/2023	20/06/2023	21/06/2023	22/06/2023	23/06/2023
<b>CARDÁPIO 21</b> Desjejum 6:45	MELÃO	SALADA DE FRUTAS	MELANCIA	BANANA COM AVEIA	MAMÃO
<b>CARDÁPIO 31</b> Colação 10:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA
<b>CARDÁPIO 29</b> Almoço 11:30	RISOTO DE FRANGO COM ABOBORA E VAGEM, FEIJÃO SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SALADA DE COUVE SUCO POLPA DE ACEROLA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE PEPINO COM TOMATE, BANANA	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM VAGEM E CENOURA SALADA DE ALFACE ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL, CREME DE MILHO, SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA, MAÇÃ
<b>CARDÁPIO 30</b> Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO NATURAL DE MARACUJÁ	PÃO DE FORMA COM QUEIJO MUÇARELA E TOMATE, SUCO DE MANGA	PÃO DE CENOURA COM PATÊ DE FRANGO, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LETTE COM CARNE MOÍDA E ABOBRINHA, SUCO DE TANGERINA	PÃO DE LETTE COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO, SUCO NATURAL DE GOIABA

Informação Nutricional (Média Semanal)

Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas			Minerais		
					A (µg)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1272,84	208,35	23,1	61	27,7	545,09	70,34	537,45	272,56	10,1	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 ORN 316089  
 Alimentação Escolar



**CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 06 à 11 ANOS**  
MERENDA ITU - 5ª semana

REDE SABER  
JUNHO / 2023

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	26/6/2023	27/6/2023	28/6/2023	29/6/2023	30/6/2023
<b>CARDÁPIO 21</b> Desjejum 6:45	MELAO	SALADA DE FRUTAS	MAMAO	BANANA COM AVEIA	MELANCIA
<b>CARDÁPIO 31</b> Colação 10:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL	MINGAU DE AVEIA + BANANA
<b>CARDÁPIO 29</b> Almoço 11:30	ARROZ À GREGA, CARNE ÍSCAS COM ABOBORA SALADA DE ABOBRINHA MELANCIA	ARROZ, FEIJOÃO, MACARRÃO COM CARNE MOÍDA AO SUBO, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), SUCO DE GOIABA	ARROZ, FEIJOÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE, CEBOLA E CENOURA SALADA DE ALFACE BANANA	ARROZ, FEIJOÃO, FRANGO, CREME DE MILHO SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem) MAÇÃ	ARROZ, FEIJOÃO TROPEIRO, PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE ACELGA COM RUCULA, LARANJA
<b>CARDÁPIO 30</b> Lanche tarde 15:00	PÃO DE LETTE COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO DE UVA	PÃO DE CENOURA COM CARNE MOÍDA E PIMENTÃO, SUCO DE MANGA	PÃO DE LETTE COM CARNE ÍSCAS AO MOLHO, SUCO DE LIMÃO	PÃO DE LETTE COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO, SUCO DE MARACUJÁ	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE CAJÚ

Informação Nutricional (Média Semanal)

Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas			Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1803,4	280,55	29,61	59,09	46,01	665,08	56,1	976,03	280,65	12,86	9,01

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

**CARDÁPIO SUJETTO À ALTERAÇÕES.**

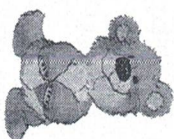
Carolina Mendes Alves  
Nutricionista CRN 316089  
Alimentação Escolar

# **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
	29/05/2023	30/05/2023	31/05/2023	01/06/2023	02/06/2023
<b>CARDÁPIO 1</b> Desjejum 7:30				FÓRMULA 1	FÓRMULA 1
<b>CARDÁPIO 2</b> Colação 10:00				FÓRMULA 1	FÓRMULA 1
<b>CARDÁPIO 3</b> Almoço 12:00				FÓRMULA 1	FÓRMULA 1
<b>CARDÁPIO 4</b> Lanche da Tarde 14:30				FÓRMULA 1	FÓRMULA 1
<b>CARDÁPIO 5</b> Jantar 16:00				FÓRMULA 1	FÓRMULA 1

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)	
357,84	39,60	2,08	7,92	18,72	410,40	79,20	273,60	43,20	3,16	4,17

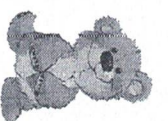
Fontes: TACO 4ª Edição 2011  
 Tabela de Composição de Alimentos - Sônia Tucurduva Philippi 4ª Edição 2013  
 Rótulos de Alimentos

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves  
 Nutricionista PRN 316089  
 Alimento Escolar

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



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	05/06/2023	06/06/2023	07/06/2023	08/06/2023	09/06/2023
<b>CARDÁPIO 1</b> Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
<b>CARDÁPIO 2</b> Colação 10:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
<b>CARDÁPIO 3</b> Almooço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
<b>CARDÁPIO 4</b> Lanche da Tarde 14:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
<b>CARDÁPIO 5</b> Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FERIADO	PONTO FACULTATIVO

Informação Nutricional (Média Semanal)							
Energia (kcal)	CHÓ (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)
357,84	39,60	2,08	7,92	18,72	410,40	79,20	273,60
					Minerais		
					Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					43,20	3,6	4,17

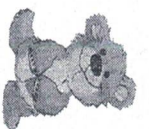
Fontes: TACO 4ª Edição 2011  
Tabela de Composição de Alimentos - Sônia Tucunduva Philippi 4ª Edição 2013  
Rótulos de Alimentos

**Fi: 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 - 3ª semana**



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	12/06/2023	13/06/2023	14/06/2023	15/06/2023	16/06/2023
<b>CARDÁPIO 1</b> Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1
<b>CARDÁPIO 2</b> Colação 10:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1
<b>CARDÁPIO 3</b> Almoco 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1
<b>CARDÁPIO 4</b> Lanche da Tarde 14:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1
<b>CARDÁPIO 5</b> Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1

Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras		Vitaminas				
				Totais (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
357,84	39,60	2,08	7,92	16,72	410,40	79,20	273,60	43,20	3,36	4,17

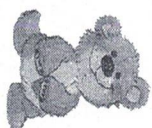
Fontes: TACO 4ª Edição 2011  
Tabela de Composição de Alimentos - Sônia Tucunduva Philippi 4ª Edição 2013  
Rótulos de Alimentos

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

**CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.**

**Carolina Mendes Alves**  
**Nutricionista CRM 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
	19/06/2023	20/06/2023	21/06/2023	22/06/2023	23/06/2023
<b>CARDÁPIO 1</b> Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1
<b>CARDÁPIO 2</b> Colação 10:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1
<b>CARDÁPIO 3</b> Almoco 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1
<b>CARDÁPIO 4</b> Lanche da Tarde 14:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1
<b>CARDÁPIO 5</b> Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1

Energia (kcal)	CHOC (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras		Minerais				
				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	3,36	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 CRM 316089  
Alimentação Escolar

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



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	26/06/2023	27/06/2023	28/06/2023	29/06/2023	30/06/2023
<b>CARDÁPIO 1</b> Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1
<b>CARDÁPIO 2</b> Colação 10:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1
<b>CARDÁPIO 3</b> Almoco 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1
<b>CARDÁPIO 4</b> Lanche da Tarde 14:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1
<b>CARDÁPIO 5</b> Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1

Energia (kcal)	CHCO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Intornoção Nutricional (Média Semanal)		Vitaminas			Minerais		
				Gorduras Totais (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	
357,84	39,50	2,08	7,92	18,72	410,40	79,20	273,60	43,20	3,6	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
	29/05/2023	30/05/2023	31/05/2023	01/06/2023	02/06/2023
CARDÁPIO 6 Desjejum 7:30				FÓRMULA 1	FÓRMULA 1
CARDÁPIO 7 Colação 10:00				PAPA DE ARROZ, CARNE MOÍDA, MANDIOCA E ABOBRINHA	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJOÃO, CARNE CUBOS, BATATA E GENOURA
CARDÁPIO 8 Almoço 12:00				FÓRMULA 1	FÓRMULA 1
CARDÁPIO 9 Lanche da Tarde 14:30				PAPA DE MAMÃO	PAPA DE BANANA
CARDÁPIO 10 Jantar 16:00				FÓRMULA 1	FÓRMULA 1

Energia (kcal)	CHD (g)	Fibra (g)	Proteínas (g)	Informação Nutricional (Máx. Semanal)			Minerais			
				Gorduras Totais (g)	A (RE)	Vitamina C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
452,09	71,85	2,89	16,45	10,99	324,63	108,42	210,25	65,7	3,25	3,56

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

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

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

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

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

Para a introdução da papa salgada, iniciar com feulentos 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
	05/06/2023	06/06/2023	07/06/2023	08/06/2023	09/06/2023
CARDÁPIO 6 Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
CARDÁPIO 7 Colação 10:00	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, BATATA E GENOURA	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, INHAMIE E BRÓCOLIS	PAPA DE FUBÁ, CARNE ÍSCAS, COUVE E ABÓBORA	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
CARDÁPIO 8 Almooço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
CARDÁPIO 9 Lanche da Tarde 14:30	PAPA DE MAMÃO	PAPA DE PÊRA	PAPA DE BANANA	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
CARDÁPIO 10 Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FERIADO	PONTO FACULTATIVO

Tabela de Composição de Alimentos - Sônia Tucunduva Philippi 4ª Edição 2013									
Energia (kcal)	CHÓ (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Trituração Nutricional (Média Semanal)		Minerais			
				Condutas Totais (g)	A (RE)	C (mg)	Al (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
443,08	70,85	3,12	18,99	10,68	310,85	112,45	66,52	2,95	3,21

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

F1: Fórmula láctea infantil padrão para crianças de 6 meses.  
Não adicionar açúcar, farinhas, frutas e qualquer outro alimento às fórmulas infantis.  
As frutas devem ser amassadas ou raspadas e oferecidas com a colher.  
Preparar o suco laranja lima iniciando com 50 ml água filtrada + 50 ml suco. Após primeira semana, utilizar 100 ml suco e sem açúcar.  
Para a introdução da papa salgada, iniciar com feulentos 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.

Carolina Mendes Alves  
Nutricionista CRN 316089  
Alimentação Escolar

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



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira																														
	12/06/2023	13/06/2023	14/06/2023	15/06/2023	16/06/2023																														
<b>CARDÁPIO 6</b> Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1																														
<b>CARDÁPIO 7</b> Colação 10:00	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJOÃO, CARNE ÍSCAS, BATATA E ABOBRINHA	PAPA DE FUBÁ, FRANGO, MANDIOCA E ABOBORA	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJOÃO, CARNE MOÍDA, CENOURA E INHAME	PAPA DE ARROZ, FRANGO, ESPINAFRE E TOMATE	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJOÃO, CARNE MOÍDA, ABÓBORA E CHUCHU																														
<b>CARDÁPIO 8</b> Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1																														
<b>CARDÁPIO 9</b> Lanche da Tarde 14:30	PAPA DE MAÇÃ	PAPA DE PÊRA	PAPA DE BANANA	PAPA DE MAMÃO	PAPA DE BANANA																														
<b>CARDÁPIO 10</b> Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1																														
<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">Informação Nutricional (Média Semanal)</th> <th colspan="3">Vitaminas</th> <th colspan="3">Minerais</th> </tr> <tr> <th>Condensado Total (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>482,09</td> <td>71,85</td> <td>2,89</td> <td>16,75</td> <td>10,99</td> <td>324,63</td> <td>108,42</td> <td>210,25</td> <td>65,7</td> <td>3,25</td> <td>3,36</td> </tr> </tbody> </table>						Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Informação Nutricional (Média Semanal)		Vitaminas			Minerais			Condensado Total (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	482,09	71,85	2,89	16,75	10,99	324,63	108,42	210,25	65,7	3,25	3,36
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Informação Nutricional (Média Semanal)						Vitaminas			Minerais																						
				Condensado Total (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)																									
482,09	71,85	2,89	16,75	10,99	324,63	108,42	210,25	65,7	3,25	3,36																									

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

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

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

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

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

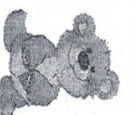
A papa deverá ser PENERADA e servida na consistência de purê.

Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

Ofertar apenas 1 fruta ao dia.

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

**Carolina Mendes Alves**  
Nutricionista  
C.R.N. 316089  
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	19/06/2023	20/06/2023	21/06/2023	22/06/2023	23/06/2023
CARDÁPIO 6 Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1
CARDÁPIO 7 Colação 10:00	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJOÃO, CARNE ÍSCAS, INHAME, ABÓBORA	PAPA DE ARROZ, FRANGO, MANDIOQUINHA E ABÓBORA	PAPA DE MACARÃO, CALDO DE FEIJOÃO, CARNE MOÍDA, BATATA, VAGEM E ABÓBORA	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJOÃO, CARNE ÍSCAS, MANDIOQUINHA E COUVE	SOPA DE ARROZ, FRANGO, CARÁ E CENOURA
CARDÁPIO 8 Almoco 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)	CHICO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Informação Nutricional (título Semanal)						
				gorduras Totais (g)	Vitaminas			Minerais		
421,5	65,8	2,38	14,78	11,02	A (mg)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					296,32	110,41	220,56	65,89	3,15	2,75

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

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

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

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

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

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

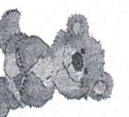
A papa deverá ser PENETRADA e servida na consistência de purê.

Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

Ofertar apenas 1 fruta ao dia.

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Caroline Mendes Alves  
Nutricionista CRN 316089  
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	26/06/2023	27/06/2023	28/06/2023	29/06/2023	30/06/2023
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 E BATATA	PAPA DE MACARRÃO, CARNE MOIDA, COUVE E MANDIOQUINHA	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJOÃO, CARNE ÍSCAS, CHUCHU E INHAME	PAPA DE ARROZ, FRANGO, ABOBRINHA E BATATA	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJOÃO, CARNE ÍSCAS, BRÓCOLIS E CENOURA
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)	CHÓ (g)	Fibras (g)		Proteínas (g)		Carboidratos Totais (g)		Vitamina A (RNI)		Vitamina C (mg)		Minerais			
		(g)	(%)	(g)	(%)	(g)	(%)	(RNI)	(%)	(mg)	(%)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	
443,06	70,86	3,12	6	15,99	30	10,68	20	310,85	100	112,45	20	221,33	65,52	2,98	3,21

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

F1: Fórmula láctea infantil padrão para crianças de 6 meses.  
Não adicionar açúcar, farinhas, frutas e qualquer outro alimento às fórmulas infantis.  
As frutas devem ser amassadas ou raspadas e oferecidas com a colher.  
Preparar o suco laranja lima iniciando com 50 ml água filtrada + 50 ml suco. Após primeira semana, utilizar 100 ml suco e sem açúcar.  
Para a introdução da papa salgada, iniciar com fequentos e legumes e acrescentar gradativamente os cereais, carnes, verduras e leguminosos, 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
	29/05/2023	30/05/2023	31/05/2023	01/06/2023	02/06/2023
<b>CARDÁPIO 11</b> Desjejum 7:30				FÓRMULA 2 + PÊRA	FÓRMULA 2 + BANANA
<b>CARDÁPIO 12</b> Colação 9:00				MELANCIA	ABACAXI ASSADO
<b>CARDÁPIO 13</b> Almoço 10:00				SOPA DE ARROZ COM CARNE CUBOS, CARÁ, ABOBRINHA E BETERRABA, SUÇO DE MAMÃO	SOPA DE FUBÁ COM CALDO DE FEIJOÃO, OVO, BATATA, CHUCHU E CENOURA, MAÇÃ
<b>CARDÁPIO 14</b> Lanche da tarde 13:00				FÓRMULA 2	FÓRMULA 2
<b>CARDÁPIO 15</b> Jantar 15:00				SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJOÃO CARNE CUBOS, ABOBRINHA, BATATA E CENOURA, ABACAXI	SOPA DE MACARRÃO, FRANGO, CARÁ, ABOBORA E COUVE, LARANJA LIMA

Energia (kcal)	CHD (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Informação Nutricional (Média Semanal)			Minerais			
				Gorduras Totais (g)	A (RE)	Vitamina C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
894,62	131,98	9,95	31,56	12,95	1525,63	131,76	517,04	132,23	10,51	7,21

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

- \*F2: Fórmula láctea infantil padrão para crianças maiores de 6 meses.
- \*Não adicionar açúcar, farinha, 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 docidas, 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.



Refeição	Segunda-Feira 05/06/2023		Terça-Feira 06/06/2023		Quarta-Feira 07/06/2023		Quinta-Feira 08/06/2023		Sexta-Feira 09/06/2023	
<b>CARDÁPIO 11</b> Desjejum 7:30	FÓRMULA 2 + MAMÃO		FÓRMULA 2 + MAÇÃ		FÓRMULA 2 + BANANA		FERIADO		PUNTO FACULTATIVO	
<b>CARDÁPIO 12</b> Colação 9:00	MAÇÃ COZIDA		PAPA DE BANANA COM CACAU		CREME DE ABACATE		FERIADO		PUNTO FACULTATIVO	
<b>CARDÁPIO 13</b> Almoço 10:00	SOPA DE ARROZ, CARNE MOÍDA, BATATA, CENOURA E CHUCHU, SUCO DE ABACAXI		SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJOÃO, FRANGO COM INHAME, ABÓBORA E BRÓCOLIS, MELANCIA		SOPA DE FUBÁ, CARNE ÍSCAS, BATATA, COUVE E ABÓBORA, SUCO DE MELÃO		FERIADO		PUNTO FACULTATIVO	
<b>CARDÁPIO 14</b> Lanche da tarde 13:00	FÓRMULA 2		FÓRMULA 2		FÓRMULA 2		FERIADO		PUNTO FACULTATIVO	
<b>CARDÁPIO 15</b> Jantar 15:00	SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJOÃO, CARNE ÍSCAS, MANDIOCA, CENOURA E ESPINAFRE, SUCO DE LARANJA LIMA		SOPA DE FUBÁ, OVO, MANDIOQUINHA, BRÓCOLIS E ABÓBORA, MELÃO		SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJOÃO, FRANGO, ABOBRINHA, MANDIOCA E TOMATE, SUCO DE MAMÃO		FERIADO		PUNTO FACULTATIVO	

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Energia (kcal)	CHÓ (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Informação Nutricional (Média Semanal)		Vitaminas				
				Gorduras Totais (g)	Tóxico (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)
899,03	132,81	9,33	33,36	12,26	1537,2	129,67	516,98	132,65	10,31	7,26

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

\*Não adicionar açúcar, farinha, 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 cunhucas 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

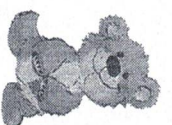
\*A carne deverá ser desfiada ou picada.

\*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.



Refeição	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira	
	12/06/2023		13/06/2023		14/06/2023		15/06/2023		16/06/2023	
<b>CARDÁPIO 11</b> Desjejum 7:30	FÓRMULA 2 + MAMÃO		FÓRMULA 2 + MAÇÃ		FÓRMULA 2 + BANANA		FÓRMULA 2 + MELÃO		FÓRMULA 2 + PÊRA	
<b>CARDÁPIO 12</b> Colação 9:00	PERA COZIDA		CREME DE MAMÃO		ABAÇAXI ASSADO		BANANA ASSADA		MAÇÃ COZIDA	
<b>CARDÁPIO 13</b> Almooço 10:00	SOPA DE ARROZ, CARNE ÍSCAS, BATATA, BERINTELA E ABOBRINHA, MAÇÃ		SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, MANDIOCA, ABOBRINHA E ABÓBORA, SUÇO DE PÊRA		SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, CENOURA, INHAME E BRÓCOLIS, SUÇO DE MELANCIA		SOPA DE ARROZ, FRANGO, ESPINAFRE, TOMATE E ABÓBORA, SUÇO DE MAMÃO		SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, OVO, MANDIOCA, ABÓBORA, CHUCHU E COUVE, ABAÇAXI	
<b>CARDÁPIO 14</b> Lanche da tarde 13:00	FÓRMULA 2		FÓRMULA 2		FÓRMULA 2		FÓRMULA 2		FÓRMULA 2	
<b>CARDÁPIO 15</b> Jantar 15:00	SOPA DE FUBÁ, OVO, CALDO DE FEIJÃO, INHAME, ABÓBORA E CHICÓRIA, ABAÇAXI		SOPA DE MACARRÃO, CARNE ÍSCAS, BRÓCOLIS, CHUCHU E CARÁ, SUÇO DE MELANCIA		SOPA DE ARROZ, FRANGO, INHAME, ALMEIRÃO E ABÓBORA, LARANJA LIMA		SOPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, CALDO DE FEIJÃO, COUVE ABOBRINHA E BATATA, SUÇO DE MAÇÃ		SOPA DE MACARRÃO, CARNE CUBOS, INHAME, CHUCHU E CENOURA, MELÃO	

Energia (kcal)	CH10 (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Informação Nutricional (Média Semanal)		Vitaminas				
				Totais (g)	A (IU)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
897,13	132,79	9,98	32,88	12,64	1537,22	129,81	516,91	133	10,33	7,26

Fontes: Toco 4ª Edição 2011

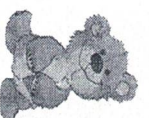
Tabela de Composição de Alimentos - Sônia Tucuruva Philippi 4ª Edição 2013

Rótulos de Alimentos

- \*F2: Fórmula lactea infantil padrido 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.
- \*CONSTISTENCIAS 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 almooço 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
	19/06/2023	20/06/2023	21/06/2023	22/06/2023	23/06/2023
<b>CARDÁPIO 11</b> Desjejum 7:30	FÓRMULA 2 + MAÇÃ	FÓRMULA 2 + MELÃO	FÓRMULA 2 + PÊRA	FÓRMULA 2 + MAÇÃ	FÓRMULA 2 + BANANA
<b>CARDÁPIO 12</b> Colação 9:00	CREME DE ABACAXI	PAPA DE BANANA COM CACAU	PERA COZIDA	MAÇÃ ASSADA	CREME DE ABACAXI
<b>CARDÁPIO 13</b> Almoço 10:00	SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJOÃO, FRANGO, CENOURA, CARÁ E CHUCHU, SUÇO DE ACEROLA	SOPA DE FUBÁ, OVO, CALDO DE FEIJOÃO, COUVE, MANDIOQUINHA E ABÓBORA, SUÇO DE MARACUJA	SOPA MACARRÃO, CALDO DE FEIJOÃO, CARNE ÍSCAS, CHUCHU, INHAME E TOMATE, BANANA	SOPA DE ARROZ, CARNE MOÍDA, ABOBRINHA, BATATA E CENOURA, SUÇO DE MELANCIA	SOPA DE FUBÁ, FRANGO, BRÓCOLIS, CENOURA E CATALONITA, MAÇÃ
<b>CARDÁPIO 14</b> Lanche da tarde 13:00	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2
<b>CARDÁPIO 15</b> Jantar 15:00	SOPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, BATATA, TOMATE E CHITÓRIA, MELÃO	SOPA DE MACARRÃO, FRANGO, CENOURA, MANDIOCA E VAGEM, ABACAXI	SOPA DE ARROZ, CARNE MOÍDA, BATATA, CABOTTÃ E CHUCHU, SUÇO DE MAMÃO	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJOÃO, OVO, CENOURA, ABOBRINHA E ESCAROLA, BANANA	SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJOÃO, CARNE ÍSCAS, CARÁ, ABÓBORA E ALMETRÃO, SUÇO DE LARANJA LIMA

Energia (kcal) 899,45

CHQ (g) 135,63

Fibras (g) 9,96

Proteínas (g) 33,01

Carboidratos Totais (g) 12,62

A (RE) 1533,01

C (mg) 126,09

Ca (mg) 515,97

Mg (mg) 132,43

Fe (mg) 10,31

Zn (mg) 7,25

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

Rótulos de Alimentos

\*F2: Fórmula lática infantil padrão para crianças maiores de 6 meses.  
\*Não adicionar açúcar, farinha, 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 cubucas plásticas.

\*CONSTISTÊNCIAS ADEQUADAS: Ofertar pedacinhos 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.

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

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

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES.



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	26/06/2023	27/06/2023	28/06/2023	29/06/2023	30/06/2023
<b>CARDÁPIO 11</b> Desjejum 7:30	FÓRMULA 2 + MELÃO	FÓRMULA 2 + PÊRA	FÓRMULA 2 + MAÇÃ	FÓRMULA 2 + BANANA	FÓRMULA 2 + MAMÃO
<b>CARDÁPIO 12</b> Colação 9:00	CREME DE ABACAXI	PERA ASSADA	BANANA ASSADA	CREME DE MAMÃO	CREME DE ABACATE
<b>CARDÁPIO 13</b> Almoço 10:00	SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CENOURA, BATATA E CHUCHU, SUÇO DE MELANCIA	SOPA DE MACARRÃO, CARNE MOÍDA, COUVE, MANDIOQUINHA E ABOBRINHA, MAÇÃ	SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, CHUCHU, INHAME E TOMATE, SUÇO DE MELÃO	SOPA DE ARROZ, CARNE CUBOS, ABOBRINHA, BATATA E CENOURA, BANANA	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, BRÓCOLIS, CENOURA E MANDIOCA, SUÇO DE LARANJA LIMA
<b>CARDÁPIO 14</b> Lanche da tarde 13:00	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2
<b>CARDÁPIO 15</b> Jantar 15:00	SOPA DE FUBÁ, CARNE ÍSCAS, BATATA, TOMATE E CHICÓRIA, MAÇÃ	SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CENOURA, MANDIOCA E VAGEM, MELANCIA	SOPA DE FUBÁ, OVO, CENOURA, ABOBRINHA E ESCAROLA, SUÇO DE ABACAXI	SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CARÁ, ABOBORA E ALMETRÃO, SUÇO DE UVA	SOPA DE MACARRÃO, CARNE MOÍDA, BATATA, CABOTTÃ E CHUCHU, MELÃO

Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Zinco (mg)		Vitamina C (mg)		Vitamina A (µg)		Vitamina B1 (mg)		Vitamina B2 (mg)		Vitamina B6 (mg)		Vitamina B12 (µg)	
				100g	Porção	100g	Porção	100g	Porção	100g	Porção	100g	Porção	100g	Porção	100g	Porção
395,22	131,65	9,91	31,99	12,93	1529,61	130,76	515,04	132,09	10,3	7,21							

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

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

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

\*As frutas/pops 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 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 cubucos plásticos.

\*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

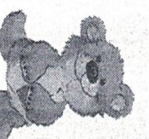
\*A carne deverá ser desfiada ou picada.

\*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 nos pops/sopas de arroz ou fubá.

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

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



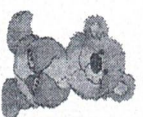
Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	29/05/2023	30/05/2023	31/05/2023	01/06/2023	02/06/2023
<b>CARDÁPIO 16</b> Desjejum 7:30				MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM MARGARINA
<b>CARDÁPIO 17</b> Colação 9:00				MELANCIA	ABACAXI ASSADO
<b>CARDÁPIO 18</b> Almoço 10:30				ARROZ, FEIJÃO, PERNIL AO VINAGRETE, SALADA DE ALMEIRAO SUCO DE MAMÃO	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, TOMATE E CEBOLA SALADA DE ACELGA E CHEIRO VERDE MAÇÃ
<b>CARDÁPIO 19</b> Lanche da tarde 13:00				LEITE COM CHOCOLATE 32% BANANA	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã e mamão)
<b>CARDÁPIO 20</b> Jantar 15:00				ARROZ, FEIJÃO, CARNE CUBOS COM BATATA, SALADA DE ABOBRINHA, SUCO DE ABACAXI	SOPA DE MACARRÃO, FRANGO, CARÁ, ABÓBORA E COUVE, LARANJA

Fontes: IACO 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 úmidas e quando servido somente arroz, a carne que o acompanha deverá ser preparada com caldo o fim de não ofertar preparações secas na refeição.

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES.



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira																																			
	05/06/2023	06/06/2023	07/06/2023	08/06/2023	09/06/2023																																			
<b>CARDÁPIO 16</b> Desjejum 7:30	MINGAU DE AVEIA + MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32% MELÃO	FERIADO	PONTO FACULTATIVO																																			
<b>CARDÁPIO 17</b> Colação 9:00	MAÇÃ COZIDA	PAPA DE BANANA COM CACAU	CREME DE ABACATE	FERIADO	PONTO FACULTATIVO																																			
<b>CARDÁPIO 18</b> Almoço 10:30	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, SUCO DE ABAÇAXI	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES SALADA DE REPOLHO BICOLOR, MELANCIA	ARROZ COM BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e chuchu), SALADA DE ALFACE COM TOMATE, SUCO DE MELÃO	FERIADO	PONTO FACULTATIVO																																			
<b>CARDÁPIO 19</b> Lanche da tarde 13:00	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAÇÃ	CHÁ DE HORTELÃ TORTA DE CARNE MOÍDA (tomate e cenoura)	SALADA DE FRUTAS (banana, laranja e melão)	FERIADO	PONTO FACULTATIVO																																			
<b>CARDÁPIO 20</b> Jantar 15:00	ARROZ, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM MANDIOCA, CENOURA SALADA DE ACELGA, SUCO DE LARANJA	SOPA DE ARROZ, CARNE ÍSCAS, MANDIOQUINHA, BRÓCOLIS E ABÓBORA, MELÃO	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES, FEIJÃO SALADA DE CHICÓRIA, SUCO DE MAMÃO	FERIADO	PONTO FACULTATIVO																																			
<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Energia (kcal)</th> <th rowspan="2">CHO (g)</th> <th colspan="2">Fibras</th> <th colspan="2">Proteínas</th> <th colspan="2">Informação Nutricional (Média Semanal)</th> <th colspan="3">Minerais</th> </tr> <tr> <th>(g)</th> <th>(g)</th> <th>(g)</th> <th>(g)</th> <th>Carboidratos 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>1255,07</td> <td>151,90</td> <td>13,87</td> <td>22,89</td> <td>17,99</td> <td>932,24</td> <td>398,46</td> <td>111,01</td> <td>8,03</td> <td>3,99</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>						Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras		Proteínas		Informação Nutricional (Média Semanal)		Minerais			(g)	(g)	(g)	(g)	Carboidratos Totais (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	1255,07	151,90	13,87	22,89	17,99	932,24	398,46	111,01	8,03	3,99			
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras		Proteínas				Informação Nutricional (Média Semanal)		Minerais																														
		(g)	(g)	(g)	(g)	Carboidratos Totais (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)																												
1255,07	151,90	13,87	22,89	17,99	932,24	398,46	111,01	8,03	3,99																															

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

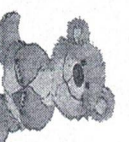
Tabela de Composição de Alimentos - Sônia Tucunduva Philippi 4ª Edição 2013

Rótulos de Alimentos

**CONSISTÊNCIAS E ELABORAÇÕES:**

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

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES.



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	12/06/2023	13/06/2023	14/06/2023	15/06/2023	16/06/2023
<b>CARDÁPIO 16</b> Desjejum 7:30	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	VITAMINA DE FRUTAS BISCOITO SIMPLES	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32% BOLO SIMPLES
<b>CARDÁPIO 17</b> Colação 9:00	PERA COZIDA	CREME DE MAMÃO	ABACAXI ASSADO	BANANA ASSADA	MAÇÃ COZIDA
<b>CARDÁPIO 18</b> Almoço 10:30	ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE SALADA DE ALFACE COM CHEIRO VERDE, LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM LEGUMES SALADA DE FOLHAS MISTAS (alfaca e almeirão), ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE LEGUMES (chuchu, beterraba e cenoura) SUCO DE MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM CENOURA E CHEIRO VERDE SALADA DE ACELGA COM PEPINO SUCO DE MAMÃO	ARROZ, MINI FEITOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), FAROFÁ DE COUVE SALADA DE VINAGRETE SUCO DE LIMÃO
<b>CARDÁPIO 19</b> Lanche da tarde 13:00	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAÇÃ	CHÁ DE CIDREIRA TORTA DE FRANGO (batata e cenoura)	SALADA DE FRUTAS (maçã, melão, banana)	LEITE COM CHOCOLATE 32% BANANA	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã e mamão)
<b>CARDÁPIO 20</b> Jantar 15:00	ARROZ, FEIJÃO, OVOS ESTALADOS AO MOLHO, SALADA DE CHICORIA, SUCO DE ABACAXI	SOPA DE MACARRÃO, CARNE ÍSCAS, BRÓCOLIS, CHUCHU E CARÁ MELANCIA	SOPA DE ARROZ, FRANGO, INHAME, ALMEIRÃO E ABÓBORA, LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, CUSCUZ DE FRANGO, SALADA DE TOMATE, SUCO DE MAÇÃ	CACHORRO QUENTE SUCO DE UVA PIPOCA DOCE

Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)		Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)		Vitaminas		Minerais			
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1.149,33	180,30	13,35	36,28	22,08	922,13	80,56	396,46	111,12	9,09	3,62			

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

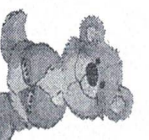
Rótulos de Alimentos

**CONSISTÊNCIAS E ELABORAÇÕES:**

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

**CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.**

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



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	19/06/2023	20/06/2023	21/06/2023	22/06/2023	23/06/2023
<b>CARDÁPIO 16</b> Desjejum 7:30	VITAMINA DE FRUTAS BISCOITO SIMPLES	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	MINGAU DE AVEIA + BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM REQUEIJO	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAMÃO
<b>CARDÁPIO 17</b> Colação 9:00	CREME DE ABACAXI	PAPA DE BANANA COM CACAU	PERA COZIDA	MAÇÃ ASSADA	CREME DE ABACATE
<b>CARDÁPIO 18</b> Almoço 10:30	RISOTO DE FRANGO COM ABOBORA E VAGEM, FEIJO SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE SUCO DE AGEROLA	ARROZ, FEIJO, POLENITA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SALADA DE COUVE SUCO DE MARACUJA	ARROZ, FEIJO, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE PEPINO COM TOMATE, BANANA	ARROZ, FEIJO, FRANGO COM VAGEM E CENOURA SALADA DE ALFACE SUCO DE MELANCIA	ARROZ, FEIJO, PERNIL, CREME DE MILHO, SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA, MAÇÃ
<b>CARDÁPIO 19</b> Lanche da tarde 13:00	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã e mamão)	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAÇÃ	CHÁ DE ERVA-DOCE TORTA DE CARNE MOÍDA (tomate e cenoura)	LEITE COM CHOCOLATE 32% BANANA	SALADA DE FRUTAS (banana, mamão, abacaxi)
<b>CARDÁPIO 20</b> Jantar 15:00	ARROZ, FEIJO, CARNE MOÍDA COM BATATA, SALADA DE TOMATE E CHICÓRIA SUCO DE MELÃO	SOPA DE MACARRÃO, FRANGO, CENOURA, MANDIOCA E VAGEM, ABACAXI	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA, FEIJO SALADA DE LEGUMES SUCO DE MAMÃO	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJO, OVO, CENOURA, ABOBRINHA E ESCAROLA BANANA	SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJO, CARNE ÍSCAS, CARÁ, ABOBORA E ALMEIRÃO SUCO DE LARANJA

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

**CONSISTÊNCIAS E ELABORAÇÕES:**

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

**CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.**

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

Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Informação Nutricional (Média Semanal)		Vitamina			Minerais		
				Gorduras Totais (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	
1.256,07	151,90	13,87	22,89	17,99	932,24	79,88	398,46	111,01	8,03	3,59	



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	26/06/2023	27/06/2023	28/06/2023	29/06/2023	30/06/2023
<b>CARDÁPIO 16</b> Desjejum 7:30	MINGAU DE AVEIA + MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	VITAMINA DE FRUTAS BISCOITO SIMPLES	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM REQUEIÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAÇA
<b>CARDÁPIO 17</b> Colação 9:00	CREME DE ABACAXI	SUCO DE MARACUJÁ	BANANA	SUCO DE LARANJA COM MAMÃO	PÊRA
<b>CARDÁPIO 18</b> Almoço 10:30	ARROZ À GREGA, FEIJOÃO, CARNE ÍSCAS COM ABOBORA SALADA DE ABOBRINHA SUCO DE MELANCIA	ARROZ, FEIJOÃO, MACARRÃO COM CARNE MOÍDA AO SUCO, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), MAÇA	ARROZ, FEIJOÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE, CEBOLA E CENOURA SALADA DE ALFACE SUCO DE MELÃO	ARROZ, FEIJOÃO, FIGADO ACEBOLADO, CREME DE MILHO SALADA DE CENOURA COM BROCOLIS BANANA	ARROZ, FEIJOÃO TROPEIRO, PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE ACELGA COM RUCULA SUCO DE LARANJA
<b>CARDÁPIO 19</b> Lanche da tarde 13:00	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAMÃO	CHÁ DE CAMOMILA TORTA DE FRANGO (cenoura e tomate)	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã e mamão)	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAÇA	SALADA DE FRUTAS (banana, mamão, melancia)
<b>CARDÁPIO 20</b> Jantar 15:00	SOPA DE FUBÁ, CARNE ÍSCAS, BATATA, TOMATE E CHICÓRIA, MAÇA	POLENTA, FEIJOÃO, FRANGO AO MOLHO, SALADA DE COUVE, SUCO DE MELANCIA COM LIMÃO	SOPA DE FUBÁ, OVO, CENOURA, ABOBRINHA E ESCAROLA, ABACAXI	ARROZ, FEIJOÃO, FRANGO CAPIRÁ, SALADA DE ALMEIRÃO, SUCO DE UVA	SOPA DE MACARRÃO, CARNE MOÍDA, BATATA, CABOTÁ E CHUCHU, MELÃO

Energia (kcal)	CHG (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Informação Nutricional (Medida Semanal)		Minerais				
				Energia Totais (g)	A (R\$)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1149,33	180,30	13,95	38,28	22,08	9,22,13	80,56	396,46	111,12	9,09	3,32

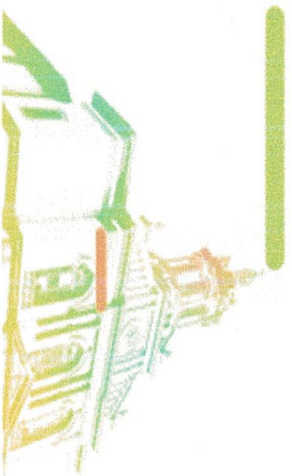
Fontes: TACO 4ª Edição 2011  
Tabela de Composição de Alimentos - Sônia Tucunduva Philippi 4ª Edição 2013  
Rótulos de Alimentos

**CONSIDERAÇÕES E ELABORAÇÕES:**

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

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

# CARDÁPIOS ESCOLARES ALIMENTAÇÃO ESCOLAR CRECHE-EMEI (MANHÃ)





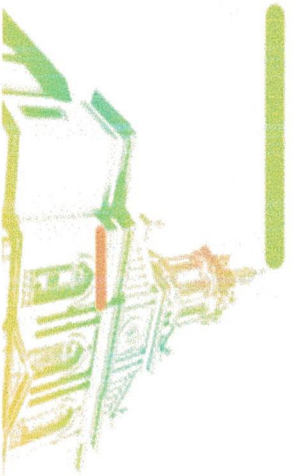
Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		1/6/2023		Sexta-Feira		2/6/2023	
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	A (mg)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)			
361,66	5,11	6,09	13,61	6,73	179,09	17,45	61,01	41,98	2,83	1,95			
<p>Segunda-Feira 05/06/2023</p> <p>Terça-Feira 06/06/2023</p> <p>Quarta-Feira 07/06/2023</p> <p>Quinta-Feira 08/06/2023</p> <p>Sexta-Feira 09/06/2023</p>													
ARROZ, FEIJOÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPIÑO COM CENOURA RALADA, SUCO DE ABAÇAXI		MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES SALADA DE REPOLHO BICOLOR, MELANCIA		ARROZ COM BROCOLIS, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e chuchu), SALADA DE ALFACE COM TOMATE, MELÃO		FERRIADO		PONTO FACULTATIVO					
<p>Segunda-Feira 12/06/2023</p> <p>Terça-Feira 13/06/2023</p> <p>Quarta-Feira 14/06/2023</p> <p>Quinta-Feira 15/06/2023</p> <p>Sexta-Feira 16/06/2023</p>													
ARROZ, STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTEÉ SALADA DE ALFACE COM CHEIRO VERDE, LARANJA		ARROZ, FEIJOÃO, OVO MEXIDO COM LEGUMES SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e almeirão), ABAÇAXI		MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE LEGUMES (chuchu, beterraba e cenoura) SUCO DE MELANCIA		ARROZ, CARNE MOÍDA COM CENOURA E CHEIRO VERDE SALADA DE ACELGA COM PEPIÑO MAMÃO		CACHORRO QUENTE SUCO DE LIMA PIPOCA DOCE					
<p>Segunda-Feira 19/06/2023</p> <p>Terça-Feira 20/06/2023</p> <p>Quarta-Feira 21/06/2023</p> <p>Quinta-Feira 22/06/2023</p> <p>Sexta-Feira 23/06/2023</p>													
RISOTO DE FRANGO COM ABOBORA E VAGEM, FEIJOÃO SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE SUCO DE ACEROLA		POLENTA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SALADA DE COUVE MAMÃO		ARROZ, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE PEPIÑO COM TOMATE, BANANA		ARROZ, FEIJOÃO, FRANGO COM VAGEM E CENOURA SALADA DE ALFACE SUCO DE MELANCIA		ARROZ, PERNIL, CREME DE MILHO, SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA, MAÇÃ					
<p>Segunda-Feira 26/06/2023</p> <p>Terça-Feira 27/06/2023</p> <p>Quarta-Feira 28/06/2023</p> <p>Quinta-Feira 29/06/2023</p> <p>Sexta-Feira 30/06/2023</p>													
ARROZ À GREGA, CARNE ÍSCAS COM ABOBORA SALADA DE ABRORINHA SUCO DE MELANCIA		MACARRÃO COM CARNE MOÍDA AO SUCO, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), MAÇÃ		ARROZ, FEIJOÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE, CEBOLA E CENOURA SALADA DE ALFACE MELÃO		ARROZ, FEIJOÃO, FRIADO ACEBOLADO, CREME DE MILHO SALADA DE CENOURA COM BROCOLIS BANANA		ARROZ, PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE ACELGA COM RUCULA SUCO DE LARANJA					
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	A (mg)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)			
360,13	62,08	5,98	14,30	6,72	181,03	18,77	49,05	39,56	2,77	1,91			
<p>Segunda-Feira 05/06/2023</p> <p>Terça-Feira 06/06/2023</p> <p>Quarta-Feira 07/06/2023</p> <p>Quinta-Feira 08/06/2023</p> <p>Sexta-Feira 09/06/2023</p>													
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	A (mg)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)		
360,66		51,09	6,03	13,67	8,70	179,05	19,05	62,08	41,95	2,80	1,90		

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 (TARDE)



Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		1/6/2023		Sexta-Feira		2/6/2023		
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Informação Nutricional (Média Semanal)		Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitamina		Minerais	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
				A (RB)	A (RB)				C (mg)	Ca (mg)				
362,98	51,24	6,82	12,15	6,82	12,15	18,21	49,28	40,33	2,51	1,45	39,56	2,77	1,91	
Segunda-Feira 05/06/2023		Terça-Feira 06/06/2023		Quarta-Feira 7/6/2023		Quinta-Feira 8/6/2023		Sexta-Feira 9/6/2023		<p>ARROZ, FEIJOÃO, CARNE CUBOS COM BATATA, SALADA DE ABOBRINHA, SUCO DE ABACAXI</p> <p>SOPA DE MACARRÃO, FRANGO, CARÁ, ABOBORA E COUVE, LARANJA</p>				
ARROZ, FEIJOÃO, CARNE ÍSCAS COM MANDIOCA, CENOURA SALADA DE ACELGA, SUCO DE LARANJA		SOPA DE ARROZ, CARNE ÍSCAS, MANDIOQUINHA, BRÓCOLIS E ABOBORA, MELÃO		MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES, FEIJOÃO SALADA DE CHICÓRIA, SUCO DE MAMÃO		FERIADO		PONTO FACULTATIVO						
Segunda-Feira 12/06/2023		Terça-Feira 13/06/2023		Quarta-Feira 14/6/2023		Quinta-Feira 15/6/2023		Sexta-Feira 16/6/2023		<p>ARROZ, FEIJOÃO, OVOS ESTALADOS AO MOLHO, SALADA DE CHICÓRIA, SUCO DE ABACAXI</p> <p>SOPA DE MACARRÃO, CARNE ÍSCAS, BRÓCOLIS, CHUCHU E CARÁ MELANCIA</p> <p>SOPA DE ARROZ, FRANGO, JINHAME, ALMEIRÃO E ABOBORA, LARANJA</p> <p>ARROZ, FEIJOÃO, CUSCUZ DE FRANGO, SALADA DE TOMATE, SUCO DE MAÇÃ</p> <p>CACHORRO QUENTE SUCO DE UVA PIPOCA DOCE</p>				
360,13	52,08	5,96	14,30	6,82	12,99	18,77	49,05	39,56	2,77	1,91	40,22	2,80	1,41	
Segunda-Feira 19/06/2023		Terça-Feira 20/06/2023		Quarta-Feira 21/6/2023		Quinta-Feira 22/6/2023		Sexta-Feira 23/6/2023		<p>ARROZ, FEIJOÃO, CARNE MOÍDA COM BATATA, SALADA DE TOMATE E CHICÓRIA SUCO DE MELÃO</p> <p>SOPA DE MACARRÃO, FRANGO, CENOURA, MANDIOCA E VAGEM, ABACAXI</p> <p>MACARRÃO COM CARNE MOÍDA, FEIJOÃO SALADA DE LEGUMES SUCO DE MAMÃO</p> <p>SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJOÃO, OVO, CENOURA, ABOBRINHA E ESCAROLA BANANA</p> <p>SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJOÃO, CARNE ÍSCAS, CARÁ, ABOBORA E ALMEIRÃO LARANJA</p>				
359,87	51,09	5,90	12,99	6,82	12,99	18,44	49,01	40,22	2,80	1,41	39,54	2,52	1,42	
Segunda-Feira 26/06/2023		Terça-Feira 27/06/2023		Quarta-Feira 28/6/2023		Quinta-Feira 29/6/2023		Sexta-Feira 30/6/2023		<p>SOPA DE FUBÁ, CARNE ÍSCAS, BATATA, TOMATE E CHICÓRIA, MAÇÃ</p> <p>POLENTA, FEIJOÃO, FRANGO AO MOLHO, SALADA DE COUVE, SUCO DE MELANCIA COM LIMÃO</p> <p>SOPA DE FUBÁ, OVO, CENOURA, ABOBRINHA E ESCAROLA, ABACAXI</p> <p>ARROZ, FEIJOÃO, FRANGO CAPIPIRA, SALADA DE LEGUMES, SUCO DE UVA</p> <p>SOPA DE MACARRÃO, CARNE MOÍDA, BATATA, CABOTIÃ E CHUCHU, MELÃO</p>				
358,12	52,06	5,01	13,75	6,80	14,55	17,55	48,05	39,54	2,52	1,42	39,54	2,52	1,42	
Segunda-Feira 30/06/2023		Terça-Feira 01/07/2023		Quarta-Feira 02/07/2023		Quinta-Feira 03/07/2023		Sexta-Feira 04/07/2023		<p>SOPA DE FUBÁ, CARNE ÍSCAS, BATATA, TOMATE E CHICÓRIA, MAÇÃ</p> <p>POLENTA, FEIJOÃO, FRANGO AO MOLHO, SALADA DE COUVE, SUCO DE MELANCIA COM LIMÃO</p> <p>SOPA DE FUBÁ, OVO, CENOURA, ABOBRINHA E ESCAROLA, ABACAXI</p> <p>ARROZ, FEIJOÃO, FRANGO CAPIPIRA, SALADA DE LEGUMES, SUCO DE UVA</p> <p>SOPA DE MACARRÃO, CARNE MOÍDA, BATATA, CABOTIÃ E CHUCHU, MELÃO</p>				
360,13	52,06	5,96	14,30	6,72	18,03	18,77	49,05	39,56	2,77	1,91	40,22	2,80	1,41	

Fontes: Taca 4 e Edição 2011  
Tabela de Composição de Alimentos - Sônia Tucunduva Philippi, 4ª Edição, 2013  
Rótuos de Alimentos

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves  
Nutricionista - CRN 316089  
Alimentação Escolar

# CARDÁPIOS ESCOLARES ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

## APAE E AMAI



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

ENTIDADE APAE / AMAI  
JUNHO / 2023

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira						
	29/5/2023	30/5/2023	31/5/2023	1/6/2023	2/6/2023						
ALMOÇO				ARROZ, FEIJÃO, PERNIL AO VINAGRETE, SALADA DE CHUCHU COM CENOURA COZIDOS COM CHEIRO VERDE	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, TOMATE E CEBOLA SALADA DE ACELGA E CHEIRO VERDE						
SUCO E SOBREMESA				SUCO DE TANGERINA MELANCIA	SUCO DE UVA MAMÃO						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
	Energia (kcal)		Fibras (g)		Gorduras Totais (g)		Vitaminas		Minerais		
	501,10	CHO (g) 75,20	8,99	Proteínas (g) 26,04	385,01	A (RE)	C (mg) 12,13	Ca (mg) 115,33	Mg (mg) 56,94	Fe (mg) 5,98	Zn (mg) 3,10

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



ENTIDADE APAE / AMAI  
JUNHO / 2023

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

Refeição	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira		
	5/6/2023		6/6/2023		7/6/2023		8/6/2023		9/6/2023		
ALMOÇO	ARROZ, FEIJOÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM MAÇA		ARROZ, FEIJOÃO, MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO, FAROFA DE LEGUMES (abobrinha, cenoura e cheiro verde), SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE		ARROZ COM BRÓCOLIS, FEIJOÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e abobrinha), SALADA DE ALFACE COM TOMATE		FERIADO		PONTO FACULTATIVO		
SUCO/ SOBREMESA	SUCO DE MARACUJÁ MAÇA		SUCO DE MORANGO MELÃO		SUCO DE GOIABA BANANA		FERIADO		PONTO FACULTATIVO		
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)			Fibras (g)			Gorduras Totais (g)			Vitaminas		
CHO (g)			Proteínas (g)			A (RE)			C (mg)		
74,87			8,10			231,90			9,75		
534,58			26,33			12,51			105,80		
									Mg (mg)		
									55,10		
									Fe (mg)		
									3,50		
									Zn (mg)		
									3,61		

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves  
Nutricionista CRN 316089  
Alimentação Escolar



ENTIDADE APAE / AMAI  
JUNHO / 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						
	12/06/2023	13/06/2023	14/06/2023	15/06/2023	16/06/2023						
ALMOÇO	ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE COM CHEIRO VERDE, SALADA DE REPOLHO BICOLOR	ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCA E PERNIL), FAROFA DE COUVE SALADA DE VINAGRETE	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM ATUM, LEGUMES COZIDOS (chuchu, cenoura e vagem), SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA	ARROZ, FEIJÃO, OMELETE DE FORNO COM QUEIJO, CENOURA E TOMATE SALADA DE PEPINO	ARROZ, FEIJÃO, CUSCUZ DE FRANGO SALADA DE ALFACE						
SUCO/ SOBREMESA	SUCO DE UVA LARANJA	SUCO DE ABACAXI MELANCIA	SUCO DE LARANJA BANANA	SUCO DE ACEROLA MAMÃO	SUCO DE CAJU CURAU						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
	Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	A (RE)	Vitaminas				
	632,58	74,55	7,10	26,00	12,30	280,90	C (mg)	Ca (mg)	Minerais		
							9,70	105,90	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
									36,10	3,50	3,60

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves  
Nutricionista CRN 316089  
Alimentação Escolar



ENTIDADE APAE / AMAT  
JUNHO / 2023

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

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	19/06/2023	20/06/2023	21/06/2023	22/06/2023	23/06/2023						
ALMOÇO	RISOTO DE FRANGO COM CENOURA E VAGEM, FEIJÃO, SALADA DE CHUCHU COM TOMATE	ARROZ, FEIJÃO, POLENITA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, LEGUMES REFOGADOS (cenoura e chuchu), SALADA DE ACELGA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE COM ABOBRINHA E ABOBORA SALADA DE COUVE	ARROZ, FEIJÃO, SALSTICHA AO MOLHO, PURE DE BATATA, SALADA DE RÚCULA COM ALFACE	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL, CREME DE MILHO, SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA						
SUCO/ SOBREMESA	SUCO DE GOIABA LARANJA	SUCO DE MANGA MELÃO	SUCO DE MORANGO BANANA	SUCO DE TANGERINA MAMÃO	SUCO DE MARACUJA MAÇÃ						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
	Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
	495,39	73,29	8,80	23,85	11,70	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
						380,40	36,52	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

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira						
	26/06/2023	27/06/2023	28/06/2023	29/06/2023	30/06/2023						
ALMOÇO	ARROZ À GREGA, FEIJOÃO, CARNE FISCAS COM ABOBORA SALADA DE ABOBRINHA	ARROZ, FEIJOÃO, MACARRÃO COM CARNE MOÍDA SUGO, BATATA SAUTEÉ SALADA DE FOLHAS MISTAS	ARROZ, FEIJOÃO, OMELETE COM ESPINAFRE SALADA DE ALFACE COM TOMATE	ARROZ, FEIJOÃO, FRANGO, CREME DE MILHO SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem)	ARROZ, FEIJOÃO TROPEIRO, PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE ACELGA COM RUCULA						
SUCO/ SOBREMESA	SUCO DE LIMÃO MELANCIA	SUCO DE LARANJA MELÃO	SUCO DE CAJU BANANA	SUCO DE MARACUJÁ ABACAXI	SUCO DE AÇEROLA MAMÃO						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
	Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Carboidratos Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
	495,95	73,20	8,34	26,81	12,32	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
						333,28	12,10	115,25	56,90	6,00	3,00

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves  
Nutricionista CRN 316089  
Alimentação Escolar

# CARDÁPIOS ESCOLARES ALIMENTAÇÃO ESCOLAR EJA (18 A 60 ANOS)



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

Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira	
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitamina A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)
440,05	62,20	6,20	16,59	8,15	220,19	21,58	64,65	55,21	3,82
Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira	
ARROZ, FEIJOÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA	05/06/2023	MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO, FAROFA DE LEGUMES (cenoura e abóbora), SUCO NATURAL DE MARACUJÁ MACÇÁ	06/06/2023	ARROZ COM BRÓCOLIS, FEIJOÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e chuchu), SALADA DE ALFACE COM TOMATE	07/06/2023	<b>FERIADO</b>		<b>PONTO FACULTATIVO</b>	
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitamina A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)
440,05	51,06	6,12	18,01	8,95	200,25	22,61	54,96	46,71	2,80
Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira	
ARROZ, STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE, SALADA DE ALFACE COM CHEIRO VERDE, LARANJA	12/06/2023	ARROZ, MITI FEITOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), FAROFA DE COUVE, SALADA DE VINAGRETE, SUCO CONCENTRADO DE ABACAXI	13/06/2023	MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), BANANA	14/06/2023	ARROZ, FEIJOÃO, OVO MEXIDO COM LEGUMES, SALADA DE FOLHAS MISTAS (difece e almeirão), MELANÇIA	15/06/2023	PÃO COM SALSTICHA AO MOLHO, SUCO DE COTIABA PIPOCA DOCE	16/06/2023
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitamina A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)
481,10	64,20	6,12	16,71	8,10	223,15	20,58	64,77	55,29	3,80
Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira	
RISOTO DE FRANGO COM ABOBORA E VAGEM, FEIJOÃO SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE MACÇÁ	19/06/2023	POLENTA COM CARNE MOIDA AO MOLHO, LEGUMES REFOGADOS (cenoura e chuchu), SUCO POLPA DE AGRIOLA	20/06/2023	ARROZ, FEIJOÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE PEPINO COM TOMATE	21/06/2023	ARROZ, PERNIL, CREME DE MILHO, SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA, MELÃO	22/06/2023	PÃO COM CARNE MOIDA AO MOLHO DE TOMATE, CENOURA E CHEIRO-VERDE, SUCO POLPA DE UVA BANANA	23/06/2023
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitamina A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)
442,38	59,57	5,79	17,52	8,36	249,20	19,30	56,43	53,72	3,54
Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira	
ARROZ À GREGA, CARNE ÍSCAS COM ABOBORA, SALADA DE ABOBORINHA, MELANÇIA	26/06/2023	MACARRÃO COM CARNE MOIDA AO SUCO, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), SUCO POLPA DE LIMÃO	27/06/2023	ARROZ, FEIJOÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE, CEBOLA E CENOURA, SALADA DE ALFACE, BANANA	28/06/2023	ARROZ, FEIJOÃO TROPEIRO, PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE ACELGA COM RÚCULA	29/06/2023	PÃO COM CARNE DESTIDA, PIMENTÃO E CENOURA, SUCO DE CATÚ MAMÃO	30/06/2023
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitamina A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)
440,05	51,06	6,12	18,01	8,95	200,25	22,61	54,96	46,71	2,80

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

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