

CARDAPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CRECHES (04 MESES A 03 ANOS)





Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
					01/09/2023					
CARDÁPIO 1 Desjejum 7:30					FÓRMULA 1					
CARDÁPIO 2 Colação 10:00					FÓRMULA 1					
CARDÁPIO 3 Almoço 12:00					FÓRMULA 1					
CARDÁPIO 4 Lanche da Tarde 14:30					FÓRMULA 1					
CARDÁPIO 5 Jantar 16:00					FÓRMULA 1					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
		Fibras	Proteínas	Gorduras	Vitaminas		Minerais			
Energia (kcal)	CHO (g)	(g)	(g)	Totais (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
357,84	39,60	2,08	7,92	18,72	410,40	79,20	273,60	43,20	3,96	4,17

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

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar

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.



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	04/09/2023	05/09/2023	06/09/2023	07/09/2023	08/09/2023					
CARDÁPIO 1 Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FERIADO	COMPENSAÇÃO					
CARDÁPIO 2 Colação 10:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FERIADO	COMPENSAÇÃO					
CARDÁPIO 3 Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FERIADO	COMPENSAÇÃO					
CARDÁPIO 4 Lanche da Tarde 14:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FERIADO	COMPENSAÇÃO					
CARDÁPIO 5 Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FERIADO	COMPENSAÇÃO					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
357,84	39,60	2,08	7,92	18,72	410,40	79,20	273,60	43,20	3,96	4,17

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

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

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	11/09/2023	12/09/2023	13/09/2023	14/09/2023	15/09/2023						
CARDÁPIO 1 Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 2 Colação 10:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 3 Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 4 Lanche da Tarde 14:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 5 Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais				
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	
357,84	39,60	2,08	7,92	18,72	410,40	79,20	273,60	43,20	3,96	4,17	

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

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

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.



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	18/09/2023	19/09/2023	20/09/2023	21/09/2023	22/09/2023						
CARDÁPIO 1 Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 2 Cofação 10:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 3 Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 4 Lanche da Tarde 14:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 5 Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
357,84		39,60	2,08	7,92	18,72	410,40	79,20	273,60	43,20	3,96	4,17

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

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

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



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	25/09/2023	26/09/2023	27/09/2023	28/09/2023	29/09/2023						
CARDÁPIO 1 Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 2 Colação 10:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 3 Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 4 Lanche da Tarde 14:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 5 Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
357,84		39,60	2,08	7,92	18,72	410,40	79,20	273,60	43,20	3,96	4,17

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

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar

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.



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	01/09/2023										
CARDÁPIO 6 Desjejum 7:30					FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 7 Colação 10:00					PAPA DE FUBÁ, CARNE ISCAS, MANDIOCA, ESPINAFRE E ABÓBORA						
CARDÁPIO 8 Almoço 12:00					FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 9 Lanche da Tarde 14:30					PAPA DE BANANA						
CARDÁPIO 10 Jantar 16:00					FÓRMULA 1						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
	Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
	418,32	59,12	3	12,36	10,56	298,32	110,41	220,56	65,89	3,15	2,75

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

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

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

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

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

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

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

Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

Ofertar apenas 1 fruta ao dia.

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	04/09/2023	05/09/2023	06/09/2023	07/09/2023	08/09/2023						
CARDÁPIO 6 Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FERIADO	COMPENSAÇÃO						
CARDÁPIO 7 Colação 10:00	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, BATATA, CENOURA E CHUCHU	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, INHAME, ABÓBORA E ABOBRINHA	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CARÁ, COUVE E ERVILHA TORTA	FERIADO	COMPENSAÇÃO						
CARDÁPIO 8 Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FERIADO	COMPENSAÇÃO						
CARDÁPIO 9 Lanche da Tarde 14:30	PAPA DE MAMÃO	PAPA DE PÊRA	PAPA DE MAÇÃ	FERIADO	COMPENSAÇÃO						
CARDÁPIO 10 Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FERIADO	COMPENSAÇÃO						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
	Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
	429,21	61,32	3,59	16,11	10,11	300,12	126,11	226,12	66,12	3,15	2,9

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

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

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

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

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

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

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

Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

Ofertar apenas 1 fruta ao dia.

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	11/09/2023	12/09/2023	13/09/2023	14/09/2023	15/09/2023					
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 FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, BATATA, BERINJELA E CENOURA	PAPA FUBÁ, CARNE CUBOS, MANDIOCA, ABÓBORA E ABOBRINHA	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CENOURA, BATATA DOCE E VAGEM	PAPA DE ARROZ, CARNE MOIDA, CALDO DE FEIJÃO, CARÁ, ABOBRINHA E BETERRABA	PAPA DE FUBÁ, BATATA, FRANGO, ESPINAFRE E TOMATE					
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					
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)
423,66	60,32	3,29	15,32	10,68	310,85	112,45	221,33	66,52	2,98	3,21

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

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

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

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

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

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

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

Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

Ofertar apenas 1 fruta ao dia.


 Carolina Mendes Alves
 Nutricionista, CRN 316089
 Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	18/09/2023	19/09/2023	20/09/2023	21/09/2023	22/09/2023						
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 FEIJÃO, FRANGO, CENOURA, CARÁ E CHUCHU, SUCO DE MANGA	PAPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, COUVE, MANDIOQUINHA E ABÓBORA, MELANCIA	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, ABOBRINHA, INHAME E ESPINAFRE, SUCO DE MAÇÃ	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, MANDIOCA, CENOURA E CATALONIA, SUCO DE PÊRA	PAPA DE ARROZ, OVO, ABOBRINHA, BATATA E CENOURA, BANANA						
CARDÁPIO 8 Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 9 Lanche da Tarde 14:30	PAPA DE PÊRA	PAPA DE MAÇÃ	PAPA DE BANANA	PAPA DE MAMÃO	PAPA DE BANANA						
CARDÁPIO 10 Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
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)
422,30		65,95	2,99	14,78	11,02	298,32	110,41	220,56	65,89	3,15	2,75

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

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

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

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

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

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

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

Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

Ofertar apenas 1 fruta ao dia.

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	25/09/2023	26/09/2023	27/09/2023	28/09/2023	29/09/2023
CARDÁPIO 6 Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1
CARDÁPIO 7 Colação 10:00	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, CABOTIÃ, MANDIOQUINHA E ESPINAFRE	PAPA DE ARROZ, FRANGO, CHUCHU, CARÁ E CENOURA	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, CHICÓRIA, ABÓBORA E INHAME	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE CUBOS, CENOURA, MANDIOQUINHA E ABOBRINHA	PAPA DE FUBÁ, FRANGO, ABÓBORA, COUVE E CARÁ
CARDÁPIO 8 Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1
CARDÁPIO 9 Lanche da Tarde 14:30	PAPA DE MAÇÃ	PAPA DE PÊRA	PAPA DE BANANA	PAPA DE MAMÃO	PAPA DE BANANA
CARDÁPIO 10 Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1

Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
429,21	60,29	3,32	15,99	10,11	300,12	126,11	226,12	66,12	3,15	2,9

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

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

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

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

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

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

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

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

Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

Ofertar apenas 1 fruta ao dia.



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	01/09/2023				
CARDÁPIO 11 Desjejum 7:30					FÓRMULA 2 + BANANA
CARDÁPIO 12 Colação 9:00					MELANCIA
CARDÁPIO 13 Almoço 10:00					SOPA DE FUBÁ, OVO, MANDIOCA, ESPINAFRE E ABÓBORA, SUCO DE MAMÃO
CARDÁPIO 14 Lanche da tarde 13:00					FÓRMULA 2
CARDÁPIO 15 Jantar 15:00					SOPA DE MACARRÃO, CARNE ÍSCAS, CARÁ, BROCOLIS E CENOURA, MELÃO

Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
879,12	136,32	9,88	31,22	11,66	1236,12	129,81	516,91	131	10	6,54

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

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

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

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

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

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

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

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

*A carne deverá ser desfiada ou picada.

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

*Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

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

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	04/09/2023	05/09/2023	06/09/2023	07/09/2023	08/09/2023						
CARDÁPIO 11 Desjejum 7:30	FÓRMULA 2 + MELÃO	FÓRMULA 2 + MAÇÃ	FÓRMULA 2 + MAMÃO	FERIADO	COMPENSAÇÃO						
CARDÁPIO 12 Colação 9:00	MAMÃO	SUCO DE LARANJA LIMA COM BETERRABA	CREME DE ABACATE	FERIADO	COMPENSAÇÃO						
CARDÁPIO 13 Almoço 10:00	SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, BATATA, CENOURA E CHUCHU, SUCO DE MAÇÃ	SOPA DE MACARRAO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, INHAME, ABÓBORA E ABOBRINHA, PÊRA	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CARÁ, COUVE E ERVILHA TORTA, SUCO DE MELÃO	FERIADO	COMPENSAÇÃO						
CARDÁPIO 14 Lanche da tarde 13:00	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FERIADO	COMPENSAÇÃO						
CARDÁPIO 15 Jantar 15:00	SOPA DE FUBÁ, OVO, MANDIOQUINHA, ESPINAFRE E ABÓBORA, LARANJA LIMA	SOPA DE FUBÁ, CARNE ÍSCAS, BATATA, CENOURA E BRÓCOLIS, SUCO DE MAMÃO	SOPA DE ARROZ, FRANGO, ABOBRINHA, INHAME E TOMATE MAÇÃ	FERIADO	COMPENSAÇÃO						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
895,43		135,12	9,98	31,99	11,78	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
						1537,22	129,81	516,91	133	10,33	7,26

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

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

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

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

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

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

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

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

*A carne deverá ser desfiada ou picada.

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

*Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

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

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	11/09/2023	12/09/2023	13/09/2023	14/09/2023	15/09/2023						
CARDÁPIO 11 Desjejum 7:30	FÓRMULA 2 + MAMÃO	FÓRMULA 2 + MAÇÃ	FÓRMULA 2 + PÊRA	FÓRMULA 2 + MELÃO	FÓRMULA 2 + BANANA						
CARDÁPIO 12 Colação 9:00	MAÇÃ	SUCO DE MELÃO	BANANA	SUCO DE UVA	PÊRA						
CARDÁPIO 13 Almoço 10:00	SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, BATATA, BERINJELA E CENOURA SUCO DE LARANJA LIMA	SOPA FUBÁ, OVO, MANDIOCA, ABÓBORA E ABOBRINHA MAMÃO	SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CENOURA, BATATA DOCE E VAGEM SUCO DE MAÇÃ	SOPA DE ARROZ, CARNE MOIDA, CALDO DE FEIJÃO, CARÁ, ABOBRINHA E BETERRABA BANANA	SOPA DE FUBÁ, BATATA, FRANGO, ESPINAFRE E TOMATE SUCO DE MELÃO						
CARDÁPIO 14 Lanche da tarde 13:00	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2						
CARDÁPIO 15 Jantar 15:00	SOPA DE FUBÁ, FRANGO, INHAME, ABÓBORA E CHICÓRIA, MELÃO	SOPA DE MACARRÃO, CARNE CUBOS, CALDO DE FEIJÃO, BRÓCOLIS, CHUCHU E CARÁ, SUCO DE MANGA	SOPA DE ARROZ, CARNE ISCAS, INHAME, ALMEIRÃO E ABÓBORA, MELANCIA	SOPA DE MACARRÃO, OVO, BATATA, CENOURA E COUVE, SUCO DE PÊRA	SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, BATATA DOCE, CHUCHU, CENOURA E CATALONIA, MAÇÃ						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
877,43		136,11	9,77	31,36	11,78	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
						1537,22	129,81	516,91	133	10,33	7,26

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

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

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

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

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

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

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

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

*A carne deverá ser desfiada ou picada.

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

*Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

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

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	18/09/2023	19/09/2023	20/09/2023	21/09/2023	22/09/2023						
CARDÁPIO 11 Desjejum 7:30	FÓRMULA 2 + MAÇÃ	FÓRMULA 2 + MELÃO	FÓRMULA 2 + BANANA	FÓRMULA 2 + MAMÃO	FÓRMULA 2 + PÊRA						
CARDÁPIO 12 Colação 9:00	MELÃO	CREME DE ABACATE	SUCO DE ACEROLA	BANANA	SUCO DE LARANJA LIMA COM MAMÃO						
CARDÁPIO 13 Almoço 10:00	SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CENOURA, CARÁ E CHUCHU, SUCO DE MANGA	SOPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, COUVE, MANDIOQUINHA E ABÓBORA, MELANCIA	SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, ABOBRINHA, INHAME E ESPINAFRE, SUCO DE MAÇÃ	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, MANDIOCA, CENOURA E CATALONIA, SUCO DE PÊRA	SOPA DE ARROZ, OVO, ABOBRINHA, BATATA E CENOURA, BANANA						
CARDÁPIO 14 Lanche da tarde 13:00	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2						
CARDÁPIO 15 Jantar 15:00	SOPA DE FUBÁ, OVO, BATATA, TOMATE E CHICÓRIA, MAMÃO	SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE CUBOS, CENOURA, MANDIOCA E VAGEM, SUCO DE LARANJA LIMA	SOPA DE ARROZ, FRANGO, BATATA DOCE, CABOTIÃ E COUVE MELÃO	SOPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, CENOURA, ABOBRINHA E ESCAROLA SUCO DE MELANCIA	SOPA DE MACARRÃO, FRANGO, CALDO DE FEIJÃO, CARÁ, CABOTIÃ E ALMEIRÃO MAÇÃ						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
859,63		133,12	9,55	29,39	10,55	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
						1500,26	122,68	513,55	133	10,33	7,26

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

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

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

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

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

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

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

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

*A carne deverá ser desfiada ou picada.

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

*Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

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



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira																																
	25/09/2023	26/09/2023	27/09/2023	28/09/2023	29/09/2023																																
CARDÁPIO 11 Desjejum 7:30	FÓRMULA 2 + MAÇÃ	FÓRMULA 2 + PÊRA	FÓRMULA 2 + BANANA	FÓRMULA 2 + MAMÃO	FÓRMULA 2 + MELÃO																																
CARDÁPIO 12 Colação 9:00	SUCO DE MAMÃO	CREME DE ABACATE	MELÃO	SUCO DE MANGA	BANANA																																
CARDÁPIO 13 Almoço 10:00	SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, CABOTIÃ, MANDIOQUINHA E ESPINAFRE MELÃO	SOPA DE ARROZ, FRANGO, CHUCHU, CARÁ E CENOURA SUCO DE MORANGO	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, CHICÓRIA, ABÓBORA E INHAME SUCO DE MARACUJÁ COM LARANJA LIMA	SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE EM CUBOS, CENOURA, MANDIOQUINHA E ABOBRINHA BANANA	SOPA DE FUBÁ, OVO, ABÓBORA, COUVE E CARÁ SUCO DE MAÇÃ																																
CARDÁPIO 14 Lanche da tarde 13:00	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2																																
CARDÁPIO 15 Jantar 15:00	SOPA DE FUBÁ, CARNE ISCAS, INHAME, ABOBRINHA E ABÓBORA SUCO DE LARANJA LIMA	SOPA DE MACARRÃO, CARNE CUBOS, CALDO DE FEIJÃO, CHUCHU, BATATA DOCE E VAGEM MAÇÃ	SOPA DE ARROZ, FRANGO, CENOURA, BATATA E ALMEIRÃO PÊRA	SOPA DE FUBÁ, FRANGO, MANDIOCA, ERVILHA E CENOURA SUCO DE MELANCIA	SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CENOURA, VAGEM E BATATA MAMÃO																																
<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 rowspan="2">Gorduras Totais (g)</th> <th colspan="2">Vitaminas</th> <th colspan="3">Minerais</th> </tr> <tr> <th>A (RE)</th> <th>C (mg)</th> <th>Ca (mg)</th> <th>Mg (mg)</th> <th>Fe (mg)</th> <th>Zn (mg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>895,43</td> <td>135,12</td> <td>9,98</td> <td>31,99</td> <td>11,78</td> <td>1537,22</td> <td>129,81</td> <td>516,91</td> <td>133</td> <td>10,33</td> <td>Zn (mg)</td> </tr> </tbody> </table>											Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	895,43	135,12	9,98	31,99	11,78	1537,22	129,81	516,91	133	10,33	Zn (mg)
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais																														
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)																											
895,43	135,12	9,98	31,99	11,78	1537,22	129,81	516,91	133	10,33	Zn (mg)																											

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

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

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

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

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

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

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

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

*A carne deverá ser desfiada ou picada.

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

*Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

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

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	01/09/2023										
CARDÁPIO 16 Desjejum 7:30					LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM MARGARINA						
CARDÁPIO 17 Café da Manhã 9:00					PERA						
CARDÁPIO 18 Almoço 10:30					ARROZ À GREGA, CARNE MOIDA AO SUGO (molho vermelho), PURE DE BATATA SALADA DE TOMATE COM PEPINO LARANJA						
CARDÁPIO 19 Lanche da tarde 13:00					SALADA DE FRUTAS (abacaxi, mamão, maçã)						
CARDÁPIO 20 Jantar 15:00					SOPA DE MACARRÃO, CARNE ÍSCAS, CARÁ, BROCOLIS E CENOURA MELÃO						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
	Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
	1.166,21	187,23	13,55	38,28	22,08	922,13	80,56	396,46	111,12	9,09	3,52

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

CONSISTÊNCIAS E ELABORAÇÕES:

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves
 Nutricionista CRN 316089
 Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	04/09/2023	05/09/2023	06/09/2023	07/09/2023	08/09/2023
CARDÁPIO 16 Desjejum 7:30	MINGAU DE AVEIA + MELÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAÇÃ	FERIADO	COMPENSAÇÃO
CARDÁPIO 17 Colação 9:00	ABACAXI	SUCO DE LARANJA COM BETERRABA	CREME DE ABACATE	FERIADO	COMPENSAÇÃO
CARDÁPIO 18 Almoço 10:30	ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE CARNE EM ÍSCAS, BATATA SAUTÉE SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA SUCO DE MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO A BOLONHESA, FAROFA DE LEGUMES (abobrinha, cenoura e vagem) SALADA DE PEPINO PÊRA	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO CAIPIRA SALADA DE ALMEIRÃO SUCO DE MELÃO	FERIADO	COMPENSAÇÃO
CARDÁPIO 19 Lanche da tarde 13:00	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAMÃO	SUCO DE ABACAXI TORTA DE CARNE MOÍDA (tomate e cenoura)	SALADA DE FRUTAS (maçã, laranja e melão)	FERIADO	COMPENSAÇÃO
CARDÁPIO 20 Jantar 15:00	ARROZ, FEIJÃO, OMELETE COM ESPINAFRE E TOMATE SALADA DE ACELGA SUCO DE MARACUJÁ	SOPA DE FUBÁ, CARNE ÍSCAS, BATATA, CENOURA E BRÓCOLIS, MAMÃO	SOPA DE ARROZ, FRANGO, ABOBRINHA, INHAME E TOMATE MELANCIA	FERIADO	COMPENSAÇÃO

Informação Nutricional (Média Semanal)

Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1.255,07	151,90	13,87	22,89	17,99	932,34	79,88	398,46	111,01	8,03	3,59

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

CONSISTÊNCIAS E ELABORAÇÕES:

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	11/09/2023	12/09/2023	13/09/2023	14/09/2023	15/09/2023						
CARDÁPIO 16 Desjejum 7:30	LEITE COM CHOCOLATE 32% MELÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	VITAMINA DE FRUTAS BISCOITO SIMPLES	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	MINGAU DE AVEIA + BANANA						
CARDÁPIO 17 Colação 9:00	MAÇÃ	SUCO DE MELÃO	BANANA	SUCO DE UVA	PÊRA						
CARDÁPIO 18 Almoço 10:30	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE SUCO DE LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL COM ABOBORA, SALADA DE BETERRABA RALADA MAMÃO	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM FRANGO (ao molho vermelho), FAROFA DE COUVE SALADA DE BATATA, CENOURA E CHEIRO VERDE, SUCO DE MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE CARNE, SALADA DE CHICORIA BANANA	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO VINAGRETE SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, SUCO DE MELÃO						
CARDÁPIO 19 Lanche da tarde 13:00	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAMÃO	SUCO DE ABACAXI TORTA DE FRANGO (batata e cenoura)	SALADA DE FRUTAS (melancia, melão, pera)	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAÇÃ	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã e mamão)						
CARDÁPIO 20 Jantar 15:00	POLENTA, FEIJÃO, FRANGO, SALADA DE CHICÓRIA, SUCO DE MELANCIA	SOPA DE MACARRÃO, CARNE CUBOS, CALDO DE FEIJÃO, BRÓCOLIS, CHUCHU E CARÁ MAÇÃ	SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, BATATA DOCE, CHUCHU, CENOURA E CATALONIA ABACAXI	SOPA DE MACARRÃO, OVO, BATATA, CENOURA E COUVE, SUCO DE ACEROLA	SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, BATATA DOCE, CHUCHU, CENOURA E CATALONIA, MACÃ						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
1.125,13		184,32	12,66	36,99	23,12	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
						899,12	76,32	396,46	111,12	9,09	3,52

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

CONSISTÊNCIAS E ELABORAÇÕES:

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	18/09/2023	19/09/2023	20/09/2023	21/09/2023	22/09/2023						
CARDÁPIO 16 Desjejum 7:30	VITAMINA DE FRUTAS BISCOITO SIMPLES	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	MINGAU DE AVEIA + BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAMÃO						
CARDÁPIO 17 Colação 9:00	MELÃO	CREME DE ABACATE	SUCO DE ACEROLA	BANANA	SUCO DE LARANJA LIMA COM MAMÃO						
CARDÁPIO 18 Almoço 10:30	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM LEGUMES (cenoura, abobrinha e abóbora), SALADA DE TOMATE COM CEBOLA, SUCO DE LIMÃO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA AO SUGO, FAROFA DE LEGUMES, SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL, CREME DE MILHO SALADA DE PEPINO BANANA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM ATUM, JARDINEIRA DE LEGUMES (abóbora, abobrinha e chuchu), SALADA DE CATALONIA SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO, PURE DE BATATA, SALADA DE ALFACE COM CEBOLA SUCO DE MAÇÃ						
CARDÁPIO 19 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)						
CARDÁPIO 20 Jantar 15:00	SOPA DE FUBÁ, OVO, BATATA, TOMATE E CHICÓRIA, MAMÃO	MACARRÃO COM CARNE EM CUBOS AO SUGO COM CENOURA E VAGEM SALADA DE COUVE SUCO DE LARANJA	SOPA DE ARROZ, FRANGO, BATATA DOCE, CABOTIÃ E COUVE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM ABOBRINHA, SALADA DE ESCAROLA, SUCO DE MELANCIA	SOPA DE MACARRÃO, FRANGO, CALDO DE FEIJÃO, CARÁ, CABOTIÃ E ALMEIRÃO BANANA						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
1.200,17		149,22	12,13	21,87	16,99	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
						915,32	70,36	398,46	111,01	8,03	3,59

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

CONSISTÊNCIAS E ELABORAÇÕES:

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	25/09/2023	26/09/2023	27/09/2023	28/09/2023	29/09/2023						
CARDÁPIO 16 Desjejum 7:30	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	VITAMINA DE FRUTAS BISCOITO SIMPLES	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32% MELÃO						
CARDÁPIO 17 Colação 9:00	SUCO DE MAMÃO	CREME DE ABACATE	MELÃO	SUCO DE MANGA	BANANA						
CARDÁPIO 18 Almoço 10:30	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA, ABOBRINHA REFOGADA, SALADA DE AMEIRÃO COM CEBOLA MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM FRANGO AO MOLHO, SALADA DE LEGUMES (cenoura, abobrinha e beterraba), SUCO DE MORANGO	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL COM ABÓBORA, SALADA DE COUVE COM CEBOLA LARANJA	ARROZ, FEIJÃO PRETO, CARNE EM CUBOS COM MANDIOCA SALADA DE ESCAROLA BANANA	ARROZ, FEIJÃO, OMELETE COM ESPINAFRE, ACELGA COM CENOURA REFOGADOS SALADA DE PEPINO COM TOMATE ABACAXI						
CARDÁPIO 19 Lanche da tarde 13:00	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAÇÃ	CHÁ DE CAMOMILA TORTA DE FRANGO (cenoura e tomate)	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã e mamão)	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAMÃO	SALADA DE FRUTAS (banana, mamão, melancia)						
CARDÁPIO 20 Jantar 15:00	SOPA DE FUBÁ, CARNE ÍSCAS, INHAME, ABOBRINHA E ABÓBORA, LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE COM BATATA, SALADA DE ALFACE, SUCO DE MAÇÃ	SOPA DE ARROZ, FRANGO, CENOURA, BATATA E ALMEIRÃO PÊRA	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM LEGUMES, SALADA DE TOMATE, SUCO DE MELANCIA	SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CENOURA, VAGEM E BATATA MAMÃO						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1.149,33		180,30	13,35	38,28	22,08	922,13	80,56	396,46	111,12	9,09	3,52

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Carolina Mendes Alves
 Nutricionista CRN 316089
 Alimentação Escolar

CONSISTÊNCIAS E ELABORAÇÕES:

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

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)
375,12	50,12	4,12	11,76	10,36	220,26	20,26	50,32	40,32	3,10	1,94
Sexta-feira 1/9/2023 ARROZ À GREGA, CARNE MOIDA AO SUGO (molho vermelho), PURE DE BATATA SALADA DE TOMATE COM PEPINO LARANJA										
Segunda-Feira 4/9/2023 Terça-feira 5/9/2023 Quarta-Feira 6/9/2023 Quinta-feira 7/9/2023 Sexta-Feira 8/9/2023										
ARROZ, STROGONOFF DE CARNE EM ÍSCAS, BATATA SAUTÉE SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA SUCO DE MAÇÃ		MACARRÃO A BOLONHESA, LEGUMES REFOGADOS (abobrinha, cenoura e vagem), SUCO DE LARANJA COM BETERRABA		ARROZ, FRANGO CAIPIRA SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE MELÃO		FERIADO		COMPENSAÇÃO		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas			Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
390,16	55,36	4,77	13,84	11,36	224,31	26,60	55,07	49,20	3,10	1,94
Segunda-Feira 11/09/2023 Terça-feira 12/09/2023 Quarta-Feira 13/09/2023 Quinta-feira 14/09/2023 Sexta-Feira 15/09/2023										
ARROZ, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE MELANCIA		ARROZ, FEIJÃO, PERNIL COM ABOBORA, SALADA DE BETERRABA RALADA MAMÃO		MACARRÃO COM MOIDA SALADA DE BATATA, CENOURA E CHEIRO VERDE, MAÇÃ		ARROZ, TORTA MADALENA DE CARNE, SUCO DE UVA BANANA		ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO VINAGRETE SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, SUCO DE MELÃO		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas			Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
383,12	50,35	4,23	13,21	10,36	221,32	36,18	50,19	50,15	3,10	2,15
Segunda-Feira 18/09/2023 Terça-feira 19/09/2023 Quarta-Feira 20/09/2023 Quinta-feira 21/09/2023 Sexta-Feira 22/09/2023										
ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM LEGUMES (cenoura, vagem e abobrinha), SALADA DE TOMATE COM CEBOLA MELÃO		ARROZ, CARNE MOIDA AO SUGO, FAROFA DE LEGUMES, SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE ABACAXI		ARROZ, PERNIL, CREME DE MILHO SALADA DE PEPINO BANANA		MACARRÃO COM ATUM, JARDINEIRA DE LEGUMES (abóbora, abobrinha e chuchu), SALADA DE CATALONIA SUCO DE MARACUJÁ		ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO, PURE DE BATATA, SALADA DE ALFACE COM CEBOLA SUCO DE MAÇÃ		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas			Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
383,56	50,41	4,77	14,90	11,12	260,87	26,60	52,36	49,20	3,12	2,55
Segunda-Feira 25/09/2023 Terça-Feira 26/09/2023 Quarta-Feira 27/09/2023 Quinta-Feira 28/09/2023 Sexta-Feira 29/09/2023										
ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA, ABOBRINHA REFOGADA, SALADA DE AMEIRÃO COM CEBOLA LARANJA		POLENTA COM FRANGO AO MOLHO, SALADA DE LEGUMES (cenoura, abobrinha e beterraba), SUCO DE MORANGO		ARROZ, PERNIL COM ABÓBORA, SALADA DE COUVE COM CEBOLA BANANA		ARROZ, CARNE EM CUBOS COM MANDIOCA SALADA DE ESCAROLA SUCO DE MELANCIA		ARROZ, FEIJÃO, OMELETE COM ESPINAFRE SALADA DE PEPINO COM TOMATE MAMÃO		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas			Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
394,19	55,90	4,90	13,89	11,56	300,75	31,66	59,12	55,12	3,55	3,12

Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-feira 1/9/2023		
								SOPA DE MACARRÃO, CARNE ÍSCAS, CARÁ, BROCOLIS E CENOURA MELÃO		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
326,13	42,13	4,12	12,78	12,25	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					322,12	157,31	55,02	69,46	3,10	3,60
Segunda-Feira 4/9/2023		Terça-feira 5/9/2023		Quarta-Feira 6/9/2023		Quinta-feira 7/9/2023		Sexta-Feira 8/9/2023		
ARROZ, FEIJÃO, OMELETE COM ESPINAFRE E TOMATE SALADA DE ACELGA SUCO DE MARACUJÁ		SOPA DE FUBÁ, CARNE ÍSCAS, BATATA, CENOURA E BRÓCOLIS, MAMÃO		SOPA DE ARROZ, FRANGO, ABOBRINHA, INHAME E TOMATE MAÇÃ		FERIADO		COMPENSAÇÃO		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
389,36	51,40	5,66	14,65	16,02	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					421,25	367,90	132,48	166,56	5,36	4,01
Segunda-Feira 11/09/2023		Terça-feira 12/09/2023		Quarta-Feira 13/09/2023		Quinta-feira 14/09/2023		Sexta-Feira 15/09/2023		
POLENTA, FEIJÃO, FRANGO, SALADA DE CHICÓRIA, LARANJA		SOPA DE MACARRÃO, CARNE CUBOS, CALDO DE FEIJÃO, BRÓCOLIS, CHUCHU E CARÁ MAÇÃ		SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, BATATA DOCE, CHUCHU, CENOURA E CATALONIA ABACAXI		RISOTO DE FRANGO COM CENOURA E ABOBRINHA, FEIJÃO, SALADA DE ALMEIRÃO SUCO DE MANGA		SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, BATATA DOCE, CHUCHU, CENOURA E CATALONIA, MAÇÃ		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
361,40	47,71	5,45	14,09	14,15	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					244,58	157,31	55,02	69,46	3,10	2,60
Segunda-Feira 18/09/2023		Terça-feira 19/09/2023		Quarta-Feira 20/09/2023		Quinta-feira 21/09/2023		Sexta-Feira 22/09/2023		
SOPA DE FUBÁ, OVO, BATATA, TOMATE E CHICÓRIA, MAMÃO		MACARRÃO COM CARNE EM CUBOS AO SUGO COM CENOURA E VAGEM SALADA DE COUVE SUCO DE LARANJA		SOPA DE ARROZ, FRANGO, BATATA DOCE, CABOTIÃ E COUVE MELÃO		ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM ABOBRINHA, SALADA DE ESCAROLA, SUCO DE MELANCIA		SOPA DE MACARRÃO, FRANGO, CALDO DE FEIJÃO, CARÁ, CABOTIÃ E ALMEIRÃO BANANA		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
376,90	49,76	5,68	14,60	15,32	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					300,26	260,12	90,98	114,86	5,13	3,60
Segunda-Feira 25/09/2023		Terça-feira 26/09/2023		Quarta-Feira 27/09/2023		Quinta-feira 28/09/2023		Sexta-Feira 29/09/2023		
SOPA DE FUBÁ, CARNE ÍSCAS, MANDIOQUINHA, ABOBRINHA E ABÓBORA, LARANJA		ARROZ, FEIJÃO, CARNE COM BATATA, SALADA DE ALFACE, SUCO DE MAÇÃ		SOPA DE ARROZ, FRANGO, CENOURA, BATATA E ALMEIRÃO BANANA		ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM LEGUMES, SALADA DE TOMATE, SUCO DE MELANCIA		SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CENOURA, VAGEM E BATATA MAMÃO		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
358,33	45,63	5,15	13,99	13,69	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					366,99	157,31	55,02	69,46	3,10	2,60

CARDAPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

ENSINO INFANTIL PARCIAL E INTEGRAL (04 A 05 ANOS)



Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira	01/09/2023					
					MINGAU DE AVEIA + BANANA					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas	Minerais				
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
280,66	40,21	4,66	9,90	8,77	33,90	16,12	200,14	20,32	0,80	2,30
Segunda-Feira	04/09/2023	Terça-Feira	05/09/2023	Quarta-Feira	06/09/2023	Quinta-Feira	07/09/2023	Sexta-feira	08/09/2023	
LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO DE CENOURA COM MARGARINA		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO		MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ		FERIADO		COMPENSAÇÃO		
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)
296,21	41,66	4,21	9,51	8,38	33,20	30,67	200,22	21,14	0,70	0,63
Segunda-Feira	11/09/2023	Terça-feira	12/09/2023	Quarta-Feira	13/09/2023	Quinta-feira	14/09/2023	Sexta-feira	15/09/2023	
LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO		MINGAU DE AVEIA + BANANA		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas	Minerais				
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
300,40	42,60	4,36	9,80	8,38	33,11	30,30	200,11	20,12	0,70	0,63
Segunda-Feira	18/09/2023	Terça-feira	19/09/2023	Quarta-Feira	20/09/2023	Quinta-feira	21/09/2023	Sexta-Feira	22/09/2023	
LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA		IOGURTE DE MORANGO MAÇÃ		MINGAU DE AVEIA + BANANA		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas	Minerais				
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
301,68	43,52	4,49	9,12	8,38	33,20	30,67	200,22	21,14	0,70	0,63
Segunda-Feira	25/09/2023	Terça-Feira	26/09/2023	Quarta-Feira	27/09/2023	Quinta-Feira	28/09/2023	Sexta-Feira	29/09/2023	
LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO		MINGAU DE AVEIA + BANANA		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas	Minerais				
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
301,12	43,80	4,36	9,95	8,65	36,18	20,66	189,66	20,99	0,71	1,47

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

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

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira	01/09/2023					
				ARROZ À GREGA, CARNE MOIDA AO SUGO (molho vermelho), PURE DE BATATA SALADA DE TOMATE COM PEPINO MAÇÃ						
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
368,32	51,22	4,11	13,78	10,65	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					202,21	20,32	50,55	49,20	2,22	1,91
Segunda-Feira	04/09/2023	Terça-Feira	05/09/2023	Quarta-Feira	06/09/2023	Quinta-Feira	07/09/2023	Sexta-feira	08/09/2023	
ARROZ, STROGONOFF DE CARNE EM ÍSCAS, BATATA SAUTÉE SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA		MACARRÃO A BOLONHESA (molho vermelho e carne moída), LEGUMES REFOGADOS (abobrinha, cenoura e vagem), SUCO DE MARACUJÁ		ARROZ, FEIJÃO, FRANGO CAPIRA SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE LARANJA		FERIADO		COMPENSAÇÃO		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
369,54	51,90	4,59	14,14	11,33	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					220,36	23,61	50,33	45,13	2,96	2,00
Segunda-Feira	11/09/2023	Terça-feira	12/09/2023	Quarta-Feira	13/09/2023	Quinta-feira	14/09/2023	Sexta-Feira	15/09/2023	
ARROZ, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE MELANCIA		ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, SALADA DE BETERRABA RALADA		MACARRÃO COM FRANGO (ao molho vermelho), SALADA DE BATATA, CENOURA E CHEIRO VERDE, SUCO DE CAJÚ BANANA		PÃO COM PERNIL AO VINAGRETE SUCO DE ACEROLA MAÇÃ		ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE FRANGO, SALADA DE CHICORIA		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
391,12	55,36	4,96	14,22	11,16	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					221,36	26,12	53,46	48,77	3,60	1,68
Segunda-Feira	18/09/2023	Terça-feira	19/09/2023	Quarta-Feira	20/09/2023	Quinta-feira	21/09/2023	Sexta-Feira	22/09/2023	
RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES (cenoura, vagem e abobrinha), FEIJÃO, SALADA DE REPOLHO COM RUCULA MELÃO		ARROZ, CARNE MOIDA REFOGADA COM BATATA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA		ARROZ, FEIJÃO, PERNIL REFOGADO, FAROFA DE LEGUMES ABACAXI		PÃO DE FORMA COM PATÊ DE ATUM, SUCO DE LIMÃO BANANA		MACARRÃO COM SALSICHA AO MOLHO VERMELHO SALADA DE MAIONESE SUCO DE GOIABA		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
389,10	55,01	4,83	15,62	11,21	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					198,23	20,18	54,26	41,63	2,72	1,64
Segunda-Feira	25/09/2023	Terça-Feira	26/09/2023	Quarta-Feira	27/09/2023	Quinta-Feira	28/09/2023	Sexta-Feira	29/09/2023	
ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA REFOGADA, ABOBRINHA REFOGADA, SALADA DE AMEIRÃO		POLENATA COM FRANGO AO MOLHO VERMELHO, SALADA DE LEGUMES (cenoura, abobrinha e beterraba), SUCO DE ACEROLA		ARROZ, PERNIL COM ABÓBORA, SALADA DE COUVE COM CEBOLA BANANA		PÃO COM FRANGO, TOMATE E ALFACE SUCO DE GOIABA MAÇÃ		ARROZ, FEIJÃO PRETO, OMLETE DE FORNO COM ESPINAFRE E TOMATE SALADA DE ESCAROLA LARANJA		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
387,52	54,14	4,87	14,60	10,56	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					200,21	70,75	55,15	45,23	2,95	1,25

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar



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

EMEI INTEGRAL
SETEMBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira 01/09/2023						
	CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45					MINGAU DE AVEIA + BANANA					
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30					ARROZ À GREGA, CARNE MOIDA AO SUGO (molho vermelho), PURE DE BATATA SALADA DE TOMATE COM PEPINO MAÇÃ						
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00					PÃO DE CENOURA COM TOMATE E QUEIJO MUÇARELA, SUCO DE LIMÃO						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
	Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)					
	1,022,16	150,77	18,78	40,87	26,45	600,23	177,12	278,12	127,33	5,53	4,08

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
 Nutricionista, CRN 316089
 Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 2ª semana

EMEI INTEGRAL
SETEMBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	04/09/2023	05/09/2023	06/09/2023	07/09/2023	08/09/2023						
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO DE CENOURA COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	FERIADO	COMPENSAÇÃO						
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE CARNE EM ÍSCAS, BATATA SAUTÉE SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA ABACAXI	MACARRÃO A BOLONHESA (molho vermelho e carne moída), LEGUMES REFOGADOS (abobrinha, cenoura e vagem), SUCO DE MARACUJÁ LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO CAIPIRA SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE MAMÃO	FERIADO	COMPENSAÇÃO						
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM FRANGO AO VINAGRETE, SUCO DE CAJU	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE MORANGO	PÃO DE INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E CEBOLA, SUCO DE MELANCIA	FERIADO	COMPENSAÇÃO						
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)
1071,19		160,55	17,90	43,66	25,12	480,66	37,89	300,65	130,55	5,55	3,75

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 3ª semana

EMEI INTEGRAL

SETEMBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	11/09/2023	12/09/2023	13/09/2023	14/09/2023	15/09/2023						
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA						
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, SALADA DE BETERRABA RALADA MAÇÃ	MACARRÃO COM FRANGO (ao molho vermelho), SALADA DE BATATA, CENOURA E CHEIRO VERDE, SUCO DE CAJÚ	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL AO VINAGRETE SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, BANANA	ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE FRANGO, SALADA DE CHICORIA ABACAXI						
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM PERNIL, CEBOLA E CENOURA, SUCO NATURAL DE MARACUJA	PÃO INTEGRAL COM FRANGO COM MILHO VERDE SUCO DE LARANJA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE CENOURA COM FRANGO DESFIADO, TOMATE E ALFACE, SUCO DE LÍMÃO	PÃO DE FORMA QUEIJO E APRESUNTADO SUCO DE UVA						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
1.118,46		166,53	16,33	40,1	23,29	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
						338,46	40,96	342,19	131,99	5,9	4,2

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 4ª semana

EMEI INTEGRAL
SETEMBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	18/09/2023	19/09/2023	20/09/2023	21/09/2023	22/09/2023
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	IOGURTE DE MORANGO MAÇÃ	MINGAU DE AVEIA + BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES (cenoura, vagem e abobrinha), FEIJÃO, SALADA DE REPOLHO COM RUCULA MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA REFOGADA COM BATATA, FAROFA DE LEGUMES, SALADA DE PEPINO COM CENOURA ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL REFOGADO, CREME DE MILHO SALADA DE PEPINO BANANA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM ATUM, JARDINEIRA DE LEGUMES (abóbora, abobrinha e chuchu), SUCO DE LIMÃO	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO, PURE DE BATATA SALADA DE ALFACE COM CEBOLA, MAMÃO
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO NATURAL DE MARACUJA	PÃO DE FORMA COM QUEIJO MUÇARELA E TOMATE, SUCO DE MANGA	PÃO DE CENOURA COM PATÊ DE FRANGO, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA E ABOBRINHA, SUCO DE TANGERINA	PÃO DE CENOURA COM SALSICHA AO MOLHO, SUCO DE GOIABA

Informação Nutricional (Média Semanal)

Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1091,00	170,32	17,66	45,33	25,11	422,11	37,89	300,65	130,55	5,55	3,75

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 5ª semana

EMEI INTEGRAL

SETEMBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	25/9/2023	26/9/2023	27/9/2023	28/9/2023	29/9/2023					
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA					
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA REFOGADA, ABOBRINHA REFOGADA, SALADA DE AMEIRÃO LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM FRANGO AO MOLHO, SALADA DE LEGUMES (cenoura, abobrinha e beterraba), SUCO DE ACEROLA	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL COM ABÓBORA, SALADA DE COUVE COM CEBOLA BANANA	ARROZ, FEIJÃO PRETO, CARNE EM CUBOS COM MANDIOCA SALADA DE ESCAROLA LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, CEBOLA E TOMATE REFOGADOS SALADA DE ACELGA MAÇÃ					
CARDÁPIO 28 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)
1055,12	159,66	17,11	47,66	26,55	542,21	53,67	350,32	125,15	7,45	4,39

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 1ª semana

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	01/09/2023									
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45					MINGAU DE AVEIA + BANANA					
CARDÁPIO 31 Colação 10:00					MAÇA					
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30					ARROZ À GREGA, CARNE MOIDA AO SUGO (molho vermelho), PURE DE BATATA SALADA DE TOMATE COM PEPINO MAÇA					
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00					PÃO DE CENOURA COM TOMATE E QUEIJO MUÇARELA, SUCO DE LIMÃO					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1100,33	171,31	17,21	47,03	26,13	541,16	53,67	350,32	125,15	7,45	4,39

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 2ª semana

FUTURA GERAÇÃO E GUIA DA LUZ

SETEMBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	04/09/2023	05/09/2023	06/09/2023	07/09/2023	08/09/2023					
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO DE CENOURA COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	FERIADO	COMPENSAÇÃO					
CARDÁPIO 31 Colação 10:00	MELANCIA	MAÇÃ COM AVEIA	MELÃO	FERIADO	COMPENSAÇÃO					
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE CARNE EM ÍSCAS, BATATA SAUTÉE SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA ABACAXI	MACARRÃO A BOLONHESA (molho vermelho e carne moída), LEGUMES REFOGADOS (abobrinha, cenoura e vagem), SUCO DE MARACUJÁ LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO CAIPIRA SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE MAMÃO	FERIADO	COMPENSAÇÃO					
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM FRANGO AO VINAGRETE, SUCO DE CAJU	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE MORANGO	PÃO DE INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E CEBOLA, SUCO DE MELANCIA	FERIADO	COMPENSAÇÃO					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1.130,14	169,12	20,17	43,11	27,23	600,23	63,55	283,14	127,33	5,53	3,25

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	11/09/2023	12/09/2023	13/09/2023	14/09/2023	15/09/2023					
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA					
CARDÁPIO 31 Colação 10:00	MELANCIA	MELÃO	SALADA DE FRUTAS	BANANA COM AVEIA	MAMÃO					
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, SALADA DE BETERRABA RALADA MAÇÃ	MACARRÃO COM FRANGO (ao molho vermelho), SALADA DE BATATA, CENOURA E CHEIRO VERDE, SUCO DE CAJÚ	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL AO VINAGRETE SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, BANANA	ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE FRANGO, SALADA DE CHICORIA ABACAXI					
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM PERNIL, CEBOLA E CENOURA, SUCO NATURAL DE MARACUJA	PÃO INTEGRAL COM FRANGO COM MILHO VERDE SUCO DE LARANJA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE CENOURA COM FRANGO DESFIADO, TOMATE E ALFACE, SUCO DE LÍMÃO	PÃO DE FORMA QUEIJO E APRESUNTADO SUCO DE UVA					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
1.183,89	181,12	18,36	42,12	23,60	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					411,26	41,36	360,12	136,12	5,9	4,25

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	18/09/2023	19/09/2023	20/09/2023	21/09/2023	22/09/2023						
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	IOGURTE DE MORANGO MAÇÃ	MINGAU DE AVEIA + BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL						
CARDÁPIO 31 Colação 10:00	MAMÃO COM AVEIA	MAÇÃ	MELANCIA	BANANA	SALADA DE FRUTAS						
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES (cenoura, vagem e abobrinha), FEIJÃO, SALADA DE REPOLHO COM RUCULA MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA REFOGADA COM BATATA, FAROFA DE LEGUMES, SALADA DE PEPINO COM CENOURA ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL REFOGADO, CREME DE MILHO SALADA DE PEPINO BANANA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM ATUM, JARDINEIRA DE LEGUMES (abóbora, abobrinha e chuchu), SUCO DE LIMÃO	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO, PURE DE BATATA SALADA DE ALFACE COM CEBOLA, MAMÃO						
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO NATURAL DE MARACUJA	PÃO DE FORMA COM QUEIJO MUÇARELA E TOMATE, SUCO DE MANGA	PÃO DE CENOURA COM PATÊ DE FRANGO, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA E ABOBRINHA, SUCO DE TANGERINA	PÃO DE CENOURA COM SALSICHA AO MOLHO, SUCO DE GOIABA						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
1.183,89		181,12	18,36	42,12	23,60	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
						411,26	41,36	360,12	136,12	5,9	4,25

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	25/9/2023	26/9/2023	27/9/2023	28/9/2023	29/9/2023
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA
CARDÁPIO 31 Colação 10:00	MELAO	SALADA DE FRUTAS	MAMAO	BANANA COM AVEIA	MELANCIA
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA REFOGADA, ABOBRINHA REFOGADA, SALADA DE AMEIRÃO LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM FRANGO AO MOLHO, SALADA DE LEGUMES (cenoura, abobrinha e beterraba), SUCO DE ACEROLA	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL COM ABÓBORA, SALADA DE COUVE COM CEBOLA BANANA	ARROZ, FEIJÃO PRETO, CARNE EM CUBOS COM MANDIOCA SALADA DE ESCAROLA LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, CEBOLA E TOMATE REFOGADOS SALADA DE ACELGA MAÇÃ
CARDÁPIO 28 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)
1160,12	186,00	19,12	51,22	25,12	422,11	37,89	300,65	130,55	5,68	3,89

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 1ª semana

EMEI REDE SABER
SETEMBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	01/09/2023										
CARDÁPIO 31 Desjejum 6:45					MAÇÃ						
CARDÁPIO 21 Colação 09:00					MINGAU DE AVEIA + BANANA						
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30					ARROZ À GREGA, FEIJÃO, CARNE MOIDA AO SUGO (molho vermelho), PURE DE BATATA SALADA DE TOMATE COM PEPINO MAÇÃ						
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00					PÃO DE CENOURA COM TOMATE E QUEIJO MUÇARELA, SUCO DE LIMÃO						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
	Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
	1.508,66	230,51	14,4	57,89	30,16	536	83,99	548,5	164,85	6,6	8,2

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 2ª semana

EMEI REDE SABER

SETEMBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	04/09/2023	05/09/2023	06/09/2023	07/09/2023	08/09/2023					
CARDÁPIO 31 Desjejum 6:45	MELANCIA	MAÇÃ COM AVEIA	MELÃO	FERIADO	COMPENSAÇÃO					
CARDÁPIO 21 Café da Manhã 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO DE CENOURA COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	FERIADO	COMPENSAÇÃO					
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE CARNE EM ÍSCAS, BATATA SAUTÉE SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO A BOLONHESA (molho vermelho e carne molda), LEGUMES REFOGADOS (abobrinha, cenoura e vagem), SUCO DE MARACUJÁ LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO CAIPIRA SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE MELANCIA	FERIADO	COMPENSAÇÃO					
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM FRANGO AO VINAGRETE, SUCO DE CAJU	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE MORANGO	PÃO DE INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E CEBOLA, SUCO DE MELANCIA	FERIADO	COMPENSAÇÃO					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1.510,26	227,12	14,26	50,25	32,16	536	88,12	562	166	7,2	8,5

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	11/09/2023	12/09/2023	13/09/2023	14/09/2023	15/09/2023					
CARDÁPIO 31 Desjejum 6:45	MELANCIA	MELÃO	SALADA DE FRUTAS	BANANA COM AVEIA	MAMÃO					
CARDÁPIO 21 Colação 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA					
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, SALADA DE BETERRABA RALADA MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM FRANGO (ao molho vermelho), SALADA DE BATATA, CENOURA E CHEIRO VERDE, SUCO DE CAJÚ	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL AO VINAGRETE SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, BANANA	ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE FRANGO, SALADA DE CHICORIA ABACAXI					
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM PERNIL, CEBOLA E CENOURA, SUCO NATURAL DE MARACUJA	PÃO INTEGRAL COM FRANGO COM MILHO VERDE SUCO DE LARANJA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE CENOURA COM FRANGO DESFIADO, TOMATE E ALFACE, SUCO DE LÍMÃO	PÃO DE FORMA QUEIJO E APRESUNTADO SUCO DE UVA					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
1.611,88	265,13	15,1	60,21	32,11	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					538	84,66	558,26	170,69	7,4	8,8

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	18/09/2023	19/09/2023	20/09/2023	21/09/2023	22/09/2023						
CARDÁPIO 31 Desjejum 6:45	MAMÃO COM AVEIA	MAÇÃ	MELANCIA	BANANA	SALADA DE FRUTAS						
CARDÁPIO 21 Colação 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	IOGURTE DE MORANGO MAÇÃ	MINGAU DE AVEIA + BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL						
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES, (cenoura, vagem e abobrinha), FEIJÃO, SALADA DE REPOLHO COM RUCULA MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA REFOGADA COM BATATA, FAROFA DE LEGUMES, SALADA DE PEPINO COM CENOURA ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL REFOGADO, CREME DE MILHO SALADA DE PEPINO BANANA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM ATUM, JARDINEIRA DE LEGUMES (abóbora, abobrinha e chuchu), SUCO DE LIMÃO	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO, PURE DE BATATA SALADA DE ALFACE COM CEBOLA, MAMÃO						
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO NATURAL DE MARACUJA	PÃO DE FORMA COM QUEIJO MUÇARELA E TOMATE, SUCO DE MANGA	PÃO DE CENOURA COM PATÊ DE FRANGO, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA E ABOBRINHA, SUCO DE TANGERINA	PÃO DE CENOURA COM SALSICHA AO MOLHO, SUCO DE GOIABA						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
1.585,10		262,18	15,11	58,1	31,26	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
						556	90,15	568,19	164,85	6,6	8,2

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 5ª semana

EMEI REDE SABER

SETEMBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	25/9/2023	26/9/2023	27/9/2023	28/9/2023	29/9/2023
CARDÁPIO 31 Desjejum 6:45	MELAO	SALADA DE FRUTAS	MAMAO	BANANA COM AVEIA	MELANCIA
CARDÁPIO 21 Colação 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA REFOGADA, ABOBRINHA REFOGADA, SALADA DE AMEIRÃO LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM FRANGO AO MOLHO, SALADA DE LEGUMES (cenoura, abobrinha e beterraba), SUCO DE ACEROLA	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL COM ABÓBORA, SALADA DE COUVE COM CEBOLA BANANA	ARROZ, FEIJÃO PRETO, CARNE EM CUBOS COM MANDIOCA SALADA DE ESCAROLA LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, CEBOLA E TOMATE REFOGADOS SALADA DE ACELGA MAÇÃ
CARDÁPIO 28 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)
1.588,12	262,79	15,11	58,1	32,11	538	84,66	558,26	170,69	7,1	8,4

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

CARDAPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

ENSINO FUNDAMENTAL PARCIAL E INTEGRAL (06 A 11 ANOS)



CARDÁPIO 21 - MERENDA ITU

HORÁRIO: 06:45 às 7:00h

DESJEJUM

SETEMBRO DE 2023

Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-feira	01/09/2023	
								MINGAU DE AVEIA + BANANA		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
280,66	40,21	4,66	9,90	8,77	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					33,90	16,12	200,14	20,32	0,80	2,30
Segunda-Feira	04/09/2023	Terça-Feira	05/09/2023	Quarta-Feira	06/09/2023	Quinta-Feira	07/09/2023	Sexta-feira	08/09/2023	
LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO DE CENOURA COM MARGARINA		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO		MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ		FERIADO		COMPENSAÇÃO		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
296,21	41,66	4,21	9,51	8,38	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					33,20	30,67	200,22	21,14	0,70	0,63
Segunda-Feira	11/09/2023	Terça-feira	12/09/2023	Quarta-Feira	13/09/2023	Quinta-feira	14/09/2023	Sexta-feira	15/09/2023	
LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO		MINGAU DE AVEIA + BANANA		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
300,40	42,60	4,36	9,80	8,38	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					33,11	30,30	200,11	20,12	0,70	0,63
Segunda-Feira	18/09/2023	Terça-feira	19/09/2023	Quarta-Feira	20/09/2023	Quinta-feira	21/09/2023	Sexta-Feira	22/09/2023	
LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA		IOGURTE DE MORANGO MAÇÃ		MINGAU DE AVEIA + BANANA		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
301,68	43,52	4,49	9,12	8,38	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					33,20	30,67	200,22	21,14	0,70	0,63
Segunda-Feira	25/09/2023	Terça-Feira	26/09/2023	Quarta-Feira	27/09/2023	Quinta-Feira	28/09/2023	Sexta-Feira	29/09/2023	
LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO		MINGAU DE AVEIA + BANANA		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
301,12	43,80	4,36	9,95	8,65	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					36,18	20,66	189,66	20,99	0,71	1,47

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

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

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

Segunda-Feira	00/01/1900	Terça-Feira	01/01/1900	Quarta-Feira	02/01/1900	Quinta-Feira	03/01/1900	Sexta-feira	01/09/2023	
								ARROZ À GREGA, CARNE MOIDA AO SUGO (molho vermelho), PURE DE BATATA SALADA DE TOMATE COM PEPINO MAÇÃ		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
409,12	54,32	4,55	15,32	12,22	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					370,65	17,06	60,88	31,12	3,66	2,16
Segunda-Feira	04/09/2023	Terça-Feira	05/09/2023	Quarta-Feira	06/09/2023	Quinta-Feira	07/09/2023	Sexta-feira	08/09/2023	
ARROZ, STROGONOFF DE CARNE EM ÍSCAS, BATATA SAUTÉE SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA		MACARRÃO A BOLONHESA (molho vermelho e carne moída), LEGUMES REFOGADOS (abobrinha, cenoura e vagem), SUCO DE MARACUJÁ		ARROZ, FEIJÃO, FRANGO CAPIRA SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE LARANJA		FERIADO		COMPENSAÇÃO		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
416,36	58,26	4,86	16,15	12,55	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					360,12	18,12	63,32	36,36	2,88	2,56
Segunda-Feira	11/09/2023	Terça-feira	12/09/2023	Quarta-Feira	13/09/2023	Quinta-feira	14/09/2023	Sexta-Feira	15/09/2023	
ARROZ, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE MELANCIA		ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, SALADA DE BETERRABA RALADA		MACARRÃO COM FRANGO (ao molho vermelho), SALADA DE BATATA, CENOURA E CHEIRO VERDE, SUCO DE CAJÚ BANANA		PÃO COM PERNIL AO VINAGRETE SUCO DE ACEROLA MAÇÃ		ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE FRANGO, SALADA DE CHICORIA		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
433,22	60,11	4,99	18,77	12,79	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					378,96	19,23	66,08	62,51	2,22	2,90
Segunda-Feira	18/09/2023	Terça-feira	19/09/2023	Quarta-Feira	20/09/2023	Quinta-feira	21/09/2023	Sexta-Feira	22/09/2023	
RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES (cenoura, vagem e abobrinha), FEIJÃO, SALADA DE REPOLHO COM RUCULA MELÃO		ARROZ, CARNE MOIDA REFOGADA COM BATATA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA		ARROZ, FEIJÃO, PERNIL REFOGADO, FAROFA DE LEGUMES ABACAXI		PÃO DE FORMA COM PATÊ DE ATUM, SUCO DE LIMÃO BANANA		MACARRÃO COM SALSICHA AO MOLHO VERMELHO SALADA DE MAIONESE SUCO DE GOIABA		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
430,16	59,12	4,99	18,70	13,64	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					400,66	19,12	69,77	60,55	1,89	3,06
Segunda-Feira	25/09/2023	Terça-Feira	26/09/2023	Quarta-Feira	27/09/2023	Quinta-Feira	28/09/2023	Sexta-Feira	29/09/2023	
ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA REFOGADA, ABOBRINHA REFOGADA, SALADA DE AMEIRÃO		POLENATA COM FRANGO AO MOLHO VERMELHO, SALADA DE LEGUMES (cenoura, abobrinha e beterraba), SUCO DE ACEROLA		ARROZ, PERNIL COM ABÓBORA, SALADA DE COUVE COM CEBOLA BANANA		PÃO COM FRANGO, TOMATE E ALFACE SUCO DE GOIABA MAÇÃ		ARROZ, FEIJÃO PRETO, OMLETE DE FORNO COM ESPINAFRE E TOMATE SALADA DE ESCAROLA LARANJA		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
418,36	58,08	4,78	17,98	13,21	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					378,96	19,23	66,08	62,51	1,92	3,12

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos



EMEF INTEGRAL
SETEMBRO

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

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	01/09/2023										
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45					MINGAU DE AVEIA + BANANA						
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30					ARROZ À GREGA, CARNE MOIDA AO SUGO (molho vermelho), PURE DE BATATA SALADA DE TOMATE COM PEPINO MAÇÃ						
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00					PÃO DE CENOURA COM TOMATE E QUEIJO MUÇARELA, SUCO DE LIMÃO						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
	Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas	Minerais				
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
	1114,22	170,22	18,98	51,22	30,72	690,58	56,78	398	96,71	7,11	5,22

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

Carolina Mendes Alves
 Nutricionista, CRN 316089
 Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

MERENDA ITU - 2ª semana

EMEF INTEGRAL
SETEMBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	04/09/2023	05/09/2023	06/09/2023	07/09/2023	08/09/2023						
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO DE CENOURA COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	FERIADO	COMPENSAÇÃO						
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE CARNE EM ÍSCAS, BATATA SAUTÉE SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA ABACAXI	MACARRÃO A BOLONHESA (molho vermelho e carne moída), LEGUMES REFOGADOS (abobrinha, cenoura e vagem), SUCO DE MARACUJÁ LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO CAIPIRA SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE MAMÃO	FERIADO	COMPENSAÇÃO						
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM FRANGO AO VINAGRETE, SUCO DE CAJU	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE MORANGO	PÃO DE INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E CEBOLA, SUCO DE MELANCIA	FERIADO	COMPENSAÇÃO						
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)
1195,36		187,22	19,73	55,67	28,87	546,09	57,92	360,97	133,34	7,45	4,76

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

MERENDA ITU - 3ª semana

EMEF INTEGRAL
SETEMBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	11/09/2023	12/09/2023	13/09/2023	14/09/2023	15/09/2023						
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA						
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, SALADA DE BETERRABA RALADA MAÇÃ	MACARRÃO COM FRANGO (ao molho vermelho), SALADA DE BATATA, CENOURA E CHEIRO VERDE, SUCO DE CAJÚ	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL AO VINAGRETE SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, BANANA	ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE FRANGO, SALADA DE CHICORIA ABACAXI						
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM PERNIL, CEBOLA E CENOURA, SUCO NATURAL DE MARACUJA	PÃO INTEGRAL COM FRANGO COM MILHO VERDE SUCO DE LARANJA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE CENOURA COM FRANGO DESFIADO, TOMATE E ALFACE, SUCO DE LÍMÃO	PÃO DE FORMA QUEIJO E APRESUNTADO SUCO DE UVA						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1.261,88		196,12	19,23	52,11	21,45	568,71	50,87	490,68	281,47	9,38	5,49

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

MERENDA ITU - 4ª semana

EMEF INTEGRAL
SETEMBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	18/09/2023	19/09/2023	20/09/2023	21/09/2023	22/09/2023						
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	IOGURTE DE MORANGO MAÇÃ	MINGAU DE AVEIA + BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL						
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES (cenoura, vagem e abobrinha), FEIJÃO, SALADA DE REPOLHO COM RUCULA MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA REFOGADA COM BATATA, FAROFA DE LEGUMES, SALADA DE PEPINO COM CENOURA ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL REFOGADO, CREME DE MILHO SALADA DE PEPINO BANANA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM ATUM, JARDINEIRA DE LEGUMES (abóbora, abobrinha e chuchu), SUCO DE LIMÃO	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO, PURE DE BATATA SALADA DE ALFACE COM CEBOLA, MAMÃO						
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO NATURAL DE MARACUJA	PÃO DE FORMA COM QUEIJO MUÇARELA E TOMATE, SUCO DE MANGA	PÃO DE CENOURA COM PATÊ DE FRANGO, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA E ABOBRINHA, SUCO DE TANGERINA	PÃO DE CENOURA COM SALSICHA AO MOLHO, SUCO DE GOIABA						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
	Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
	1190,78	185,89	18,98	51,22	30,72	690,58	56,78	398	96,71	7,11	5,22

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	25/9/2023	26/9/2023	27/9/2023	28/9/2023	29/9/2023					
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA					
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA REFOGADA, ABOBRINHA REFOGADA, SALADA DE AMEIRÃO LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM FRANGO AO MOLHO, SALADA DE LEGUMES (cenoura, abobrinha e beterraba), SUCO DE ACEROLA	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL COM ABÓBORA, SALADA DE COUVE COM CEBOLA BANANA	ARROZ, FEIJÃO PRETO, CARNE EM CUBOS COM MANDIOCA SALADA DE ESCAROLA LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, CEBOLA E TOMATE REFOGADOS SALADA DE ACELGA MAÇÃ					
CARDÁPIO 30 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)
1.123,70	185,11	18,11	50,55	20,56	578,15	50,12	450,55	281,47	9,38	5,49

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

EMEF REFORÇO
SETEMBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira 01/09/2023						
	CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45					MINGAU DE AVEIA + BANANA					
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30					ARROZ À GREGA, CARNE MOIDA AO SUGO (molho vermelho), PURE DE BATATA SALADA DE TOMATE COM PEPINO MAÇÃ						
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00					PÃO DE CENOURA COM TOMATE E QUEIJO MUÇARELA, SUCO DE LIMÃO						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
	Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
	1114,22	170,22	18,98	51,22	30,72	690,58	56,78	398	96,71	7,11	5,22

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos


 Carolina Mendes Alves
 Nutricionista, CRN 316089
 Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

MERENDA ITU - 2ª semana

EMEF REFORÇO
SETEMBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	04/09/2023	05/09/2023	06/09/2023	07/09/2023	08/09/2023					
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO DE CENOURA COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	FERIADO	COMPENSAÇÃO					
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE CARNE EM ÍSCAS, BATATA SAUTÉE SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA ABACAXI	MACARRÃO A BOLONHESA (molho vermelho e carne moída), LEGUMES REFOGADOS (abobrinha, cenoura e vagem), SUCO DE MARACUJÁ LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO CAIPIRA SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE MAMÃO	FERIADO	COMPENSAÇÃO					
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM FRANGO AO VINAGRETE, SUCO DE CAJU	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE MORANGO	PÃO DE INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E CEBOLA, SUCO DE MELANCIA	FERIADO	COMPENSAÇÃO					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
		Vitaminas			Minerais					
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1195,36	187,22	19,73	55,67	28,87	546,09	57,92	360,97	133,34	7,45	4,76

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

MERENDA ITU - 3ª semana

EMEF REFORÇO
SETEMBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	11/09/2023	12/09/2023	13/09/2023	14/09/2023	15/09/2023						
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA						
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, SALADA DE BETERRABA RALADA MAÇÃ	MACARRÃO COM FRANGO (ao molho vermelho), SALADA DE BATATA, CENOURA E CHEIRO VERDE, SUCO DE CAJÚ	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL AO VINAGRETE SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, BANANA	ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE FRANGO, SALADA DE CHICORIA ABACAXI						
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM PERNIL, CEBOLA E CENOURA, SUCO NATURAL DE MARACUJA	PÃO INTEGRAL COM FRANGO COM MILHO VERDE SUCO DE LARANJA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE CENOURA COM FRANGO DESFIADO, TOMATE E ALFACE, SUCO DE LÍMÃO	PÃO DE FORMA QUEIJO E APRESUNTADO SUCO DE UVA						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1.261,88		196,12	19,23	52,11	21,45	568,71	50,87	490,68	281,47	9,38	5,49

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

MERENDA ITU - 4ª semana

EMEF REFORÇO
SETEMBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	18/09/2023	19/09/2023	20/09/2023	21/09/2023	22/09/2023						
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	IOGURTE DE MORANGO MAÇÃ	MINGAU DE AVEIA + BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL						
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES (cenoura, vagem e abobrinha), FEIJÃO, SALADA DE REPOLHO COM RUCULA MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA REFOGADA COM BATATA, FAROFA DE LEGUMES, SALADA DE PEPINO COM CENOURA ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL REFOGADO, CREME DE MILHO SALADA DE PEPINO BANANA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM ATUM, JARDINEIRA DE LEGUMES (abóbora, abobrinha e chuchu), SUCO DE LIMÃO	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO, PURE DE BATATA SALADA DE ALFACE COM CEBOLA, MAMÃO						
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO NATURAL DE MARACUJA	PÃO DE FORMA COM QUEIJO MUÇARELA E TOMATE, SUCO DE MANGA	PÃO DE CENOURA COM PATÊ DE FRANGO, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA E ABOBRINHA, SUCO DE TANGERINA	PÃO DE CENOURA COM SALSICHA AO MOLHO, SUCO DE GOIABA						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
	Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
	1190,78	185,89	18,98	51,22	30,72	690,58	56,78	398	96,71	7,11	5,22

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	25/9/2023	26/9/2023	27/9/2023	28/9/2023	29/9/2023					
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA					
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA REFOGADA, ABOBRINHA REFOGADA, SALADA DE AMEIRÃO LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM FRANGO AO MOLHO, SALADA DE LEGUMES (cenoura, abobrinha e beterraba), SUCO DE ACEROLA	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL COM ABÓBORA, SALADA DE COUVE COM CEBOLA BANANA	ARROZ, FEIJÃO PRETO, CARNE EM CUBOS COM MANDIOCA SALADA DE ESCAROLA LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, CEBOLA E TOMATE REFOGADOS SALADA DE ACELGA MAÇÃ					
CARDÁPIO 30 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)
1.123,70	185,11	18,11	50,55	20,56	578,15	50,12	450,55	281,47	9,38	5,49

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

MERENDA ITU - 1ª semana

EMEF REDE SABER

SETEMBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	01/09/2023									
CARDÁPIO 31 Desjejum 6:45					MAÇÃ					
CARDÁPIO 21 Colação 09:00					MINGAU DE AVEIA + BANANA					
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30					ARROZ À GREGA, FEIJÃO CARNE MOIDA AO SUGO (molho vermelho), PURE DE BATATA SALADA DE TOMATE COM PEPINO MAÇÃ					
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00					PÃO DE CENOURA COM TOMATE E QUEIJO MUÇARELA, SUCO DE LIMÃO					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1824,04	341,26	24,12	50,12	43,11	622,11	58,00	663,77	982,30	12,10	11,12

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

MERENDA ITU - 2ª semana

EMEF REDE SABER
SETEMBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	04/09/2023	05/09/2023	06/09/2023	07/09/2023	08/09/2023						
CARDÁPIO 31 Desjejum 6:45	MELANCIA	MAÇÃ COM AVEIA	MELÃO	FERIADO	COMPENSAÇÃO						
CARDÁPIO 21 Café da Manhã 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO DE CENOURA COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	FERIADO	COMPENSAÇÃO						
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE CARNE EM ÍSCAS, BATATA SAUTÉE SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO A BOLONHESA (molho vermelho e carne moída), LEGUMES REFOGADOS (abobrinha, cenoura e vagem), SUCO DE MARACUJÁ LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO CAIPIRA SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE MELANCIA	FERIADO	COMPENSAÇÃO						
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM FRANGO AO VINAGRETE, SUCO DE CAJU	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE MORANGO	PÃO DE INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E CEBOLA, SUCO DE MELANCIA	FERIADO	COMPENSAÇÃO						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
1866,61		349,22	24,69	51,31	43,55	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
						628,31	58,59	670,12	991,20	12,55	8,11

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

MERENDA ITU - 3ª semana

EMEF REDE SABER

SETEMBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	11/09/2023	12/09/2023	13/09/2023	14/09/2023	15/09/2023					
CARDÁPIO 31 Desjejum 6:45	MELANCIA	MELÃO	SALADA DE FRUTAS	BANANA COM AVEIA	MAMÃO					
CARDÁPIO 21 Colação 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA					
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, SALADA DE BETERRABA RALADA MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM FRANGO (ao molho vermelho), SALADA DE BATATA, CENOURA E CHEIRO VERDE, SUCO DE CAJÚ	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL AO VINAGRETE SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, BANANA	ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE FRANGO, SALADA DE CHICORIA ABACAXI					
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM PERNIL, CEBOLA E CENOURA, SUCO NATURAL DE MARACUJA	PÃO INTEGRAL COM FRANGO COM MILHO VERDE SUCO DE LARANJA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE CENOURA COM FRANGO DESFIADO, TOMATE E ALFACE, SUCO DE LÍMÃO	PÃO DE FORMA QUEIJO E APRESUNTADO SUCO DE UVA					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1900,06	355,48	25,13	52,22	44,52	642,66	59,90	685,55	1014,11	12,50	11,48

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

MERENDA ITU - 4ª semana

EMEF REDE SABER
SETEMBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	18/09/2023	19/09/2023	20/09/2023	21/09/2023	22/09/2023						
CARDÁPIO 31 Desjejum 6:45	MAMÃO COM AVEIA	MAÇÃ	MELANCIA	BANANA	SALADA DE FRUTAS						
CARDÁPIO 21 Colação 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	IOGURTE DE MORANGO MAÇÃ	MINGAU DE AVEIA + BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL						
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES (cenoura, vagem e abobrinha), FEIJÃO, SALADA DE REPOLHO COM RUCULA MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA REFOGADA COM BATATA, FAROFA DE LEGUMES, SALADA DE PEPINO COM CENOURA ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL REFOGADO, CREME DE MILHO SALADA DE PEPINO BANANA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM ATUM, JARDINEIRA DE LEGUMES (abóbora, abobrinha e chuchu), SUCO DE LIMÃO	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO, PURE DE BATATA SALADA DE ALFACE COM CEBOLA, MAMÃO						
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO NATURAL DE MARACUJA	PÃO DE FORMA COM QUEIJO MUÇARELA E TOMATE, SUCO DE MANGA	PÃO DE CENOURA COM PATÊ DE FRANGO, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA E ABOBRINHA, SUCO DE TANGERINA	PÃO DE CENOURA COM SALSICHA AO MOLHO, SUCO DE GOIABA						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
1824,04		341,26	24,12	50,12	43,11	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
						622,11	58,00	663,77	982,30	12,10	11,12

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

MERENDA ITU - 5ª semana

EMEF REDE SABER

SETEMBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	25/9/2023	26/9/2023	27/9/2023	28/9/2023	29/9/2023
CARDÁPIO 31 Desjejum 6:45	MELAO	SALADA DE FRUTAS	MAMAO	BANANA COM AVEIA	MELANCIA
CARDÁPIO 21 Colação 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA REFOGADA, ABOBRINHA REFOGADA, SALADA DE AMEIRÃO LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM FRANGO AO MOLHO, SALADA DE LEGUMES (cenoura, abobrinha e beterraba), SUCO DE ACEROLA	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL COM ABÓBORA, SALADA DE COUVE COM CEBOLA BANANA	ARROZ, FEIJÃO PRETO, CARNE EM CUBOS COM MANDIOCA SALADA DE ESCAROLA LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, CEBOLA E TOMATE REFOGADOS SALADA DE ACELGA MAÇÃ
CARDÁPIO 28 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)
1890,22	340,12	24,11	50,15	42,36	600,26	50,54	655,32	900,72	12,50	11,48

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

CARDAPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

ENSINO DE JOVENS E ADULTOS (18 A 60 ANOS)



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

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira	01/09/2023				
					ARROZ À GREGA, CARNE MOIDA AO SUGO (molho vermelho), PURE DE BATATA SALADA DE TOMATE COM PEPINO MAÇÃ				
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas A (RE) C (mg)	Minerais Ca (mg) Mg (mg) Fe (mg) Zn (mg)			
422,90	61,36	6,21	21,99	11,33	320,72 16,36	60,53 40,26 3,16 2,22			
Segunda-Feira	04/09/2023	Terça-Feira	05/09/2023	Quarta-Feira	06/09/2023	Quinta-Feira	07/09/2023	Sexta-feira	08/09/2023
ARROZ, STROGONOFF DE CARNE EM ÍSCAS, BATATA SAUTÉE SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA		MACARRÃO A BOLONHESA (molho vermelho e carne moída), LEGUMES REFOGADOS (abobrinha, cenoura e vagem), SUCO DE MARACUJÁ		ARROZ, FEIJÃO, FRANGO CAIPIRA SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE LARANJA		FERIADO		COMPENSAÇÃO	
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas A (RE) C (mg)	Minerais Ca (mg) Mg (mg) Fe (mg) Zn (mg)			
436,88	62,9	6,55	20,15	10,11	411,66 15,78	60,11 40,12 2,88 3,66			
Segunda-Feira	11/09/2023	Terça-feira	12/09/2023	Quarta-Feira	13/09/2023	Quinta-feira	14/09/2023	Sexta-Feira	15/09/2023
ARROZ, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE MELANCIA		ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, SALADA DE BETERRABA RALADA		MACARRÃO COM FRANGO (ao molho vermelho), SALADA DE BATATA, CENOURA E CHEIRO VERDE, SUCO DE CAJÚ BANANA		PÃO COM PERNIL AO VINAGRETE SUCO DE ACEROLA MAÇÃ		ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE FRANGO, SALADA DE CHICORIA	
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas A (RE) C (mg)	Minerais Ca (mg) Mg (mg) Fe (mg) Zn (mg)			
480,32	75,66	6,56	23,11	12,66	412,66 18,00	70,12 42,66 2,53 3,55			
Segunda-Feira	18/09/2023	Terça-feira	19/09/2023	Quarta-Feira	20/09/2023	Quinta-feira	21/09/2023	Sexta-Feira	22/09/2023
RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES (cenoura, vagem e abobrinha), FEIJÃO, SALADA DE REPOLHO COM RUCULA MELÃO		ARROZ, CARNE MOIDA REFOGADA COM BATATA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA		ARROZ, FEIJÃO, PERNIL REFOGADO, FAROFA DE LEGUMES ABACAXI		PÃO DE FORMA COM PATÊ DE ATUM, SUCO DE LIMÃO BANANA		MACARRÃO COM SALSICHA AO MOLHO VERMELHO SALADA DE MAIONESE SUCO DE GOIABA	
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas A (RE) C (mg)	Minerais Ca (mg) Mg (mg) Fe (mg) Zn (mg)			
469,66	70,22	6,66	20,55	10,61	345,12 16,55	60,11 40,12 2,55 2,12			
Segunda-Feira	25/09/2023	Terça-Feira	26/09/2023	Quarta-Feira	27/09/2023	Quinta-Feira	28/09/2023	Sexta-Feira	29/09/2023
ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA REFOGADA, ABOBRINHA REFOGADA, SALADA DE AMEIRÃO		POLENTA COM FRANGO AO MOLHO VERMELHO, SALADA DE LEGUMES (cenoura, abobrinha e beterraba), SUCO DE ACEROLA		ARROZ, PERNIL COM ABÓBORA, SALADA DE COUVE COM CEBOLA BANANA		PÃO COM FRANGO, TOMATE E ALFACE SUCO DE GOIABA MAÇÃ		ARROZ, FEIJÃO PRETO, OMLETE DE FORNO COM ESPINAFRE E TOMATE SALADA DE ESCAROLA LARANJA	
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas A (RE) C (mg)	Minerais Ca (mg) Mg (mg) Fe (mg) Zn (mg)			
445,69	69,65	6,12	20,15	10,11	411,66 15,78	60,11 40,12 2,88 3,66			

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

CARDAPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

APAE E AMAI (01 A 30 ANOS)





ENTIDADE APAE / AMAI
 SETEMBRO DE 2023

CARDÁPIO 25 - ENTIDADE 01 à 30 anos (1ª SEMANA)

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

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
					1/9/2023					
ALMOÇO					ARROZ À GREGA, CARNE MOIDA AO SUGO (molho vermelho), PURE DE BATATA SALADA DE TOMATE COM PEPINO MAÇÃ					
SUCO/ SOBREMESA					SUCO DE MORANGO MAÇÃ					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
					Vitaminas			Minerais		
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
478,12	69,15	6,69	24,15	10,90	309,48	120,25	93,17	95,28	5,66	3,88

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

Carolina Mendes Alves
 Nutricionista, CRN 316089
 Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



ENTIDADE APAE / AMAI
SETEMBRO DE 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						
	4/9/2023	5/9/2023	6/9/2023	7/9/2023	8/9/2023						
ALMOÇO	ARROZ, STROGONOFF DE CARNE EM ÍSCAS, BATATA SAUTÉE SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA	MACARRÃO AO A BOLONHESA (molho vermelho e carne moída) FAROFA DE LEGUMES SALADA DE CHICORIA COM CEBOLA	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO CAIPIRA SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE	ARROZ, FEIJÃO PRETO, LINGUIÇA ACEBOLADA, PURÊ DE ABÓBORA, SALADA DE COUVE	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL, COUVE REFOGADA SALADA DE VINAGRETE						
SUCO/ SOBREMESA	SUCO DE LIMÃO MELÃO	SUCO DE MARACUJÁ LARANJA	SUCO DE TANGERINA MAÇÃ	SUCO DE LARANJA GOIABA	SUCO DE MELANCIA MAÇÃ						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
500,99		70,22	8,60	21,23	10,66	340,22	32,45	111,26	90,00	4,89	2,78

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



ENTIDADE APAE / AMAI
SETEMBRO DE 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						
	11/09/2023	12/09/2023	13/09/2023	14/09/2023	15/09/2023						
ALMOÇO	ARROZ, CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, SALADA DE BETERRABA RALADA	MACARRÃO AO SUGO, FRANGO ASSADO COM BATATA FAROFÁ DE LEGUMES SALADA DE FOLHAS MISTAS	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE VINAGRETE	ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE FRANGO, SALADA DE CHICORIA						
SUCO/ SOBREMESA	SUCO DE MAÇÃ MELANCIA	SUCO DE MELÃO ABACAXI	SUCO DE CAJÚ BANANA	SUCO DE ACEROLA MAÇÃ	SUCO DE ABACAXI MAMÃO						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
526,80		74,11	8,82	23,85	11,70	350,40	35,52	120,00	91,10	4,80	2,68

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



ENTIDADE APAE / AMAI
SETEMBRO DE 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						
	18/09/2023	19/09/2023	20/09/2023	21/09/2023	22/09/2023						
ALMOÇO	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES (cenoura, vagem e abobrinha), FEIJÃO SALADA DE REPOLHO COM RUCULA	ARROZ, CARNE MOIDA REFOGADA COM BATATA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL, FAROFA DE LEGUMES SALADA DE PEPINO COM TOMATE	MACARRÃO COM ATUM AO MOLHO, BATATA CORADA SALADA DE LEGUMES	ARROZ, FEIJÃO, SALSICHA AO VINAGRETE. SALADA DE ALFACE COM CEBOLA						
SUCO/ SOBREMESA	SUCO DE LIMÃO MELÃO	SUCO DE MANGA ABACAXI	SUCO DE UVA BANANA	SUCO DE TANGERINA MAMÃO	SUCO DE LARANJA MAÇÃ						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
510,78		71,66	8,80	23,85	11,70	350,40	35,52	120,00	91,10	5,20	2,67

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



ENTIDADE APAE / AMAI
SETEMBRO DE 2023

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						
	25/09/2023	26/09/2023	27/09/2023	28/09/2023	29/09/2023						
ALMOÇO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA REFOGADA, ABOBRINHA REFOGADA, SALADA DE AMEIRÃO	POLENTA COM FRANGO AO MOLHO VERMELHO, SALADA DE LEGUMES (cenoura, abobrinha e beterraba),	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL COM ABÓBORA, SALADA DE COUVE COM CEBOLA	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO ENSOPADO COM LEGUMES SALADA DE ALFACE COM RÚCULA	ARROZ, FEIJÃO, OMELETE COM ESPINAFRE, ACELGA COM CENOURA REFOGADOS SALADA DE PEPINO COM TOMATE						
SUCO/ SOBREMESA	SUCO DE MARACUJÁ MAÇÃ	SUCO DE ACEROLA COM LARANJA MELANCIA	SUCO DE GOIABA BANANA	SUCO DE CAJU MELÃO	SUCO DE ABACAXI LARANJA						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
A (RE)		C (mg)		Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)				
512,22		73,55	8,81	23,80	11,71	380,66	35,52	120,00	91,10	4,80	2,88

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

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.