



CARDÁPIO 21 - MERENDA ITU

HORÁRIO: 06:45 às 7:00h

DESJEJUM
OUTUBRO

Segunda-Feira	02/10/2023	Terça-Feira	03/10/2023	Quarta-Feira	04/10/2023	Quinta-Feira	05/10/2023	Sexta-feira	06/10/2023	
LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇA		LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO		IOGURTE DE MORANGO, BISCOITO INTEGRAL		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)
297,88	41,77	4,01	9,02	9,36	30,80	12,00	190,76	20,56	0,72	2,33
Segunda-Feira	09/10/2023	Terça-Feira	10/10/2023	Quarta-Feira	11/10/2023	Quinta-Feira	12/10/2023	Sexta-feira	13/10/2023	
LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO		MINGAU DE AVEIA + MAÇA		FERIADO		PONTO FACULTATIVO		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
301,68	43,52	4,49	9,95	8,38	33,20	30,67	200,22	21,14	0,70	0,63
Segunda-Feira	16/10/2023	Terça-Feira	17/10/2023	Quarta-Feira	18/10/2023	Quinta-Feira	19/10/2023	Sexta-feira	20/10/2023	
LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇA		LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL		LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO		MINGAU DE AVEIA + BANANA		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
315,68	45,11	4,69	9,99	8,38	34,66	31,11	200,22	21,14	0,70	0,63
Segunda-Feira	23/10/2023	Terça-Feira	24/10/2023	Quarta-Feira	25/10/2023	Quinta-Feira	26/10/2023	Sexta-feira	27/10/2023	
LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇA		MINGAU DE AVEIA + BANANA		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO		IOGURTE DE FRUTAS PÃO COM REQUEIJÃO		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
300,66	42,93	4,46	9,50	7,97	32,96	29,58	190,40	20,10	0,67	0,60
Segunda-Feira	30/10/2023	Terça-Feira	31/10/2023	Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-feira		
LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇA		LEITE COM CHOCOLATE 32%, 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)
293,15	41,86	4,35	9,26	7,77	32,14	28,85	185,64	19,60	0,65	0,58

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

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

Segunda-Feira	02/10/2023	Terça-Feira	03/10/2023	Quarta-Feira	04/10/2023	Quinta-Feira	05/10/2023	Sexta-feira	06/10/2023	
ARROZ, FRANGO AO MOLHO, PURE DE BATATAS, SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE ABACAXI		MACARRÃO COM CARNE EM ISCA SALADA DE MAIONESE (batata, cenoura, vagem), SUCO INTEGRAL DE UVA		ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE CARNE MOIDA SALADA DE FOLHAS MISTAS (rucula e repolho)		PÃO COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO DE TANGERINA BANANA		ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, TOMATE E CEBOLA, SALADA DE AÇELGA E CHEIRO VERDE MAÇA		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
389,10	55,11	4,83	15,62	11,21	198,23	20,18	54,26	41,63	2,72	1,64
Segunda-Feira	09/10/2023	Terça-Feira	10/10/2023	Quarta-Feira	11/10/2023	Quinta-Feira	12/10/2023	Sexta-feira	13/10/2023	
ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA MELÃO		POLENTA COM FRANGO AO MOLHO, LEGUMES REFOGADOS (cenoura e abobrinha), SUCO NATURAL DE MARACUJÁ MAÇA		PÃO COM SALSICHA AO MOLHO COM TOMATE SUCO DE GOIABA CHOCOLATE SUPREME		FERIADO		PONTO FACULTATIVO		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
390,66	55,33	4,97	14,71	11,36	224,31	26,60	55,07	49,20	3,10	1,94
Segunda-Feira	16/10/2023	Terça-Feira	17/10/2023	Quarta-Feira	18/10/2023	Quinta-Feira	19/10/2023	Sexta-feira	20/10/2023	
ARROZ, STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE SALADA DE ALFACE LARANJA		ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), FAROFA DE COUVE, SALADA DE VINAGRETE SUCO DE ABACAXI		MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), BANANA		PÃO COM CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE, CENOURA E CHEIRO-VERDE, SUCO POLPA DE UVA		ARROZ, FEIJÃO, OMELETE COM ESPINAFRE E TOMATE SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e almeirão), MAÇA		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
384,22	54,42	4,50	12,98	9,66	169,12	112,35	50,32	42,65	2,80	1,51
Segunda-Feira	23/10/2023	Terça-Feira	24/10/2023	Quarta-Feira	25/10/2023	Quinta-Feira	26/10/2023	Sexta-feira	27/10/2023	
RISOTO DE FRANGO COM ABOBORA E VAGEM, FEIJÃO SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA MAÇA		POLENTA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, LEGUMES REFOGADOS (cenoura e chuchu), SUCO POLPA DE ACEROLA		ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA DE PEPINO COM TOMATE		PÃO COM FRANGO COM CENOURA, TOMATE E ALFACE, SUCO DE GOIABA BANANA		ARROZ, PERNIL, CREME DE MILHO SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA MELÃO		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
387,66	54,90	4,87	14,14	10,56	200,21	70,75	55,15	45,23	2,95	0,99
Segunda-Feira	30/10/2023	Terça-Feira	31/10/2023	Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-feira		
ARROZ À GREGA, CARNE ÍSCAS COM ABOBORA SALADA DE ABOBRINHA MELANCIA		MACARRÃO COM CARNE MOÍDA AO SUGO, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), SUCO POLPA DE 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)
376,44	52,12	4,77	13,84	11,36	224,31	26,60	55,07	49,20	3,10	1,94

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar

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

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

Segunda-Feira	02/10/2023	Terça-Feira	03/10/2023	Quarta-Feira	04/10/2023	Quinta-Feira	05/10/2023	Sexta-feira	06/10/2023	
ARROZ, FRANGO AO MOLHO, PURE DE BATATAS, SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE ABACAXI		MACARRÃO COM CARNE EM ISCA SALADA DE MAIONESE (batata, cenoura, vagem), SUCO INTEGRAL DE UVA		ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE CARNE MOIDA SALADA DE FOLHAS MISTAS (rucula e repolho)		PÃO COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO DE TANGERINA BANANA		ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, TOMATE E CEBOLA, SALADA DE ACELGA E CHEIRO VERDE MAÇA		
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)
433,22	60,11	4,99	18,77	12,79	378,96	19,23	66,08	62,51	1,70	2,69
Segunda-Feira	09/10/2023	Terça-Feira	10/10/2023	Quarta-Feira	11/10/2023	Quinta-Feira	12/10/2023	Sexta-feira	13/10/2023	
ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA MELÃO		POLENTA COM FRANGO AO MOLHO, LEGUMES REFOGADOS (cenoura e abobrinha), SUCO NATURAL DE MARACUJÁ MAÇA		PÃO COM SALSICHA AO MOLHO COM TOMATE SUCO DE GOIABA CHOCOLATE SUPREME		FERIADO		PONTO FACULTATIVO		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
469,09	64,24	5,20	19,32	11,33	336,12	19,23	64,11	64,16	3,00	0,98
Segunda-Feira	16/10/2023	Terça-Feira	17/10/2023	Quarta-Feira	18/10/2023	Quinta-Feira	19/10/2023	Sexta-feira	20/10/2023	
ARROZ, STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE ALFACE LARANJA		ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), FAROFA DE COUVE, SALADA DE VINAGRETE SUCO DE ABACAXI		MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), BANANA		PÃO COM CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE, CENOURA E CHEIRO-VERDE, SUCO POLPA DE UVA		ARROZ, FEIJÃO, OMELETE COM ESPINAFRE E TOMATE SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e almeirão), MAÇA		
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)
426,39	58,39	4,42	20,19	12,66	370,50	18,32	60,12	60,15	4,11	2,18
Segunda-Feira	23/10/2023	Terça-Feira	24/10/2023	Quarta-Feira	25/10/2023	Quinta-Feira	26/10/2023	Sexta-feira	27/10/2023	
RISOTO DE FRANGO COM ABOBORA E VAGEM, FEIJÃO SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA MAÇA		POLENTA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, LEGUMES REFOGADOS (cenoura e chuchu), SUCO POLPA DE ACEROLA		ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA DE PEPINO COM TOMATE		PÃO COM FRANGO COM CENOURA, TOMATE E ALFACE, SUCO DE GOIABA BANANA		ARROZ, PERNIL, CREME DE MILHO SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA MELÃO		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
422,11	57,81	4,38	19,99	12,53	366,70	18,13	59,60	59,60	4,07	2,16
Segunda-Feira	30/10/2023	Terça-Feira	31/10/2023	Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-feira		
ARROZ À GREGA, CARNE ÍSCAS COM ABOBORA SALADA DE ABOBRINHA MELANCIA		MACARRÃO COM CARNE MOÍDA AO SUGO, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), SUCO POLPA DE 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)
419,59	55,26	4,18	19,19	11,97	350,26	17,32	56,62	56,51	3,86	2,05

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 24 - EJA 18 à 60 anos - MERENDA ITU

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

Segunda-Feira	02/10/2023	Terça-Feira	03/10/2023	Quarta-Feira	04/10/2023	Quinta-Feira	05/10/2023	Sexta-feira	06/10/2023	
ARROZ, FRANGO AO MOLHO, PURE DE BATATAS, SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE ABACAXI		MACARRÃO COM CARNE EM ISCA SALADA DE MAIONESE (batata, cenoura, vagem), SUCO INTEGRAL DE UVA		ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE CARNE MOIDA SALADA DE FOLHAS MISTAS (rucula e repolho)		PÃO COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO DE TANGERINA BANANA		ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, TOMATE E CEBOLA, SALADA DE AÇELGA E CHEIRO VERDE MAÇA		
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)
471,22	72,14	6,78	22,67	11,45	353,44	17,58	69,08	42,01	2,46	2,80
Segunda-Feira	09/10/2023	Terça-Feira	10/10/2023	Quarta-Feira	11/10/2023	Quinta-Feira	12/10/2023	Sexta-feira	13/10/2023	
ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA MELÃO		POLENTA COM FRANGO AO MOLHO, LEGUMES REFOGADOS (cenoura e abobrinha), SUCO NATURAL DE MARACUJÁ MAÇA		PÃO COM SALSICHA AO MOLHO COM TOMATE SUCO DE GOIABA CHOCOLATE SUPREME		FERIADO		PONTO FACULTATIVO		
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)
422,65	60,65	6,63	21,99	11,33	320,12	16,36	60,53	40,26	2,12	2,22
Segunda-Feira	16/10/2023	Terça-Feira	17/10/2023	Quarta-Feira	18/10/2023	Quinta-Feira	19/10/2023	Sexta-feira	20/10/2023	
ARROZ, STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE SALADA DE ALFACE LARANJA		ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), FAROFA DE COUVE, SALADA DE VINAGRETE SUCO DE ABACAXI		MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), BANANA		PÃO COM CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE, CENOURA E CHEIRO-VERDE, SUCO POLPA DE UVA		ARROZ, FEIJÃO, OMELETE COM ESPINAFRE E TOMATE SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e almeirão), MAÇA		
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)
448,32	64,84	6,72	23,82	12,25	346,17	17,65	65,30	43,33	2,26	2,37
Segunda-Feira	23/10/2023	Terça-Feira	24/10/2023	Quarta-Feira	25/10/2023	Quinta-Feira	26/10/2023	Sexta-feira	27/10/2023	
RISOTO DE FRANGO COM ABOBORA E VAGEM, FEIJÃO SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA MAÇA		POLENTA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, LEGUMES REFOGADOS (cenoura e chuchu), SUCO POLPA DE ACEROLA		ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA DE PEPINO COM TOMATE		PÃO COM FRANGO COM CENOURA, TOMATE E ALFACE, SUCO DE GOIABA BANANA		ARROZ, PERNIL, CREME DE MILHO SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA MELÃO		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
466,90	72,13	6,55	21,66	10,48	353,44	17,58	69,08	41,66	2,22	2,69
Segunda-Feira	30/10/2023	Terça-Feira	31/10/2023	Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-feira		
ARROZ À GREGA, CARNE ÍSCAS COM ABOBORA SALADA DE ABOBRINHA MELANCIA		MACARRÃO COM CARNE MOÍDA AO SUGO, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), SUCO POLPA DE 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)
448,65	69,00	6,97	23,05	11,15	376,12	18,71	73,52	44,42	2,37	2,87

Fontes: Taco 4ª Edição
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
OUTUBRO

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						
	2/10/2023	3/10/2023	4/10/2023	5/10/2023	6/10/2023						
ALMOÇO	ARROZ, CARNE EM CUBOS REFOGADA, PURÊ DE BATATAS, SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE ABACAXI	MACARRÃO AO SUGO FRANGO ASSADO FAROFA DE COUVE SALADA DE MAIONESE (batata, cenoura, vagem)	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA, ESCAROLA REFOGADA, SALADA DE ABOBRINHA	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL AO VINAGRETE, SALADA DE CHUCHU COM CENOURA COZIDOS COM CHEIRO VERDE	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, TOMATE E CEBOLA SALADA DE ACELGA E CHEIRO VERDE						
SUCO E SOBREMESA	SUCO DE LARANJA MAÇA	SUCO INTEGRAL DE UVA	SUCO DE ACEROLA MELANCIA	SUCO DE TANGERINA BANANA	SUCO DE UVA 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)
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
OUTUBRO

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						
	9/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023						
ALMOÇO	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA,	POLENTA COM FRANGO AO MOLHO, LEGUMES REFOGADOS (abobrinha, cenoura e cheiro verde), SALADA DE COUVE	ARROZ COM BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e abobrinha), SALADA DE ALFACE COM TOMATE	FERIADO	PONTO FACULTATIVO						
SUCO/ SOBREMESA	SUCO DE MARACUJÁ MELÃO	SUCO DE MARACUJÁ MAÇA	SUCO DE GOIABA CHOCOLATE SUPREME	FERIADO	PONTO FACULTATIVO						
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
OUTUBRO

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																
	16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023																
ALMOÇO	ARROZ, FEIJÃO STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE SALADA DE ALFACE	ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCA E PERNIL), FAROFA DE COUVE SALADA DE VINAGRETE	MACARRÃO COM ATUM, LEGUMES COZIDOS (chuchu, cenoura e vagem), SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA COM LEGUMES (abóbora e abobrinha), SALADA DE PEPINO	ARROZ, FEIJÃO, OMELETE DE FORNO COM QUEIJO, CENOURA E TOMATE SALADA DE ALFACE																
SUCO/ SOBREMESA	SUCO DE UVA LARANJA	SUCO DE ABACAXI MELANCIA	SUCO DE LARANJA BANANA	SUCO DE ACEROLA MAMÃO	SUCO DE CAJU MELÃO																
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)						
512,11		73,29		8,80		23,85		11,70		350,40		35,52		120,00		91,10		4,80		2,55	

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



ENTIDADE APAE / AMAI
OUTUBRO

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					
	23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023					
ALMOÇO	RISOTO DE FRANGO COM ABOBORA E VAGEM, FEIJÃO SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA	POLENTA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, LEGUMES REFOGADOS (cenoura e chuchu), SALADA DE ACELGA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA DE PEPINO COM TOMATE	ARROZ, FEIJÃO, SALSICHA AO MOLHO, PURE DE BATATA, SALADA DE RÚCULA COM ALFACE	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL, CREME DE MILHO, SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA					
SUCO/ SOBREMESA	SUCO DE GOIABA MAÇÃ	SUCO POLPA DE ACEROLA LARANJA	SUCO DE MORANGO BANANA	SUCO DE TANGERINA MAMÃO	SUCO DE MARACUJA 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)
523,87	74,97	9,00	24,40	11,97	358,99	36,39	122,24	92,80	4,89	2,60

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
OUTUBRO

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					
	30/10/2023	31/10/2023								
ALMOÇO	ARROZ À GREGA, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM ABOBORA SALADA DE ABOBRINHA	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA AO SUGO, LEGUMES REFOGADOS (chuchu, cenoura e vagem) SALADA DE FOLHAS MISTAS								
SUCO/ SOBREMESA	SUCO DE LIMÃO MELANCIA	SUCO DE LARANJA MELÃO								
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)
499,31	71,22	7,17	25,82	11,58	309,48	120,25	93,17	95,28	5,66	3,88

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

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 INTEGRAL
OUTUBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	2/10/2023	3/10/2023	4/10/2023	5/10/2023	6/10/2023						
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	IOGURTE DE MORANGO, BISCOITO INTEGRAL	MINGAU DE AVEIA + BANANA						
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FRANGO AO MOLHO, PURÊ DE BATATAS, SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE ABACAXI	MACARRÃO COM CARNE EM ISCA SALADA DE MAIONESE (batata, cenoura, vagem), SUCO INTEGRAL DE UVA	ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE CARNE MOIDA SALADA DE FOLHAS MISTAS (rucula e repolho) MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL AO VINAGRETE, SALADA DE ALMEIRAO BANANA	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, TOMATE E CEBOLA SALADA DE ACELGA E CHEIRO VERDE MAMÃO						
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE FORMA COM PATE DE ATUM, ALFACE, TOMATE E CENOURA SUCO DE MELANCIA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SUCO DE MARACUJA	PÃO DE FORMA COM PATÊ DE ATUM E CENOURA RALADA SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LEITE COM FRANGO COM TOMATE E CEBOLA, SUCO DE TANGERINA	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE UVA						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1.045,77		163,77	19,88	42,97	27,23	600,23	180,56	282,17	127,33	5,53	3,25

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

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
OUTUBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	9/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023						
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	FERIADO	PONTO FACULTATIVO						
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, MELÃO <i>Carolina Mendes Alves</i> <i>Nutricionista CRN 316089</i> <i>Alimentação Escolar</i>	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM FRANGO AO MOLHO E LEGUMES SALADA DE REPOLHO BICOLOR, SUCO DE MARACUJA	ARROZ COM BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e chuchu) SALADA DE ALFACE COM TOMATE BANANA	FERIADO	PONTO FACULTATIVO						
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM FRANGO AO VINAGRETE, SUCO NATURAL DE CAJU	PÃO DE INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E CEBOLA, SUCO DE UVA	PÃO COM SALSICHA AO MOLHO SUCO DE GOIABA CHOCOLATE SUPREME	FERIADO	PONTO FACULTATIVO						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
1096,12		171,65	18,00	44,52	25,12	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
						488,12	50,32	333,60	130,55	5,55	3,75

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

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
OUTUBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023						
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA						
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE SALADA DE ALFACE COM CHEIRO VERDE, LARANJA	ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), FAROFA DE COUVE SALADA DE VINAGRETE SUCO DE ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), BANANA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM CENOURA E CHEIRO VERDE SALADA DE ACELGA COM PEPINO MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM LEGUMES SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e almeirão), MELANCIA						
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE CENOURA COM FRANGO DESFIADO, TOMATE E ALFACE, SUCO DE LIMAO	PÃO DE LEITE COM PERNIL, CEBOLA E CENOURA, SUCO NATURAL DE MARACUJA	PÃO DE FORMA QUEIJO E APRESUNTADO, ALFACE E TOMATE SUCO DE UVA	PÃO INTEGRAL COM FRANGO COM MILHO VERDE SUCO DE LARANJA						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1101,22		172,45	17,23	47,12	26,55	542,21	53,67	350,32	125,15	7,45	4,39

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

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
OUTUBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023					
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	MINGAU DE AVEIA + BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	IOGURTE DE FRUTAS PÃO COM REQUEIJÃO					
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	RISOTO DE FRANGO COM ABOBORA E VAGEM, FEIJÃO SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO COM LEGUMES SALADA DE COUVE SUCO POLPA DE ACEROLA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE PEPINO COM TOMATE, BANANA	ARROZ, FEIJÃO, SALSICHA COM BATATA E CENOURA SALADA DE ALFACE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL, CREME DE MILHO, SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA, MAMÃO					
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 LEITE COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO, SUCO NATURAL DE GOIABA					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
1.118,46	155,47	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 - 5ª semana

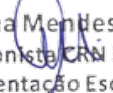
EMEI INTEGRAL
OUTUBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	30/10/2023	31/10/2023								
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO								
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ À GREGA, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM ABOBORA, SALADA DE ABOBRINHA MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM CARNE MOÍDA AO SUGO, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), SUCO POLPA DE LARANJA								
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO DE UVA	PÃO DE LEITE COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO DE ACEROLA								
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)
1091,15	170,66	17,12	46,11	25,12	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 EMEF / EMEFEI EM PERÍODO INTEGRAL - 06 à 11 ANOS

MERENDA ITU - 1ª semana

EMEI INTEGRAL
OUTUBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	2/10/2023	3/10/2023	4/10/2023	5/10/2023	6/10/2023						
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	IOGURTE DE MORANGO, BISCOITO INTEGRAL	MINGAU DE AVEIA + BANANA						
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ, FRANGO AO MOLHO, PURÊ DE BATATAS, SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE ABACAXI	MACARRÃO COM CARNE EM ISCA SALADA DE MAIONESE (batata, cenoura, vagem), SUCO INTEGRAL DE UVA	ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE CARNE MOIDA SALADA DE FOLHAS MISTAS (rucula e repolho) MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL AO VINAGRETE, SALADA DE ALMEIRAO BANANA	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, TOMATE E CEBOLA SALADA DE ACELGA E CHEIRO VERDE MAMÃO						
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE FORMA COM PATE DE ATUM, ALFACE, TOMATE E CENOURA SUCO DE MELANCIA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SUCO DE MARACUJA	PÃO DE FORMA COM PATÊ DE ATUM E CENOURA RALADA SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LEITE COM FRANGO COM TOMATE E CEBOLA, SUCO DE TANGERINA	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE UVA						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1.045,77		163,77	19,88	42,97	27,23	600,23	180,56	282,17	127,33	5,53	3,25

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

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

EMEI INTEGRAL
OUTUBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	9/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023						
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	FERIADO	PONTO FACULTATIVO						
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM FRANGO AO MOLHO E LEGUMES SALADA DE REPOLHO BICOLOR, SUCO DE MARACUJA	ARROZ COM BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e chuchu) SALADA DE ALFACE COM TOMATE BANANA	FERIADO	PONTO FACULTATIVO						
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM FRANGO AO VINAGRETE, SUCO NATURAL DE CAJU	PÃO DE INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E CEBOLA, SUCO DE UVA	PÃO COM SALSICHA AO MOLHO SUCO DE GOIABA CHOCOLATE SUPREME	FERIADO	PONTO FACULTATIVO						
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)
1080,36		170,66	18,12	44,36	26,46	488,12	50,32	333,60	130,55	5,55	3,75

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

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

EMEI INTEGRAL
OUTUBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023						
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA						
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE SALADA DE ALFACE COM CHEIRO VERDE, LARANJA	ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), FAROFA DE COUVE SALADA DE VINAGRETE SUCO DE ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), BANANA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM CENOURA E CHEIRO VERDE SALADA DE ACELGA COM PEPINO MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM LEGUMES SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e almeirão), MELANCIA						
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE CENOURA COM FRANGO DESFIADO, TOMATE E ALFACE, SUCO DE LIMAO	PÃO DE LEITE COM PERNIL, CEBOLA E CENOURA, SUCO NATURAL DE MARACUJA	PÃO DE FORMA QUEIJO E APRESUNTADO, ALFACE E TOMATE SUCO DE UVA	PÃO INTEGRAL COM FRANGO COM MILHO VERDE SUCO DE LARANJA						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1101,22		172,45	17,23	47,12	26,55	542,21	53,67	350,32	125,15	7,45	4,39

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar



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

MERENDA ITU - 4ª semana

EMEI INTEGRAL
OUTUBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023						
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	MINGAU DE AVEIA + BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	IOGURTE DE FRUTAS PÃO COM REQUEIJÃO						
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	RISOTO DE FRANGO COM ABOBORA E VAGEM, FEIJÃO SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO COM LEGUMES SALADA DE COUVE SUCO POLPA DE ACEROLA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE PEPINO COM TOMATE, BANANA	ARROZ, FEIJÃO, SALSICHA COM BATATA E CENOURA SALADA DE ALFACE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL, CREME DE MILHO, SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA, MAMÃO						
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 LEITE COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO, SUCO NATURAL DE GOIABA						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
	Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
	1.118,46	155,47	16,33	40,1	23,29	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 EMEF / EMEFEI EM PERÍODO INTEGRAL - 06 à 11 ANOS
MERENDA ITU - 5ª semana

EMEI INTEGRAL
OUTUBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	30/10/2023	31/10/2023								
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO								
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ À GREGA, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM ABOBORA, SALADA DE ABOBRINHA MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM CARNE MOÍDA AO SUGO, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), SUCO POLPA DE LARANJA								
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO DE UVA	PÃO DE LEITE COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO DE ACEROLA								
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)
1091,15	170,66	17,12	46,11	25,12	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.



EMEF INTEGRAL - REFORÇO
OUTUBRO

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						
	2/10/2023	3/10/2023	4/10/2023	5/10/2023	6/10/2023						
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	IOGURTE DE MORANGO, BISCOITO INTEGRAL	MINGAU DE AVEIA + BANANA						
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ, FRANGO AO MOLHO, PURÊ DE BATATAS, SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE ABACAXI	MACARRÃO COM CARNE EM ISCA SALADA DE MAIONESE (batata, cenoura, vagem), SUCO INTEGRAL DE UVA	ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE CARNE MOIDA SALADA DE FOLHAS MISTAS (rucula e repolho) MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL AO VINAGRETE, SALADA DE ALMEIRAO BANANA	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, TOMATE E CEBOLA SALADA DE ACELGA E CHEIRO VERDE MAMÃO						
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE FORMA COM PATE DE ATUM, ALFACE, TOMATE E CENOURA SUCO DE MELANCIA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SUCO DE MARACUJA	PÃO DE FORMA COM PATÊ DE ATUM E CENOURA RALADA SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LEITE COM FRANGO COM TOMATE E CEBOLA, SUCO DE TANGERINA	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE UVA						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1.045,77		163,77	19,88	42,97	27,23	600,23	180,56	282,17	127,33	5,53	3,25

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

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 - REFORÇO
OUTUBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	9/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023						
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	FERIADO	PONTO FACULTATIVO						
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM FRANGO AO MOLHO E LEGUMES SALADA DE REPOLHO BICOLOR, SUCO DE MARACUJA	ARROZ COM BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e chuchu) SALADA DE ALFACE COM TOMATE BANANA	FERIADO	PONTO FACULTATIVO						
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM FRANGO AO VINAGRETE, SUCO NATURAL DE CAJU	PÃO DE INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E CEBOLA, SUCO DE UVA	PÃO COM SALSICHA AO MOLHO SUCO DE GOIABA CHOCOLATE SUPREME	FERIADO	PONTO FACULTATIVO						
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)
1080,36		170,66	18,12	44,36	26,46	488,12	50,32	333,60	130,55	5,55	3,75

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

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 - REFORÇO
OUTUBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023						
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA						
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE SALADA DE ALFACE COM CHEIRO VERDE, LARANJA	ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), FAROFA DE COUVE SALADA DE VINAGRETE SUCO DE ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), BANANA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM CENOURA E CHEIRO VERDE SALADA DE ACELGA COM PEPINO MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM LEGUMES SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e almeirão), MELANCIA						
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE CENOURA COM FRANGO DESFIADO, TOMATE E ALFACE, SUCO DE LIMAO	PÃO DE LEITE COM PERNIL, CEBOLA E CENOURA, SUCO NATURAL DE MARACUJA	PÃO DE FORMA QUEIJO E APRESUNTADO, ALFACE E TOMATE SUCO DE UVA	PÃO INTEGRAL COM FRANGO COM MILHO VERDE SUCO DE LARANJA						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1101,22		172,45	17,23	47,12	26,55	542,21	53,67	350,32	125,15	7,45	4,39

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar



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

MERENDA ITU - 4ª semana

EMEF INTEGRAL - REFORÇO
OUTUBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023					
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	MINGAU DE AVEIA + BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	IOGURTE DE FRUTAS PÃO COM REQUEIJÃO					
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	RISOTO DE FRANGO COM ABOBORA E VAGEM, FEIJÃO SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO COM LEGUMES SALADA DE COUVE SUCO POLPA DE ACEROLA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE PEPINO COM TOMATE, BANANA	ARROZ, FEIJÃO, SALSICHA COM BATATA E CENOURA SALADA DE ALFACE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL, CREME DE MILHO, SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA, MAMÃO					
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 LEITE COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO, SUCO NATURAL DE GOIABA					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
1.118,46	155,47	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 EMEF / EMEFEI EM PERÍODO INTEGRAL - 06 à 11 ANOS
MERENDA ITU - 5ª semana

EMEF INTEGRAL - REFORÇO
OUTUBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	30/10/2023	31/10/2023								
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO								
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ À GREGA, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM ABOBORA, SALADA DE ABOBRINHA MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM CARNE MOÍDA AO SUGO, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), SUCO POLPA DE LARANJA								
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO DE UVA	PÃO DE LEITE COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO DE ACEROLA								
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)
1091,15	170,66	17,12	46,11	25,12	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.



EMEI INTEGRAL
OUTUBRO

CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 1ª semana

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	2/10/2023	3/10/2023	4/10/2023	5/10/2023	6/10/2023						
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	IOGURTE DE MORANGO, BISCOITO INTEGRAL	MINGAU DE AVEIA + BANANA						
CARDAPIO 31 Colação 10:00	MELANCIA	MELÃO	MAMAO COM AVEIA	SALADA DE FRUTAS	MAÇÃ						
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FRANGO AO MOLHO, PURÊ DE BATATAS, SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE ABACAXI	MACARRÃO COM CARNE EM ISCA SALADA DE MAIONESE (batata, cenoura, vagem), SUCO INTEGRAL DE UVA	ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE CARNE MOIDA SALADA DE FOLHAS MISTAS (rucula e repolho) MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL AO VINAGRETE, SALADA DE ALMEIRAO BANANA	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, TOMATE E CEBOLA SALADA DE ACELGA E CHEIRO VERDE MAMÃO						
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE FORMA COM PATE DE ATUM, ALFACE, TOMATE E CENOURA SUCO DE MELANCIA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SUCO DE MARACUJA	PÃO DE FORMA COM PATÊ DE ATUM E CENOURA RALADA SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LEITE COM FRANGO COM TOMATE E CEBOLA, SUCO DE TANGERINA	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE UVA						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
1045,77		163,77	19,88	42,97	27,23	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
						600,23	180,56	282,17	127,33	5,53	3,25

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

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
OUTUBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	9/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023					
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	FERIADO	PONTO FACULTATIVO					
CARDÁPIO 31 Colação 10:00	MAÇÃ	SALADA DE FRUTAS COM AVEIA	MELANCIA	FERIADO	PONTO FACULTATIVO					
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM FRANGO AO MOLHO E LEGUMES SALADA DE REPOLHO BICOLOR, SUCO DE MARACUJA	ARROZ COM BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e chuchu) SALADA DE ALFACE COM TOMATE BANANA	FERIADO	PONTO FACULTATIVO					
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM FRANGO AO VINAGRETE, SUCO NATURAL DE CAJU	PÃO DE INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E CEBOLA, SUCO DE UVA	PÃO COM SALSICHA AO MOLHO SUCO DE GOIABA CHOCOLATE SUPREME	FERIADO	PONTO FACULTATIVO					
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)
1080,36	170,66	18,12	44,36	26,46	488,12	50,32	333,60	130,55	5,55	3,75

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

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

OUTUBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023						
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA						
CARDÁPIO 31 Colação 10:00	MELÃO	SALADA DE FRUTAS COM AVEIA	MELANCIA	MAÇÃ	BANANA						
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE SALADA DE ALFACE COM CHEIRO VERDE, LARANJA	ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), FAROFA DE COUVE SALADA DE VINAGRETE SUCO DE ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), BANANA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM CENOURA E CHEIRO VERDE SALADA DE ACELGA COM PEPINO MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM LEGUMES SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e almeirão), MELANCIA						
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE CENOURA COM FRANGO DESFIADO, TOMATE E ALFACE, SUCO DE GOIABA	PÃO DE LEITE COM PERNIL, CEBOLA E CENOURA, SUCO NATURAL DE MARACUJA	PÃO DE FORMA QUEIJO E APRESUNTADO, ALFACE E TOMATE SUCO DE UVA	PÃO INTEGRAL COM FRANGO COM MILHO VERDE SUCO DE LARANJA						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
1101,22		172,45	17,23	47,12	26,55	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
						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 - 4ª semana

EMEI INTEGRAL

OUTUBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023						
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	MINGAU DE AVEIA + BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	IOGURTE DE FRUTAS PÃO COM REQUEIJÃO						
CARDÁPIO 31 Colação 10:00	MELAO	SALADA DE FRUTAS	MAMÃO	BANANA COM AVEIA	MELANCIA						
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	RISOTO DE FRANGO COM ABOBORA E VAGEM, FEIJÃO SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO COM LEGUMES SALADA DE COUVE SUCO POLPA DE ACEROLA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE PEPINO COM TOMATE, BANANA	ARROZ, FEIJÃO, SALSICHA COM BATATA E CENOURA SALADA DE ALFACE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL, CREME DE MILHO, SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA, MAMÃO						
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 ABACAXI	PÃO DE LEITE COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO, SUCO POLPA DE GOIABA						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
1.118,46		155,47	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 Philipp 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

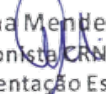
EMEI INTEGRAL
OUTUBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	30/10/2023	31/10/2023			
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO			
CARDÁPIO 31 Colação 10:00	MELAO	SALADA DE FRUTAS			
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ À GREGA, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM ABOBORA, SALADA DE ABOBRINHA MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM CARNE MOÍDA AO SUGO, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), SUCO POLPA DE LARANJA			
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO DE UVA	PÃO DE LEITE COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO DE ACEROLA			

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)
1091,15	170,66	17,12	46,11	25,12	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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.


Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar



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

EMEI REDE SABER
OUTUBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	2/10/2023	3/10/2023	4/10/2023	5/10/2023	6/10/2023					
CARDÁPIO 31 Colação 6:45	MELANCIA	MELÃO	MAMAO COM AVEIA	SALADA DE FRUTAS	MAÇÃ					
CARDÁPIO 21 Desjejum 10:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	IOGURTE DE MORANGO, BISCOITO INTEGRAL	MINGAU DE AVEIA + BANANA					
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FRANGO AO MOLHO, PURÊ DE BATATAS, SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE ABACAXI	MACARRÃO COM CARNE EM ISCA SALADA DE MAIONESE (batata, cenoura, vagem), SUCO INTEGRAL DE UVA	ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE CARNE MOIDA SALADA DE FOLHAS MISTAS (rucula e repolho) MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL AO VINAGRETE, SALADA DE ALMEIRAO BANANA	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, TOMATE E CEBOLA SALADA DE ACELGA E CHEIRO VERDE MAMÃO					
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE FORMA COM PATE DE ATUM, ALFACE, TOMATE E CENOURA SUCO DE MELANCIA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SUCO DE MARACUJA	PÃO DE FORMA COM PATÊ DE ATUM E CENOURA RALADA SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LEITE COM FRANGO COM TOMATE E CEBOLA, SUCO DE TANGERINA	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE UVA					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas	Minerais				
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1.514,30	232,4	14,46	58,12	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
OUTUBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	9/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023
CARDÁPIO 31 Colação 6:45	MAÇÃ	SALADA DE FRUTAS COM AVEIA	MELANCIA	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
CARDÁPIO 21 Desjejum 10:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM FRANGO AO MOLHO E LEGUMES SALADA DE REPOLHO BICOLOR, SUCO DE MARACUJA	ARROZ COM BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e chuchu) SALADA DE ALFACE COM TOMATE BANANA	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM FRANGO AO VINAGRETE, SUCO NATURAL DE CAJU	PÃO DE INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E CEBOLA, SUCO DE UVA	PÃO COM SALSICHA AO MOLHO SUCO DE GOIABA CHOCOLATE SUPREME	FERIADO	PONTO FACULTATIVO

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)
1.522,12	243,11	15,11	58,21	30,66	555	80,36	538,12	142	7	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 EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 3ª semana

EMEI REDE SABER
OUTUBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023						
CARDÁPIO 31 Colação 6:45	MELÃO	SALADA DE FRUTAS COM AVEIA	MELANCIA	MAÇÃ	BANANA						
CARDÁPIO 21 Desjejum 10:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA						
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE SALADA DE ALFACE COM CHEIRO VERDE, LARANJA	ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), FAROFA DE COUVE SALADA DE VINAGRETE SUCO DE ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), BANANA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM CENOURA E CHEIRO VERDE SALADA DE ACELGA COM PEPINO MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM LEGUMES SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e almeirão), MELANCIA						
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE CENOURA COM FRANGO DESFIADO, TOMATE E ALFACE, SUCO DE GOIABA	PÃO DE LEITE COM PERNIL, CEBOLA E CENOURA, SUCO NATURAL DE MARACUJA	PÃO DE FORMA QUEIJO E APRESUNTADO, ALFACE E TOMATE SUCO DE UVA	PÃO INTEGRAL COM FRANGO COM MILHO VERDE SUCO DE LARANJA						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
1.511,26		228,12	14,26	50,25	32,16	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
						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.



CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 4ª semana

EMEI REDE SABER
OUTUBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023						
CARDÁPIO 31 Colação 6:45	MELAO	SALADA DE FRUTAS	MAMÃO	BANANA COM AVEIA	MELANCIA						
CARDÁPIO 21 Desjejum 10:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	MINGAU DE AVEIA + BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	IOGURTE DE FRUTAS PÃO COM REQUEIJÃO						
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	RISOTO DE FRANGO COM ABOBORA E VAGEM, FEIJÃO SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO COM LEGUMES SALADA DE COUVE SUCO POLPA DE ACEROLA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE PEPINO COM TOMATE, BANANA	ARROZ, FEIJÃO, SALSICHA COM BATATA E CENOURA SALADA DE ALFACE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL, CREME DE MILHO, SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA, MAMÃO						
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 ABACAXI	PÃO DE LEITE COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO, SUCO POLPA DE GOIABA						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
1.621,36		268,12	15,11	60,12	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					
	30/10/2023	31/10/2023								
CARDÁPIO 31 Colação 6:45	MELAO	SALADA DE FRUTAS								
CARDÁPIO 21 Desjejum 10:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO								
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ À GREGA, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM ABOBORA, SALADA DE ABOBRINHA MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM CARNE MOÍDA AO SUGO, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), SUCO POLPA DE LARANJA								
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO DE UVA	PÃO DE LEITE COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO DE ACEROLA								
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)
1.585,10	262,18	15,11	58,1	31,26	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 EMEF EM PERÍODO INTEGRAL - 06 à 11 ANOS
MERENDA ITU - 1ª semana

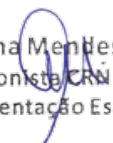
EMEF REDE SABER
OUTUBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	2/10/2023	3/10/2023	4/10/2023	5/10/2023	6/10/2023					
CARDÁPIO 31 Colação 6:45	MELANCIA	MELÃO	MAMAO COM AVEIA	SALADA DE FRUTAS	MAÇÃ					
CARDÁPIO 21 Desjejum 10:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	IOGURTE DE MORANGO, BISCOITO INTEGRAL	MINGAU DE AVEIA + BANANA					
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ, FRANGO AO MOLHO, PURÊ DE BATATAS, SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE ABACAXI	MACARRÃO COM CARNE EM ISCA SALADA DE MAIONESE (batata, cenoura, vagem), SUCO INTEGRAL DE UVA	ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE CARNE MOIDA SALADA DE FOLHAS MISTAS (rucula e repolho) MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL AO VINAGRETE, SALADA DE ALMEIRAO BANANA	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, TOMATE E CEBOLA SALADA DE ACELGA E CHEIRO VERDE MAMÃO					
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE FORMA COM PATE DE ATUM, ALFACE, TOMATE E CENOURA SUCO DE MELANCIA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SUCO DE MARACUJA	PÃO DE FORMA COM PATÊ DE ATUM E CENOURA RALADA SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LEITE COM FRANGO COM TOMATE E CEBOLA, SUCO DE TANGERINA	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE UVA					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1874,04	362,11	25,00	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 EM PERÍODO INTEGRAL - 06 à 11 ANOS

MERENDA ITU - 2ª semana

EMEF REDE SABER

OUTUBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira							
	9/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023							
CARDÁPIO 31 Colação 6:45	MAÇÃ	SALADA DE FRUTAS COM AVEIA	MELANCIA	FERIADO	PONTO FACULTATIVO							
CARDÁPIO 21 Desjejum 10:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	FERIADO	PONTO FACULTATIVO							
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM FRANGO AO MOLHO E LEGUMES SALADA DE REPOLHO BICOLOR, SUCO DE MARACUJA	ARROZ COM BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e chuchu) SALADA DE ALFACE COM TOMATE BANANA	FERIADO	PONTO FACULTATIVO							
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM FRANGO AO VINAGRETE, SUCO NATURAL DE CAJU	PÃO DE INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E CEBOLA, SUCO DE UVA	PÃO COM SALSICHA AO MOLHO SUCO DE GOIABA CHOCOLATE SUPREME	FERIADO	PONTO FACULTATIVO							
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)					
1955,12		377,78		26,08	52,29	44,98	649,03	60,51	692,49	1024,80	12,62	11,60

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar



CARDÁPIOS EMEF EM PERÍODO INTEGRAL - 06 à 11 ANOS

MERENDA ITU - 3ª semana

EMEF REDE SABER
OUTUBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023						
CARDÁPIO 31 Colação 6:45	MELÃO	SALADA DE FRUTAS COM AVEIA	MELANCIA	MAÇÃ	BANANA						
CARDÁPIO 21 Desjejum 10:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA						
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE SALADA DE ALFACE COM CHEIRO VERDE, LARANJA	ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), FAROFA DE COUVE SALADA DE VINAGRETE SUCO DE ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), BANANA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM CENOURA E CHEIRO VERDE SALADA DE ACELGA COM PEPINO MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM LEGUMES SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e almeirão), MELANCIA						
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE CENOURA COM FRANGO DESFIADO, TOMATE E ALFACE, SUCO DE GOIABA	PÃO DE LEITE COM PERNIL, CEBOLA E CENOURA, SUCO NATURAL DE MARACUJA	PÃO DE FORMA QUEIJO E APRESUNTADO, ALFACE E TOMATE SUCO DE UVA	PÃO INTEGRAL COM FRANGO COM MILHO VERDE SUCO DE LARANJA						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
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	10,62	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 EM PERÍODO INTEGRAL - 06 à 11 ANOS
MERENDA ITU - 4ª semana

EMEF REDE SABER
OUTUBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023
CARDÁPIO 31 Colação 6:45	MELAO	SALADA DE FRUTAS	MAMÃO	BANANA COM AVEIA	MELANCIA
CARDÁPIO 21 Desjejum 10:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	MINGAU DE AVEIA + BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	IOGURTE DE FRUTAS PÃO COM REQUEIJÃO
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	RISOTO DE FRANGO COM ABOBORA E VAGEM, FEIJÃO SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO COM LEGUMES SALADA DE COUVE SUCO POLPA DE ACEROLA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE PEPINO COM TOMATE, BANANA	ARROZ, FEIJÃO, SALSICHA COM BATATA E CENOURA SALADA DE ALFACE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL, CREME DE MILHO, SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA, MAMÃO
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 ABACAXI	PÃO DE LEITE COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO, SUCO POLPA 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)
1912,66	357,84	25,30	52,58	44,62	643,81	60,04	686,65	1015,65	10,88	8,31

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						
	30/10/2023	31/10/2023									
CARDÁPIO 31 Colação 6:45	MELAO	SALADA DE FRUTAS									
CARDÁPIO 21 Desjejum 10:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO									
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ À GREGA, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM ABOBORA, SALADA DE ABOBRINHA MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM CARNE MOÍDA AO SUGO, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), SUCO POLPA DE LARANJA									
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO DE UVA	PÃO DE LEITE COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO DE ACEROLA									
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)
	1863,12	348,77	24,46	51,23	43,89	633,56	59,05	665,76	985,65	12,15	11,16

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	02/10/2023	3/10/2023	4/10/2023	5/10/2023	6/10/2023						
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

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.

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



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	09/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023					
CARDÁPIO 1 Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FERIADO	PONTO FACULTATIVO					
CARDÁPIO 2 Colação 10:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FERIADO	PONTO FACULTATIVO					
CARDÁPIO 3 Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FERIADO	PONTO FACULTATIVO					
CARDÁPIO 4 Lanche da Tarde 14:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FERIADO	PONTO FACULTATIVO					
CARDÁPIO 5 Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FERIADO	PONTO FACULTATIVO					
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					
	16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023					
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

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						
	23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023						
CARDÁPIO 1 Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 2 Coação 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 Tucundua Philippi 4ª Edição 2013
Rótulos de Alimentos

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

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	30/10/2023	31/10/2023	01/11/2023	02/11/2023						
CARDÁPIO 1 Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1								
CARDÁPIO 2 Colação 10:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1								
CARDÁPIO 3 Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1								
CARDÁPIO 4 Lanche da Tarde 14:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1								
CARDÁPIO 5 Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1								
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas	Minerais				
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
357,84	39,60	2,08	7,92	18,72	410,40	79,20	273,60	43,20	3,96	4,17

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

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

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	02/10/2023	3/10/2023	4/10/2023	5/10/2023	6/10/2023						
CARDÁPIO 6 Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 7 Colação 10:00	PAPA DE ARROZ, FRANGO MANDIOQUINHA E TOMATE	PAPA DE ARROZ, CARNE ÍSCAS, INHAME E CENOURA	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, ABÓBORA E CARÁ	PAPA DE ARROZ, FRANGO, MANDIOCA E ABOBRINHA	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE CUBOS, BATATA E CENOURA						
CARDÁPIO 8 Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	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)
460,12		70,46	2,92	17,12	10,99	324,63	108,42	210,25	65,7	3,25	3,56

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

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.

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	09/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023						
CARDÁPIO 6 Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FERIADO	PONTO FACULTATIVO						
CARDÁPIO 7 Colação 10:00	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, BATATA E CENOURA	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, INHAME E BRÓCOLIS	PAPA DE FUBÁ, CARNE ÍSCAS, COUVE E ABÓBORA	FERIADO	PONTO FACULTATIVO						
CARDÁPIO 8 Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FERIADO	PONTO FACULTATIVO						
CARDÁPIO 9 Lanche da Tarde 14:30	PAPA DE MAMÃO	PAPA DE PÊRA	PAPA DE BANANA	FERIADO	PONTO FACULTATIVO						
CARDÁPIO 10 Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FERIADO	PONTO FACULTATIVO						
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.

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023						
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 E ABOBRINHA	PAPA DE FUBÁ, FRANGO, MANDIOCA E ABÓBORA	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, CENOURA E INHAME	PAPA DE ARROZ, FRANGO, ESPINAFRE E TOMATE	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, ABÓBORA E CHUCHU						
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)
443,08		70,85	3,12	15,89	10,68	310,85	112,45	221,33	66,52	2,98	3,21

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

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

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

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

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

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

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

Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

Ofertar apenas 1 fruta ao dia.

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023						
CARDÁPIO 6 Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 7 Colação 10:00	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, INHAME, ABOBRINHA	PAPA DE ARROZ, FRANGO, MANDIOQUINHA E ABÓBORA	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, BATATA, VAGEM E ABÓBORA	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, MANDIOQUINHA E COUVE	SOPA DE ARROZ, FRANGO, CARÁ E CENOURA						
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)
421,50		65,8	2,98	14,78	11,02	298,32	110,41	220,56	65,89	3,15	2,75

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

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

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

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

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

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

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

Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

Ofertar apenas 1 fruta ao dia.

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	30/10/2023	31/10/2023									
CARDÁPIO 6 Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1									
CARDÁPIO 7 Colação 10:00	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CENOURA E BATATA	PAPA DE MACARRÃO, CARNE MOÍDA, COUVE E MANDIOQUINHA									
CARDÁPIO 8 Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1									
CARDÁPIO 9 Lanche da Tarde 14:30	PAPA DE MAÇÃ	PAPA DE PÊRA									
CARDÁPIO 10 Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1									
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
429,21		66,11	3	16,11	10,11	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
						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
	02/10/2023	3/10/2023	4/10/2023	5/10/2023	6/10/2023
CARDÁPIO 11 Desjejum 7:30	FÓRMULA 2 + PÊRA	FÓRMULA 2 + MAÇÃ	FÓRMULA 2 + MELÃO	FÓRMULA 2 + PÊRA	FÓRMULA 2 + BANANA
CARDÁPIO 12 Colação 9:00	SUCO DE MARACUJÁ	MELANCIA	SUCO DE LARANJA LIMA COM CENOURA	MAÇÃ	SUCO DE MARACUJÁ
CARDÁPIO 13 Almoço 10:00	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO,FRANGO ABOBRINHA, MANDIOQUINHA E CHICÓRIA, SUCO DE LARANJA LIMA	SOPA DE ARROZ, CARNE ÍSCAS, INHAME, CHUCHU E CENOURA, SUCO POLPA DE MANGA	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, BRÓCOLIS, CARÁ E ABÓBORA, BANANA	SOPA DE ARROZ COM FRANGO, CARÁ, ABOBRINHA E BETERRABA, SUCO DE MAMÃO	SOPA DE FUBÁ COM CALDO DE FEIJÃO, OVO, BATATA, CHUCHU E CENOURA, MAÇÃ
CARDÁPIO 14 Lanche da tarde 13:00	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2
CARDÁPIO 15 Jantar 15:00	SOPA DE ARROZ, CARNE CUBOS, MANDIOCA, ABÓBORA E ABOBRINHA, BANANA	SOPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, BATATA, CENOURA E COUVE, MAMÃO	SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO FRANGO, ABÓBORA, VAGEM E CARÁ, SUCO DE MAÇÃ	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO OVO, ABOBRINHA, BATATA E CENOURA, ABACAXI	SOPA DE MACARRÃO, FRANGO, CARÁ, ABÓBORA E COUVE, LARANJA LIMA

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)
887,55	129,69	9,98	32,88	12,64	1537,22	126,78	500,26	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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar



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

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)
878,32	130,25	9,78	30,99	10,78	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.

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

*A carne deverá ser desfiada ou picada.

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

*Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023
CARDÁPIO 11 Desjejum 7:30	FÓRMULA 2 + MAMÃO	FÓRMULA 2 + MAÇÃ	FÓRMULA 2 + BANANA	FÓRMULA 2 + MELÃO	FÓRMULA 2 + PÊRA
CARDÁPIO 12 Colação 9:00	SUCO DE ACEROLA	CREME DE ABACATE	ABACAXI	BANANA	SUCO DE LARANJA LIMA
CARDÁPIO 13 Almoço 10:00	SOPA DE ARROZ, CARNE ÍSCAS, BATATA, BERINJELA E ABOBRINHA, MAÇÃ	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, MANDIOCA, ABOBRINHA E ABÓBORA, PÊRA	SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, CENOURA, INHAME E BRÓCOLIS, SUCO DE MELANCIA	SOPA DE ARROZ, FRANGO, ESPINAFRE, TOMATE E ABÓBORA, MAMÃO	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, OVO, MANDIOCA, ABÓBORA, CHUCHU E COUVE, SUCO DE MANGA
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, CALDO DE FEIJÃO, INHAME, ABÓBORA E CHICÓRIA, ABACAXI	SOPA DE MACARRÃO, CARNE ÍSCAS, BRÓCOLIS, CHUCHU E CARÁ, SUCO DE MORANGO	SOPA DE ARROZ, FRANGO, INHAME, ALMEIRÃO E ABÓBORA, LARANJA LIMA	SOPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, CALDO DE FEIJÃO, COUVE ABOBRINHA E BATATA, SUCO DE MAÇÃ	SOPA DE MACARRÃO, CARNE CUBOS, INHAME, CHUCHU E CENOURA, MELÃO

Informação Nutricional (Média Semanal)

Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
877,12	136,12	8,66	31,22	11,55	900,26	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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023						
CARDÁPIO 11 Desjejum 7:30	FÓRMULA 2 + MAÇÃ	FÓRMULA 2 + MELÃO	FÓRMULA 2 + PÊRA	FÓRMULA 2 + MAÇÃ	FÓRMULA 2 + BANANA						
CARDÁPIO 12 Colação 9:00	LARANJA LIMA	MANGA	SUCO DE MORANGO	PERA	SUCO DE UVA						
CARDÁPIO 13 Almoço 10:00	SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CENOURA, CARÁ E CHUCHU, SUCO DE ACEROLA	SOPA DE FUBÁ, OVO, CALDO DE FEIJÃO, COUVE, MANDIOQUINHA E ABÓBORA, SUCO DE MARACUJA	SOPA MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, CHUCHU, INHAME E TOMATE, BANANA	SOPA DE ARROZ, CARNE MOÍDA, ABOBRINHA, BATATA E CENOURA, SUCO DE MELANCIA	SOPA DE FUBÁ, FRANGO, BRÓCOLIS, CENOURA E CATALONIA, MAÇÃ						
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 MOÍDA, BATATA, TOMATE E CHICÓRIA, MELÃO	SOPA DE MACARRÃO, FRANGO, CENOURA, MANDIOCA E VAGEM, ABACAXI	SOPA DE ARROZ, CARNE MOÍDA, BATATA, CABOTIÃ E CHUCHU, SUCO DE MAMÃO	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, OVO, CENOURA, ABOBRINHA E ESCAROLA, BANANA	SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, CARÁ, ABÓBORA E ALMEIRÃO, SUCO DE LARANJA LIMA						
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)
835,26		119,71	7,4	30,5	20,2	694,42	124,9	485,13	120,9	9,4	7,4

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

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

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

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

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

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

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

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

*A carne deverá ser desfiada ou picada.

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

*Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	30/10/2023	31/10/2023			
CARDÁPIO 11 Desjejum 7:30	FÓRMULA 2 + MELÃO	FÓRMULA 2 + PÊRA			
CARDÁPIO 12 Colação 9:00	ABACAXI	SUCO DE MARACUJA			
CARDÁPIO 13 Almoço 10:00	SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CENOURA, BATATA E CHUCHU, SUCO DE MELANCIA	SOPA DE FUBÁ, OVO, COUVE, MANDIOQUINHA E ABOBRINHA, MAÇÃ			
CARDÁPIO 14 Lanche da tarde 13:00	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2			
CARDÁPIO 15 Jantar 15:00	SOPA DE FUBÁ, CARNE ÍSCAS, BATATA, TOMATE E CHICÓRIA, MAÇÃ	SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CENOURA, MANDIOCA E VAGEM, MANGA			

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)
868,12	133,12	8,35	30,25	10,66	900,26	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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar



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



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	02/10/2023	3/10/2023	4/10/2023	5/10/2023	6/10/2023						
CARDÁPIO 16 Desjejum 7:30	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇA	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAMÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM MARGARINA						
CARDÁPIO 17 Colação 9:00	SUCO DE MARACUJÁ	MELANCIA	SUCO DE LARANJA COM CENOURA	MAÇÃ	SUCO DE MARACUJÁ						
CARDÁPIO 18 Almoço 10:30	ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM ISCA, PURÊ DE BATATAS SALADA DE RUCULA COM ACELGA LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM LINGUIÇA E BRÓCOLIS, SALADA DE MAIONESE (batata, cenoura, vagem), SUCO DE MANGA	ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE CARNE MOIDA SALADA DE FOLHAS MISTAS (rucula e repolho) BANANA	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL AO VINAGRETE, SALADA DE ALMEIRAO SUCO DE MAMÃO	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, TOMATE E CEBOLA SALADA DE ACELGA E CHEIRO VERDE MELANCIA						
CARDÁPIO 19 Lanche da tarde 13:00	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã e mamão)	CHÁ DE CAMOMILA TORTA DE FRANGO (batata e cenoura)	SALADA DE FRUTAS (manga, pêra e melão)	LEITE COM CHOCOLATE 32% MELÃO	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã e mamão)						
CARDÁPIO 20 Jantar 15:00	SOPA DE ARROZ, CARNE CUBOS, MANDIOCA, ABÓBORA E ABOBRINHA, BANANA	SOPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, BATATA, CENOURA E COUVE, MAMÃO	MACARRÃO, FEIJÃO, FRANGO COM CENOURA E CHUCHU, SALADA DE ALFACE, SUCO DE MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, CARNE CUBOS COM BATATA, SALADA DE ABOBRINHA, SUCO DE ABACAXI	SOPA DE MACARRÃO, FRANGO, CARÁ, ABÓBORA E COUVE, LARANJA						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
1.166,21		187,23	13,55	38,28	22,08	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
						922,13	80,56	396,46	111,12	9,09	3,52

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

CONSISTÊNCIAS E ELABORAÇÕES:

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar



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



Refeição	Segunda-Feira 09/10/2023	Terça-Feira 10/10/2023	Quarta-Feira 11/10/2023	Quinta-Feira 12/10/2023	Sexta-feira 13/10/2023					
CARDÁPIO 16 Desjejum 7:30	MINGAU DE AVEIA + MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32% BANANA	FERIADO	PONTO FACULTATIVO					
CARDÁPIO 17 Colação 9:00	PAPA DE MAÇÃ	SUCO DE LARANJA COM BETERRABA	CREME DE ABACATE	FERIADO	PONTO FACULTATIVO					
CARDÁPIO 18 Almoço 10:30	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, SUCO DE ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES SALADA DE REPOLHO BICOLOR, MELANCIA	ARROZ COM BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e chuchu), SALADA DE ALFACE COM TOMATE, SUCO DE MELÃO	FERIADO	PONTO FACULTATIVO					
CARDÁPIO 19 Lanche da tarde 13:00	LEITE COM CHOCOLATE 32% MELÃO	CHÁ DE HORTELÃ TORTA DE CARNE MOÍDA (tomate e cenoura)	SALADA DE FRUTAS (banana, laranja e melão)	FERIADO	PONTO FACULTATIVO					
CARDÁPIO 20 Jantar 15:00	ARROZ, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM BATATA E ABOBRINHA SALADA DE ACELGA, SUCO DE LARANJA	SOPA DE FUBÁ, CARNE ISCAS, MANDIOQUINHA, BRÓCOLIS E ABÓBORA, MELÃO	CACHORRO QUENTE SUCO DE ACEROLA CHOCOLATE	FERIADO	PONTO FACULTATIVO					
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)
1.255,07	151,90	13,87	22,89	17,99	932,34	79,88	398,46	111,01	8,03	3,59

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

CONSISTÊNCIAS E ELABORAÇÕES:

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



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



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

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

CONSISTÊNCIAS E ELABORAÇÕES:

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar



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



Refeição	Segunda-Feira 23/10/2023	Terça-Feira 24/10/2023	Quarta-Feira 25/10/2023	Quinta-Feira 26/10/2023	Sexta-feira 27/10/2023						
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	LARANJA	MELÃO	SUCO DE MORANGO	PERA	SUCO DE UVA						
CARDÁPIO 18 Almoço 10:30	RISOTO DE FRANGO COM ABOBORA E VAGEM, FEIJÃO SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA SUCO DE MARACUJA	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SALADA DE COUVE SUCO DE ACEROLA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE PEPINO COM TOMATE, BANANA	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM VAGEM E CENOURA SALADA DE ALFACE SUCO DE MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL, CREME DE MILHO, SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA, MAÇÃ						
CARDÁPIO 19 Lanche da tarde 13:00	SALADA DE FRUTAS (manga, maçã e mamão)	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAÇÃ	CHÁ DE ERVA-DOCE TORTA DE CARNE MOÍDA (tomate e cenoura)	LEITE COM CHOCOLATE 32% MELÃO	SALADA DE FRUTAS (banana, mamão, abacaxi)						
CARDÁPIO 20 Jantar 15:00	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM BATATA, SALADA DE TOMATE E CHICÓRIA SUCO DE MELÃO	SOPA DE MACARRÃO, FRANGO, CENOURA, MANDIOCA E VAGEM, ABACAXI	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA, FEIJÃO SALADA DE LEGUMES SUCO DE MAMÃO	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE CUBOS, CENOURA, ABOBRINHA E ESCAROLA BANANA	SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, CARÁ, ABÓBORA E ALMEIRÃO SUCO DE LARANJA						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
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



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



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	30/10/2023	31/10/2023	01/11/2023	02/11/2023							
CARDÁPIO 16 Desjejum 7:30	MINGAU DE AVEIA + MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM MARGARINA									
CARDÁPIO 17 Colação 9:00	ABACAXI	SUCO DE MARACUJA									
CARDÁPIO 18 Almoço 10:30	ARROZ À GREGA, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM ABOBORA SALADA DE ABOBRINHA SUCO DE MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM CARNE MOÍDA AO SUGO, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), MAÇÃ									
CARDÁPIO 19 Lanche da tarde 13:00	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAMÃO	CHÁ DE CAMOMILA TORTA DE FRANGO (cenoura e tomate)									
CARDÁPIO 20 Jantar 15:00	SOPA DE FUBÁ, CARNE ÍSCAS, BATATA, TOMATE E CHICÓRIA, MAÇÃ	POLENTA, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO, SALADA DE COUVE, SUCO DE MELANCIA COM LIMÃO									
Informação Nutricional (Média Semanal)											
	Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
	1.149,33	180,30	13,35	38,28	22,08	922,13	80,56	396,46	111,12	9,09	3,52

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

CONSISTÊNCIAS E ELABORAÇÕES:

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar

Segunda-Feira	02/10/2023	Terça-Feira	03/10/2023	Quarta-Feira	04/10/2023	Quinta-Feira	05/10/2023	Sexta-feira	06/10/2023	
ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM ISCA, PURÊ DE BATATAS SALADA DE RUCULA COM ACELGA LARANJA		ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM LINGUIÇA E BRÓCOLIS, SALADA DE MAIONESE (batata, cenoura, vagem), SUCO DE MANGA		ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE CARNE MOIDA SALADA DE FOLHAS MISTAS (rucula e repolho) BANANA		ARROZ, FEIJÃO, PERNIL AO VINAGRETE, SALADA DE ALMEIRAO SUCO DE MAMÃO		ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, TOMATE E CEBOLA SALADA DE ACELGA E CHEIRO VERDE MELANCIA		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
389,10	55,11	4,83	15,62	11,21	198,23	20,18	54,26	41,63	2,72	1,64
Segunda-Feira	09/10/2023	Terça-Feira	10/10/2023	Quarta-Feira	11/10/2023	Quinta-Feira	12/10/2023	Sexta-feira	13/10/2023	
ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, SUCO DE ABACAXI		MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES SALADA DE REPOLHO BICOLOR, MELANCIA		CACHORRO QUENTE SUCO DE ACEROLA CHOCOLATE		FERIADO		PONTO FACULTATIVO		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
390,66	55,33	4,97	14,71	11,36	224,31	26,60	55,07	49,20	3,10	1,94
Segunda-Feira	16/10/2023	Terça-Feira	17/10/2023	Quarta-Feira	18/10/2023	Quinta-Feira	19/10/2023	Sexta-feira	20/10/2023	
ARROZ, STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE SALADA DE ALFACE COM CHEIRO VERDE, LARANJA		ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), FAROFA DE COUVE SALADA DE VINAGRETE SUCO DE ABACAXI		MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE LEGUMES (chuchu, vagem e cenoura), BANANA		ARROZ, CARNE MOÍDA COM CENOURA E CHEIRO VERDE SALADA DE ACELGA COM PEPINO SUCO DE MAMÃO		ARROZ, FEIJÃO, OMELETE COM ESPINAFRE E TOMATE SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e almeirão), MELANCIA		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
384,22	54,42	4,50	12,98	9,66	169,12	112,35	50,32	42,65	2,80	1,51
Segunda-Feira	23/10/2023	Terça-Feira	24/10/2023	Quarta-Feira	25/10/2023	Quinta-Feira	26/10/2023	Sexta-feira	27/10/2023	
RISOTO DE FRANGO COM ABOBORA E VAGEM, FEIJÃO SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA SUCO DE MARACUJA		POLENTA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SALADA DE COUVE MELÃO		ARROZ, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE PEPINO COM TOMATE, BANANA		ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM VAGEM E CENOURA SALADA DE ALFACE SUCO DE MELANCIA		ARROZ, PERNIL, CREME DE MILHO, SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA, MAÇÃ		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
290,30	45,10	5,90	8,80	6,90	81,20	6,30	170,20	27,90	2,90	1,70
Segunda-Feira	30/10/2023	Terça-Feira	31/10/2023	Quarta-Feira	1/11/2023	Quinta-Feira	2/11/2023	Sexta-feira	3/11/2023	
ARROZ À GREGA, CARNE ÍSCAS COM ABOBORA SALADA DE ABOBRINHA SUCO DE MELANCIA		MACARRÃO COM CARNE MOÍDA AO SUGO, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), MAÇÃ								
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



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

MERENDA TARDE: 15:00 às 15:30h

EMEI / CRECHE
OUTUBRO

Segunda-Feira	02/10/2023	Terça-Feira	03/10/2023	Quarta-Feira	04/10/2023	Quinta-Feira	05/10/2023	Sexta-feira	06/10/2023	
SOPA DE ARROZ, CARNE CUBOS, MANDIOCA, ABÓBORA E ABOBRINHA, BANANA		SOPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, BATATA, CENOURA E COUVE, MAMÃO		MACARRÃO, FEIJÃO, FRANGO COM CENOURA E CHUCHU, SALADA DE ALFACE, SUCO DE MAÇÃ		ARROZ, FEIJÃO, CARNE CUBOS COM BATATA, SALADA DE ABOBRINHA, SUCO DE ABACAXI		SOPA DE MACARRÃO, FRANGO, CARÁ, ABÓBORA E COUVE, LARANJA		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)		Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
361,40	47,71	5,45	14,09	14,15	244,58	157,31	55,02	69,46	3,10	2,60
Segunda-Feira	09/10/2023	Terça-Feira	10/10/2023	Quarta-Feira	11/10/2023	Quinta-Feira	12/10/2023	Sexta-feira	13/10/2023	
ARROZ, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM BATATA E ABOBRINHA, SALADA DE ACELGA, SUCO DE LARANJA		SOPA DE FUBÁ, CARNE ÍSCAS, MANDIOQUINHA, BRÓCOLIS E ABÓBORA, MELÃO		CACHORRO QUENTE SUCO DE ACEROLA CHOCOLATE		FERIADO		PONTO FACULTATIVO		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)		Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
378,90	50,02	5,71	14,76	14,82	256,12	164,73	57,62	72,74	3,25	2,72
Segunda-Feira	16/10/2023	Terça-Feira	17/10/2023	Quarta-Feira	18/10/2023	Quinta-Feira	19/10/2023	Sexta-feira	20/10/2023	
ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM CENOURA E ABOBRINHA, SALADA DE CHICORIA, SUCO DE ABACAXI		SOPA DE MACARRÃO, CARNE ÍSCAS, BRÓCOLIS, CHUCHU E CARÁ MELANCIA		SOPA DE ARROZ, FRANGO, INHAME, ALMEIRÃO E ABÓBORA, LARANJA		ARROZ, FEIJÃO, CUSCUZ DE FRANGO, SALADA DE TOMATE, SUCO DE UVA		SOPA DE MACARRÃO, CARNE CUBOS, INHAME, CHUCHU E CENOURA, ABACAXI		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)		Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
389,36	51,40	5,66	14,65	16,02	276,86	367,90	132,48	166,56	5,36	4,01
Segunda-Feira	23/10/2023	Terça-Feira	24/10/2023	Quarta-Feira	25/10/2023	Quinta-Feira	26/10/2023	Sexta-feira	27/10/2023	
ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM BATATA, SALADA DE TOMATE E CHICÓRIA SUCO DE MELÃO		SOPA DE MACARRÃO, FRANGO, CENOURA, MANDIOCA E VAGEM, ABACAXI		MACARRÃO COM CARNE MOÍDA, FEIJÃO SALADA DE LEGUMES SUCO DE MAMÃO		SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE CUBOS, CENOURA, ABOBRINHA E ESCAROLA BANANA		SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, CARÁ, ABÓBORA E ALMEIRÃO SUCO DE LARANJA		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)		Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
371,22	49,01	5,59	14,37	15,06	399,00	345,66	124,47	152,12	4,90	3,67
Segunda-Feira	30/10/2023	Terça-Feira	31/10/2023	Quarta-Feira	1/11/2023	Quinta-Feira	2/11/2023	Sexta-feira		
ARROZ À GREGA, CARNE ÍSCAS COM ABOBORA SALADA DE ABOBRINHA SUCO DE MELANCIA		MACARRÃO COM CARNE MOÍDA AO SUGO, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), MAÇÃ		ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE, CEBOLA E CENOURA SALADA DE ALFACE ABACAXI		ARROZ, FEIJÃO, FIGADO ACEBOLADO, CREME DE MILHO SALADA DE CENOURA COM BROCOLIS BANANA				
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)		Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
389,36	51,40	5,66	14,65	16,02	424,43	367,90	132,48	166,56	5,36	4,01

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

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.