


Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira	01/12/2023					
					MINGAU DE AVEIA + BANANA					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
297,88	41,77	4,01	9,02	9,36	30,80	12,00	190,76	20,56	0,72	2,33
Segunda-Feira	04/12/2023	Terça-Feira	05/12/2023	Quarta-Feira	06/12/2023	Quinta-Feira	07/12/2023	Sexta-feira	08/12/2023	
LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO		MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ		LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA		LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
301,68	43,52	4,49	9,95	8,38	33,20	30,67	200,22	21,14	0,70	0,63
Segunda-Feira	11/12/2023	Terça-feira	12/12/2023	Quarta-Feira	13/12/2023	Quinta-feira	14/12/2023	Sexta-feira	15/12/2023	
LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO		CONSELHO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO REUNIÃO COM ATIVIDADES		LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA REUNIÃO COM ATIVIDADES		SOLENIDADE		
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)
293,22	42,21	4,35	9,65	8,13	32,20	29,75	194,19	20,50	0,68	0,61
Segunda-Feira	18/12/2023	Terça-feira	19/12/2023	Quarta-Feira	20/12/2023	Quinta-feira	21/12/2023	Sexta-Feira	22/12/2023	
SOLENIDADE		RECESSO ESCOLAR		RECESSO ESCOLAR		RECESSO ESCOLAR		RECESSO ESCOLAR		
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)
Segunda-Feira	25/12/2023	Terça-Feira	26/12/2023	Quarta-Feira	27/12/2023	Quinta-Feira	28/12/2023	Sexta-Feira	29/12/2023	
RECESSO ESCOLAR		RECESSO ESCOLAR		RECESSO ESCOLAR		RECESSO ESCOLAR		RECESSO ESCOLAR		
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)

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-3 16.089



CARDÁPIO 21 - MERENDA ITU

HORÁRIO: 06:45 às 7:00h

DESJEJUM
DEZEMBRO DE 2023


Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira	01/12/2023					
					MINGAU DE AVEIA + BANANA					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
297,88	41,77	4,01	9,02	9,36	30,80	12,00	190,76	20,56	0,72	2,33
Segunda-Feira	04/12/2023	Terça-Feira	05/12/2023	Quarta-Feira	06/12/2023	Quinta-Feira	07/12/2023	Sexta-feira	08/12/2023	
LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO		MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ		LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA		LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
301,68	43,52	4,49	9,95	8,38	33,20	30,67	200,22	21,14	0,70	0,63
Segunda-Feira	11/12/2023	Terça-feira	12/12/2023	Quarta-Feira	13/12/2023	Quinta-feira	14/12/2023	Sexta-feira	15/12/2023	
LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO		MINGAU DE AVEIA + BANANA		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, 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)
293,22	42,21	4,35	9,65	8,13	32,20	29,75	194,19	20,50	0,68	0,61
Segunda-Feira	18/12/2023	Terça-feira	19/12/2023	Quarta-Feira	20/12/2023	Quinta-feira	21/12/2023	Sexta-Feira	22/12/2023	
LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA		IOGURTE DE MORANGO MAÇÃ		MINGAU DE AVEIA + BANANA		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, 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)
315,68	45,11	4,69	9,99	8,38	34,66	31,11	200,22	21,14	0,70	0,63
Segunda-Feira	25/12/2023	Terça-Feira	26/12/2023	Quarta-Feira	27/12/2023	Quinta-Feira	28/12/2023	Sexta-Feira	29/12/2023	
RECESSO ESCOLAR		RECESSO ESCOLAR		RECESSO ESCOLAR		RECESSO ESCOLAR		RECESSO ESCOLAR		
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)

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.


 Carolina Mendes Alves
 Nutricionista
 CRM-3 16.089

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

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

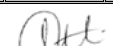
Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira	01/12/2023					
					ARROZ À GREGA, FEIJÃO CARNE MOIDA AO SUGO (molho vermelho), PURE DE BATATA SALADA DE TOMATE COM PEPINO					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (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	04/12/2023	Terça-Feira	05/12/2023	Quarta-Feira	06/12/2023	Quinta-Feira	07/12/2023	Sexta-feira	08/12/2023	
ARROZ, STROGONOFF DE CARNE EM ÍSCAS, BATATA SAUTÉE SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA		MACARRÃO A BOLONHESA, LEGUMES REFOGADOS (abobrinha, cenoura e vagem), SUCO DE MARACUJÁ LARANJA		ARROZ, FEIJÃO, FRANGO CAIPIRA SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE BANANA		ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL, COUVE REFOGADA SALADA DE VINAGRETE		CACHORRO QUENTE SUCO DE ACEROLA 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)
396,56	56,21	4,97	14,71	11,36	224,31	26,60	55,07	49,20	3,10	1,94
Segunda-Feira	11/12/2023	Terça-feira	12/12/2023	Quarta-Feira	13/12/2023	Quinta-feira	14/12/2023	Sexta-Feira	15/12/2023	
ARROZ, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE MELANCIA		CONSELHO		MACARRÃO COM FRANGO SALADA DE BATATA, CENOURA E CHEIRO VERDE, SUCO DE CAJÚ BANANA REUNIÃO COM ATIVIDADES		ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE FRANGO, SALADA DE CHICORIA REUNIÃO COM ATIVIDADES		SOLENIIDADE		
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	54,46	4,50	12,98	9,66	169,12	112,35	50,32	42,65	2,80	1,51
Segunda-Feira	18/12/2023	Terça-feira	19/12/2023	Quarta-Feira	20/12/2023	Quinta-feira	21/12/2023	Sexta-Feira	22/12/2023	
SOLENIIDADE		RECESSO ESCOLAR		RECESSO ESCOLAR		RECESSO ESCOLAR		RECESSO ESCOLAR		
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)
Segunda-Feira	25/12/2023	Terça-Feira	26/12/2023	Quarta-Feira	27/12/2023	Quinta-Feira	28/12/2023	Sexta-Feira	29/12/2023	
RECESSO ESCOLAR		RECESSO ESCOLAR		RECESSO ESCOLAR		RECESSO ESCOLAR		RECESSO ESCOLAR		
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)

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-3 16.089

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

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


Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira	01/12/2023					
					ARROZ À GREGA, FEIJÃO CARNE MOIDA AO SUGO (molho vermelho), PURE DE BATATA SALADA DE TOMATE COM PEPINO					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
433,22	60,11	4,99	18,77	12,79	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					378,96	19,23	66,08	62,51	1,70	2,69
Segunda-Feira	04/12/2023	Terça-Feira	05/12/2023	Quarta-Feira	06/12/2023	Quinta-Feira	07/12/2023	Sexta-feira	08/12/2023	
ARROZ, STROGONOFF DE CARNE EM ÍSCAS, BATATA SAUTÉE SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA		MACARRÃO A BOLONHESA, LEGUMES REFOGADOS (abobrinha, cenoura e vagem), SUCO DE MARACUJÁ LARANJA		ARROZ, FEIJÃO, FRANGO CAPIRA SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE BANANA		ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL, COUVE REFOGADA SALADA DE VINAGRETE		CACHORRO QUENTE SUCO DE ACEROLA MELÃO		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
448,65	62,26	5,20	19,32	11,33	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					336,12	19,23	64,11	64,16	3,00	0,98
Segunda-Feira	11/12/2023	Terça-feira	12/12/2023	Quarta-Feira	13/12/2023	Quinta-feira	14/12/2023	Sexta-Feira	15/12/2023	
ARROZ, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE MELANCIA		CONSELHO		MACARRÃO COM FRANGO SALADA DE BATATA, CENOURA E CHEIRO VERDE, SUCO DE CAJÚ BANANA REUNIÃO COM ATIVIDADES		ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE FRANGO, SALADA DE CHICORIA REUNIÃO COM ATIVIDADES		SOLENIDADE		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
429,89	59,11	4,42	20,19	12,66	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					370,50	18,32	60,12	60,15	4,11	2,18
Segunda-Feira	18/12/2023	Terça-feira	19/12/2023	Quarta-Feira	20/12/2023	Quinta-feira	21/12/2023	Sexta-Feira	22/12/2023	
SOLENIDADE		RECESSO ESCOLAR		RECESSO ESCOLAR		RECESSO ESCOLAR		RECESSO ESCOLAR		
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)
Segunda-Feira	25/12/2023	Terça-Feira	26/12/2023	Quarta-Feira	27/12/2023	Quinta-Feira	28/12/2023	Sexta-Feira	29/12/2023	
RECESSO ESCOLAR		RECESSO ESCOLAR		RECESSO ESCOLAR		RECESSO ESCOLAR		RECESSO ESCOLAR		
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)

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



Carolina Mendes Alves
Nutricionista
CRM-3 16.089

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

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira	01/12/2023				
					ARROZ À GREGA, FEIJÃO CARNE MOIDA AO SUGO (molho vermelho), PURE DE BATATA SALADA DE TOMATE COM PEPINO				
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas	Minerais			
471,22	72,14	6,78	22,67	11,45	A (RE) 353,44 C (mg) 17,58	Ca (mg) 69,08 Mg (mg) 42,01 Fe (mg) 2,46 Zn (mg) 2,80			
Segunda-Feira	04/12/2023	Terça-Feira	05/12/2023	Quarta-Feira	06/12/2023	Quinta-Feira	07/12/2023	Sexta-feira	08/12/2023
ARROZ, STROGONOFF DE CARNE EM ÍSCAS, BATATA SAUTÉE SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA		MACARRÃO A BOLONHESA, LEGUMES REFOGADOS (abobrinha, cenoura e vagem), SUCO DE MARACUJÁ LARANJA		ARROZ, FEIJÃO, FRANGO CAIPIRA SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE BANANA		ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL, COUVE REFOGADA SALADA DE VINAGRETE		CACHORRO QUENTE SUCO DE ACEROLA MELÃO	
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas	Minerais			
490,12	73,66	6,63	23,15	13,11	A (RE) 400,11 C (mg) 16,36	Ca (mg) 60,53 Mg (mg) 40,26 Fe (mg) 2,12 Zn (mg) 2,22			
Segunda-Feira	11/12/2023	Terça-feira	12/12/2023	Quarta-Feira	13/12/2023	Quinta-feira	14/12/2023	Sexta-Feira	15/12/2023
ARROZ, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE MELANCIA		CONSELHO		MACARRÃO COM FRANGO SALADA DE BATATA, CENOURA E CHEIRO VERDE, SUCO DE CAJÚ BANANA REUNIÃO COM ATIVIDADES		ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE FRANGO, SALADA DE CHICORIA REUNIÃO COM ATIVIDADES		SOLENIDADE	
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas	Minerais			
466,90	72,13	6,55	21,66	10,48	A (RE) 353,44 C (mg) 17,58	Ca (mg) 69,08 Mg (mg) 41,66 Fe (mg) 2,22 Zn (mg) 2,69			
Segunda-Feira	18/12/2023	Terça-feira	19/12/2023	Quarta-Feira	20/12/2023	Quinta-feira	21/12/2023	Sexta-Feira	22/12/2023
SOLENIDADE		RECESSO ESCOLAR		RECESSO ESCOLAR		RECESSO ESCOLAR		RECESSO ESCOLAR	
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)			
Segunda-Feira	25/12/2023	Terça-Feira	26/12/2023	Quarta-Feira	27/12/2023	Quinta-Feira	28/12/2023	Sexta-Feira	29/12/2023
RECESSO ESCOLAR		RECESSO ESCOLAR		RECESSO ESCOLAR		RECESSO ESCOLAR		RECESSO ESCOLAR	
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)			

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-3 16.089



ENTIDADE APAE / AMAI
DEZEMBRO DE 2023

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


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

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	1/12/2023									
ALMOÇO					ARROZ, FEIJÃO, FRANGO ASSADO, BATATA CORADA SALADA DE FOLHAS COM TOMATE					
SUCO/ SOBREMESA					SUCO DE MORANGO MELANCIA					
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)
512,11	72,17	8,12	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 3 16.089

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



ENTIDADE APAE / AMAI
DEZEMBRO DE 2023

CARDÁPIO 25 - ENTIDADE 01 à 30 anos (2ª SEMANA)

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

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	4/12/2023	5/12/2023	6/12/2023	7/12/2023	8/12/2023						
ALMOÇO	ARROZ, STROGONOFF DE CARNE EM ÍSCAS, BATATA SAUTÉE SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA	MACARRÃO AO ALHO E BOLONHESA FAROFA DE LEGUMES SALADA DE CHICORIA COM CEBOLA	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO CAIPIRA SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE	ARROZ, FEIJÃO PRETO, LINGUIÇA ACEBOLADA, PURÊ DE ABÓBORA, SALADA DE COUVE	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL, COUVE REFOGADA SALADA DE VINAGRETE						
SUCO/ SOBREMESA	SUCO DE LIMÃO MELÃO	SUCO DE MARACUJÁ LARANJA	SUCO DE TANGERINA BANANA	SUCO DE LARANJA GOIABA	SUCO DE MELANCIA MAÇÃ						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						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-3 16.089

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



ENTIDADE APAE / AMAI
DEZEMBRO DE 2023

CARDÁPIO 25 - ENTIDADE 01 à 30 anos (3ª SEMANA)


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

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	11/12/2023	12/12/2023	13/12/2023	14/12/2023	15/12/2023						
ALMOÇO	ARROZ, FEIJÃO MACARRÃO COM ATUM, FAROFA DE LEGUMES SALADA DE ACELGA COM CHEIRO	CONSELHO	ARROZ FEIJÃO CARNE EM ISCA COM CENOURA E BATATA SALADA DE FOLHAS MISTAS	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE VINAGRETE	ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE FRANGO, SALADA DE CHICORIA						
SUCO/ SOBREMESA	SUCO DE MAÇÃ MELANCIA	CONSELHO	SUCO DE UVA BANANA	SUCO DE ACEROLA MAÇÃ	SUCO DE ABACAXI MAMÃO						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
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-3 16.089

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



ENTIDADE APAE / AMAI
DEZEMBRO DE 2023

CARDÁPIO 25 - ENTIDADE 01 à 30 anos (4ª SEMANA)

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

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	18/12/2023	19/12/2023	20/12/2023	21/12/2023	22/12/2023						
ALMOÇO	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES (cenoura, vagem e abobrinha), FEIJÃO SALADA DE TOMATE	ARROZ, FEIJÃO, ARNE MOIDA AO SUGO, PURE DE BATATA SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL, FAROFA DE LEGUMES SALADA DE PEPINO COM TOMATE	MACARRÃO COM ATUM AO MOLHO, BATATA CORADA SALADA DE LEGUMES	ARROZ, FEIJÃO, SALSICHA AO VINAGRETE. SALADA DE ALFACE COM CEBOLA						
SUCO/ SOBREMESA	SUCO DE LIMÃO MELÃO	SUCO DE MANGA ABACAXI	SUCO DE UVA BANANA	SUCO DE TANGERINA MAMÃO	SUCO DE LARANJA MAÇÃ						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
516,29		72,80	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
Carolina Mendes Alves
 Nutricionista
 CRN-3 16.089

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



ENTIDADE APAE / AMAI
DEZEMBRO DE 2023

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

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	25/12/2023	26/12/2023	27/12/2023	28/12/2023	29/12/2023					
ALMOÇO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO					
SUCO/ SOBREMESA	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO					
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)

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

EMEI INTEGRAL
DEZEMBRO DE 2023

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira 01/12/2023						
	CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45					MINGAU DE AVEIA + BANANA					
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30					ARROZ, FEIJÃO, PERNIL COM BRÓCOLIS, SALADA DE PEPINO COM CENOURA MAÇÃ						
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00					PÃO DE CENOURA COM TOMATE E QUEIJO MUÇARELA, SUCO DE LIMÃO						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
	Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
	1.045,77	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
 CRM-3 16.089

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 2ª semana

EMEI INTEGRAL
DEZEMBRO DE 2023

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	04/12/2023	05/12/2023	06/12/2023	07/12/2023	08/12/2023					
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL					
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE CARNE EM ÍSCAS, BATATA SAUTÉE SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO A BOLONHESA, LEGUMES REFOGADOS (abobrinha, cenoura e vagem), SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO CAPIRA SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE BANANA	ARROZ, FEIJÃO, LINGUIÇA COM TOMATE E CEBOLA, PURÊ DE ABÓBORA, MELÃO	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL, COUVE REFOGADA SALADA DE VINAGRETE MELANCIA					
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM FRANGO AO VINAGRETE, SUCO NATURAL DE CAJU	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE MORANGO	PÃO DE INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E CEBOLA, SUCO DE MELANCIA	PÃO INTEGRAL COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO NATURAL DE GOIABA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CEBOLA E CENOURA, 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)
1096,12	172,18	18,00	43,50	25,12	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-3 16.089

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

EMEI INTEGRAL
DEZEMBRO DE 2023

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	11/12/2023	12/12/2023	13/12/2023	14/12/2023	15/12/2023					
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	CONSELHO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO REUNIÃO COM ATIVIDADES	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA REUNIÃO COM ATIVIDADES	SOLENIIDADE					
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO CARNE DE PANELA COM BATATA E TOMATE SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE MELANCIA	CONSELHO	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM FRANGO SALADA DE BATATA, CENOURA E CHEIRO VERDE, SUCO DE CAJÚ REUNIÃO COM ATIVIDADES	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL AO VINAGRETE SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, BANANA REUNIÃO COM ATIVIDADES	SOLENIIDADE					
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM PERNIL, CEBOLA E CENOURA, SUCO NATURAL DE MARACUJA	CONSELHO	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE ACEROLA REUNIÃO COM ATIVIDADES	PÃO DE CENOURA COM SALSICHA AO MOLHO, SUCO DE LIMÃO REUNIÃO COM ATIVIDADES	SOLENIIDADE					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas	Minerais				
1056,22	172,45	17,23	45,15	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-3 16.089

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

EMEI INTEGRAL
DEZEMBRO DE 2023

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	18/12/2023	19/12/2023	20/12/2023	21/12/2023	22/12/2023					
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	SOLENIDADE	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO					
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	SOLENIDADE	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO					
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	SOLENIDADE	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO					
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)

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

Carolina Mendes Alves
Nutricionista
CRN-3 16.089

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

EMEI INTEGRAL
DEZEMBRO DE 2023

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	25/12/2023	26/12/2023	27/12/2023	28/12/2023	29/12/2023					
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO					
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO					
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO					
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)

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



EMEF INTEGRAL
DEZEMBRO DE 2023

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

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira 01/12/2023						
	CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45					MINGAU DE AVEIA + BANANA					
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30					ARROZ, FEIJÃO, PERNIL COM BRÓCOLIS, SALADA DE PEPINO COM CENOURA MAÇÃ						
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00					PÃO DE CENOURA COM TOMATE E QUEIJO MUÇARELA, SUCO DE LIMÃO						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
	Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
	1.118,46	180,11	19,1	43,66	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
CRM-3 16.089

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

MERENDA ITU - 2ª semana

EMEF INTEGRAL

DEZEMBRO DE 2023

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	04/12/2023	05/12/2023	06/12/2023	07/12/2023	08/12/2023					
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL					
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE CARNE EM ÍSCAS, BATATA SAUTÉE SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO A BOLONHESA, LEGUMES REFOGADOS (abobrinha, cenoura e vagem), SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO CAPIRA SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE BANANA	ARROZ, FEIJÃO, LINGUIÇA COM TOMATE E CEBOLA, PURÊ DE ABÓBORA, MELÃO	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL, COUVE REFOGADA SALADA DE VINAGRETE MELANCIA					
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM FRANGO AO VINAGRETE, SUCO NATURAL DE CAJU	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE MORANGO	PÃO DE INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E CEBOLA, SUCO DE MELANCIA	PÃO INTEGRAL COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO NATURAL DE GOIABA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CEBOLA E CENOURA, SUCO DE LARANJA					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas	Minerais				
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1.217,64	179,86	19,11	44,56	24,21	338,46	42,12	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-3 16.089

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

EMEF INTEGRAL
DEZEMBRO DE 2023

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	11/12/2023	12/12/2023	13/12/2023	14/12/2023	15/12/2023					
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	CONSELHO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO REUNIÃO COM ATIVIDADES	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA REUNIÃO COM ATIVIDADES	SOLENIDADE					
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO CARNE DE PANELA COM BATATA E TOMATE SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE MELANCIA	CONSELHO	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM FRANGO SALADA DE BATATA, CENOURA E CHEIRO VERDE, SUCO DE CAJÚ REUNIÃO COM ATIVIDADES	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL AO VINAGRETE SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, BANANA REUNIÃO COM ATIVIDADES	SOLENIDADE					
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM PERNIL, CEBOLA E CENOURA, SUCO NATURAL DE MARACUJA	CONSELHO	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE ACEROLA REUNIÃO COM ATIVIDADES	PÃO DE CENOURA COM SALSICHA AO MOLHO, SUCO DE LIMÃO REUNIÃO COM ATIVIDADES	SOLENIDADE					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas	Minerais				
1.118,46	180,66	17,66	43,11	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-3 16.089

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

EMEF INTEGRAL
DEZEMBRO DE 2023

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	18/12/2023	19/12/2023	20/12/2023	21/12/2023	22/12/2023					
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO					
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO					
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO					
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)

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

EMEF INTEGRAL
DEZEMBRO DE 2023

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	25/12/2023	26/12/2023	27/12/2023	28/12/2023	29/12/2023					
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO					
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO					
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO					
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)

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

EMEF REFORÇO
DEZEMBRO DE 2023

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira 01/12/2023					
	CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45					MINGAU DE AVEIA + BANANA				
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30					ARROZ À GREGA, FEIJÃO CARNE MOIDA AO SUGO (molho vermelho), PURE DE BATATA SALADA DE TOMATE COM PEPINO					
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00					PÃO DE CENOURA COM TOMATE E QUEIJO MUÇARELA, SUCO DE LIMÃO					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1.118,46	180,11	19,1	43,66	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-3 16.089

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

MERENDA ITU - 2ª semana

EMEF REFORÇO
DEZEMBRO DE 2023

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	04/12/2023	05/12/2023	06/12/2023	07/12/2023	08/12/2023
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE CARNE EM ÍSCAS, BATATA SAUTÉE SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO A BOLONHESA, LEGUMES REFOGADOS (abobrinha, cenoura e vagem), SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO CAPIRA SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE BANANA	ARROZ, FEIJÃO, LINGUIÇA COM TOMATE E CEBOLA, PURÊ DE ABÓBORA, MELÃO	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL, COUVE REFOGADA SALADA DE VINAGRETE MELANCIA
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM FRANGO AO VINAGRETE, SUCO NATURAL DE CAJU	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE MORANGO	PÃO DE INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E CEBOLA, SUCO DE MELANCIA	PÃO INTEGRAL COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO NATURAL DE GOIABA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CEBOLA E CENOURA, SUCO DE LARANJA

Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1.217,64	179,86	19,11	44,56	24,21	338,46	42,12	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-3 16.089


CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	11/12/2023	12/12/2023	13/12/2023	14/12/2023	15/12/2023						
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	CONSELHO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO REUNIÃO COM ATIVIDADES	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA REUNIÃO COM ATIVIDADES	SOLENIDADE						
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO CARNE DE PANELA COM BATATA E TOMATE SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE MELANCIA	CONSELHO	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM FRANGO SALADA DE BATATA, CENOURA E CHEIRO VERDE, SUCO DE CAJÚ REUNIÃO COM ATIVIDADES	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL AO VINAGRETE SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, BANANA REUNIÃO COM ATIVIDADES	SOLENIDADE						
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM PERNIL, CEBOLA E CENOURA, SUCO NATURAL DE MARACUJA	CONSELHO	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE ACEROLA REUNIÃO COM ATIVIDADES	PÃO DE CENOURA COM SALSICHA AO MOLHO, SUCO DE LIMÃO REUNIÃO COM ATIVIDADES	SOLENIDADE						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
1.118,46		180,66	17,66	43,11	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-3 16.089

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

EMEF REFORÇO
DEZEMBRO DE 2023

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	18/12/2023	19/12/2023	20/12/2023	21/12/2023	22/12/2023					
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO					
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO					
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO					
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)

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

EMEF REFORÇO
DEZEMBRO DE 2023

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	25/12/2023	26/12/2023	27/12/2023	28/12/2023	29/12/2023					
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO					
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO					
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO					
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)

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 1ª semana

EMEI REDE SABER

DEZEMBRO DE 2023

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	01/12/2023									
CARDÁPIO 31 Desjejum 6:45					MAÇÃ					
CARDÁPIO 21 Colação 09:00					MINGAU DE AVEIA + BANANA					
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30					ARROZ À GREGA FEIJÃO, CARNE MOIDA AO SUGO (molho vermelho), PURE DE BATATA SALADA DE TOMATE COM PEPINO					
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00					PÃO DE CENOURA COM TOMATE E QUEIJO MUÇARELA, SUCO DE LIMÃO					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1.119,00	172,44	20,66	42,97	27,23	601,26	183,11	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-3 16.089

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 2ª semana

EMEI REDE SABER

DEZEMBRO DE 2023

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	04/12/2023	05/12/2023	06/12/2023	07/12/2023	08/12/2023					
CARDÁPIO 31 Desjejum 6:45	MELANCIA	MAÇÃ COM AVEIA	MELÃO	SALADA DE FRUTAS	BANANA					
CARDÁPIO 21 Colação 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL					
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE CARNE EM ÍSCAS, BATATA SAUTÉE SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO A BOLONHESA, LEGUMES REFOGADOS (abobrinha, cenoura e vagem), SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO CAIPIRA SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE BANANA	ARROZ, FEIJÃO, LINGUIÇA COM TOMATE E CEBOLA, PURÊ DE ABÓBORA, MELÃO	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL, COUVE REFOGADA SALADA DE VINAGRETE MELANCIA					
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM FRANGO AO VINAGRETE, SUCO NATURAL DE CAJU	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE MORANGO	PÃO DE INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E CEBOLA, SUCO DE MELANCIA	PÃO INTEGRAL COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO NATURAL DE GOIABA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CEBOLA E CENOURA, 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)
1156,38	173,55	20,88	43,56	25,12	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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.


Carolina Mendes Alves
Nutricionista
CRN-3 16.089

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	11/12/2023	12/12/2023	13/12/2023	14/12/2023	15/12/2023					
CARDÁPIO 31 Desjejum 6:45	MELANCIA	CONSELHO	SALADA DE FRUTAS	BANANA COM AVEIA	SOLENIDADE					
CARDÁPIO 21 Colação 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	CONSELHO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO REUNIÃO COM ATIVIDADES	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA REUNIÃO COM ATIVIDADES	SOLENIDADE					
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO CARNE DE PANELA COM BATATA E TOMATE SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE MELANCIA	CONSELHO	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM FRANGO SALADA DE BATATA, CENOURA E CHEIRO VERDE, SUCO DE CAJÚ REUNIÃO COM ATIVIDADES	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL AO VINAGRETE SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, BANANA REUNIÃO COM ATIVIDADES	SOLENIDADE					
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM PERNIL, CEBOLA E CENOURA, SUCO NATURAL DE MARACUJA	CONSELHO	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE ACEROLA REUNIÃO COM ATIVIDADES	PÃO DE CENOURA COM SALSICHA AO MOLHO, SUCO DE LIMÃO REUNIÃO COM ATIVIDADES	SOLENIDADE					
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)
1122,44	172,49	17,23	45,15	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-3 16.089

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 4ª semana

EMEI REDE SABER
DEZEMBRO DE 2023

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	18/12/2023	19/12/2023	20/12/2023	21/12/2023	22/12/2023					
CARDÁPIO 31 Desjejum 6:45	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO					
CARDÁPIO 21 Colação 09:00	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO					
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO					
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO					
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)

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

EMEI REDE SABER
DEZEMBRO DE 2023

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	25/12/2023	26/12/2023	27/12/2023	28/12/2023	29/12/2023					
CARDÁPIO 31 Desjejum 6:45	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO					
CARDÁPIO 21 Colação 09:00	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO					
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO					
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO					
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)

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 1ª semana

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	01/12/2023				
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45					MINGAU DE AVEIA + BANANA
CARDÁPIO 31 Colação 10:00					LARANJA
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30					ARROZ À GREGA FEIJÃO, CARNE MOIDA AO SUGO (molho vermelho), PURE DE BATATA SALADA DE TOMATE COM PEPINO
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00					PÃO DE CENOURA COM TOMATE E QUEIJO MUÇARELA, SUCO DE LIMÃO

Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1.119,00	172,44	20,66	42,97	27,23	601,26	183,11	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-3 16.089

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

FUTURA GERAÇÃO E GUIA DA LUZ
DEZEMBRO DE 2023

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	04/12/2023	05/12/2023	06/12/2023	07/12/2023	08/12/2023					
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL					
CARDÁPIO 31 Colação 10:00	MELANCIA	MAÇÃ COM AVEIA	MELÃO	SALADA DE FRUTAS	BANANA					
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE CARNE EM ÍSCAS, BATATA SAUTÉE SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO A BOLONHESA, LEGUMES REFOGADOS (abobrinha, cenoura e vagem), SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO CAPIRA SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE BANANA	ARROZ, FEIJÃO, LINGUIÇA COM TOMATE E CEBOLA, PURÊ DE ABÓBORA, MELÃO	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL, COUVE REFOGADA SALADA DE VINAGRETE MELANCIA					
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM FRANGO AO VINAGRETE, SUCO NATURAL DE CAJU	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE MORANGO	PÃO DE INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E CEBOLA, SUCO DE MELANCIA	PÃO INTEGRAL COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO NATURAL DE GOIABA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CEBOLA E CENOURA, 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)
1156,38	173,55	20,88	43,56	25,12	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-3 16.089


CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	11/12/2023	12/12/2023	13/12/2023	14/12/2023	15/12/2023					
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA	MINGAU DE AVEIA + BANANA					
CARDÁPIO 31 Colação 10:00	MELANCIA	MELÃO	SALADA DE FRUTAS	BANANA COM AVEIA	MAMÃO					
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO CARNE DE PANELA COM BATATA E TOMATE SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, SALADA DE BETERRABA RALADA MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM FRANGO SALADA DE BATATA, CENOURA E CHEIRO VERDE, SUCO DE CAJÚ	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL AO VINAGRETE SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, BANANA	ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE FRANGO, SALADA DE CHICORIA ABACAXI					
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM PERNIL, CEBOLA E CENOURA, SUCO NATURAL DE MARACUJA	PÃO INTEGRAL COM FRANGO COM MILHO VERDE SUCO DE LARANJA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE CENOURA COM FRANGO DESFIADO, TOMATE E ALFACE, SUCO DE LIMAO	PÃO DE FORMA QUEIJO E APRESUNTADO SUCO DE UVA					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1122,44	172,49	17,23	45,15	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-3 16.089


CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	18/12/2023	19/12/2023	20/12/2023	21/12/2023	22/12/2023						
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	IOGURTE DE MORANGO MAÇÃ	MINGAU DE AVEIA + BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO						
CARDÁPIO 31 Colação 10:00	MAMÃO COM AVEIA	MAÇÃ	MELANCIA	BANANA	SALADA DE FRUTAS						
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES (cenoura, vagem e abobrinha), FEIJÃO, SALADA DE TOMATE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA AO SUGO, FAROFA DE LEGUMES, SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL, CREME DE MILHO SALADA DE PEPINO BANANA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM ATUM, JARDINEIRA DE LEGUMES (abóbora, abobrinha e chuchu), SUCO DE LIMÃO	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO, PURE DE BATATA SALADA DE ALFACE COM CEBOLA, MAMÃO						
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO NATURAL DE MARACUJA	PÃO DE FORMA COM QUEIJO MUÇARELA E TOMATE, SUCO DE MANGA	PÃO DE CENOURA COM PATÊ DE FRANGO, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA E ABOBRINHA, SUCO DE TANGERINA	PÃO DE CENOURA COM SALSICHA AO MOLHO, SUCO DE LIMÃO						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1132,68		173,16	20,36	45,26	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
CRM-3 16.089

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 5ª semana

FUTURA GERAÇÃO E GUIA DA LUZ

DEZEMBRO DE 2023

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	25/12/2023	26/12/2023	27/12/2023	28/12/2023	29/12/2023					
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO					
CARDÁPIO 31 Colação 10:00	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO					
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO					
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO					
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)

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

EMEF REDE SABER
DEZEMBRO DE 2023

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	01/12/2023									
CARDÁPIO 31 Desjejum 6:45					MAÇÃ					
CARDÁPIO 21 Colação 09:00					MINGAU DE AVEIA + BANANA					
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30					ARROZ À GREGA FEIJÃO, CARNE MOIDA AO SUGO (molho vermelho), PURE DE BATATA SALADA DE TOMATE COM PEPINO					
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00					PÃO DE CENOURA COM TOMATE E QUEIJO MUÇARELA, SUCO DE LIMÃO					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1.184,19	181,12	21,26	43,66	23,29	416,66	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-3 16.089

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

EMEF REDE SABER
DEZEMBRO DE 2023

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	04/12/2023	05/12/2023	06/12/2023	07/12/2023	08/12/2023					
CARDÁPIO 31 Desjejum 6:45	MELANCIA	MAÇÃ COM AVEIA	MELÃO	SALADA DE FRUTAS	BANANA					
CARDÁPIO 21 Colação 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL					
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE CARNE EM ÍSCAS, BATATA SAUTÉE SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO A BOLONHESA, LEGUMES REFOGADOS (abobrinha, cenoura e vagem), SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO CAIPIRA SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE BANANA	ARROZ, FEIJÃO, LINGUIÇA COM TOMATE E CEBOLA, PURÊ DE ABÓBORA, MELÃO	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL, COUVE REFOGADA SALADA DE VINAGRETE MELANCIA					
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM FRANGO AO VINAGRETE, SUCO NATURAL DE CAJU	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE MORANGO	PÃO DE INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E CEBOLA, SUCO DE MELANCIA	PÃO INTEGRAL COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO NATURAL DE GOIABA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CEBOLA E CENOURA, SUCO DE LARANJA					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1.260,32	182,1	21,6	44,8	24,21	338,46	42,12	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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves
 Nutricionista
 CRN-3 16.089


Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	11/12/2023	12/12/2023	13/12/2023	14/12/2023	15/12/2023					
CARDÁPIO 31 Desjejum 6:45	MELANCIA	CONSELHO	SALADA DE FRUTAS	BANANA COM AVEIA	SOLENIDADE					
CARDÁPIO 21 Colação 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	CONSELHO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO REUNIÃO COM ATIVIDADES	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA REUNIÃO COM ATIVIDADES	SOLENIDADE					
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO CARNE DE PANELA COM BATATA E TOMATE SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE MELANCIA	CONSELHO	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM FRANGO SALADA DE BATATA, CENOURA E CHEIRO VERDE, SUCO DE CAJÚ REUNIÃO COM ATIVIDADES	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL AO VINAGRETE SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, BANANA REUNIÃO COM ATIVIDADES	SOLENIDADE					
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM PERNIL, CEBOLA E CENOURA, SUCO NATURAL DE MARACUJA	CONSELHO	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE ACEROLA REUNIÃO COM ATIVIDADES	PÃO DE CENOURA COM SALSICHA AO MOLHO, SUCO DE LIMÃO REUNIÃO COM ATIVIDADES	SOLENIDADE					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
1.189,14	181,81	20,26	44,66	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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.


Carolina Mendes Alves
Nutricionista
CRM 3 16.089



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

EMEF REDE SABER
DEZEMBRO DE 2023

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	18/12/2023	19/12/2023	20/12/2023	21/12/2023	22/12/2023					
CARDÁPIO 31 Desjejum 6:45	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO					
CARDÁPIO 21 Colação 09:00	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO					
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO					
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO					
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)

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

EMEF REDE SABER
DEZEMBRO DE 2023

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	25/12/2023	26/12/2023	27/12/2023	28/12/2023	29/12/2023					
CARDÁPIO 31 Desjejum 6:45	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO					
CARDÁPIO 21 Colação 09:00	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO					
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO					
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO					
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)

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos


CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

Fontes: Taco 4ª Edição 2011
Tabela de Composição de Alimentos - Sônia 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
CRM-3 16.089

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	04/12/2023	05/12/2023	06/12/2023	07/12/2023	08/12/2023					
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-3 16.089

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	11/12/2023	12/12/2023	13/12/2023	14/12/2023	15/12/2023					
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-3 16.089


CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

Fontes: TACO 4ª Edição 2011
Tabela de Composição de Alimentos - Sônia 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-3 16.089



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

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

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
					01/12/2023						
CARDÁPIO 6 Desjejum 7:30					FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 7 Colação 10:00					PAPA DE FUBÁ, CARNE ISCAS, MANDIOCA, ESPINAFRE E ABÓBORA						
CARDÁPIO 8 Almoço 12:00					FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 9 Lanche da Tarde 14:30					PAPA DE BANANA						
CARDÁPIO 10 Jantar 16:00					FÓRMULA 1						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
	Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
	428,36	63,21	3,06	17,12	11,36	324,63	108,42	210,25	65,7	3,25	3,56

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

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

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

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


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

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

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

Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

Ofertar apenas 1 fruta ao dia.


Carolina Mendes Alves
Nutricionista
CRM-3 16.089



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	04/12/2023	05/12/2023	06/12/2023	07/12/2023	08/12/2023						
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, CENOURA E CHUCHU	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, INHAME, ABÓBORA E ABOBRINHA	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, CARÁ, COUVE E ERVILHA TORTA	PAPA DE ARROZ, MOIDA, MANDIOQUINHA, VAGEM E CENOURA	PAPA DE MACARRÃO, FRANGO, BROCOLIS, BATATA DOCE E CHICÓRIA						
CARDÁPIO 8 Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 9 Lanche da Tarde 14:30	PAPA DE MAMÃO	PAPA DE PÊRA	PAPA DE BANANA	PAPA DE MAÇÃ	PAPA DE BANANA						
CARDÁPIO 10 Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
422,66		62,36	3,14	17	10,69	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
						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-3 16.089



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	11/12/2023	12/12/2023	13/12/2023	14/12/2023	15/12/2023						
CARDÁPIO 6 Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 7 Colação 10:00	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, BATATA, BERINJELA E CENOURA	PAPA FUBÁ, CUBOS, MANDIOCA, ABÓBORA E ABOBRINHA	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, CENOURA, BATATA DOCE E VAGEM	PAPA DE ARROZ, FRANGO, CALDO DE FEIJÃO, CARÁ, ABOBRINHA E BETERRABA	PAPA DE FUBÁ, BATATA, ESPINAFRE E TOMATE						
CARDÁPIO 8 Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 9 Lanche da Tarde 14:30	PAPA DE MAÇÃ	PAPA DE PÊRA	PAPA DE BANANA	PAPA DE MAMÃO	PAPA DE BANANA						
CARDÁPIO 10 Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
	Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
	434,36	62,69	3,36	17,8	11,00	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 3 16.089



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	18/12/2023	19/12/2023	20/12/2023	21/12/2023	22/12/2023						
CARDÁPIO 6 Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 7 Colação 10:00	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CENOURA, CARÁ E CHUCHU, SUCO DE MANGA	PAPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, COUVE, MANDIOQUINHA E ABÓBORA, MELANCIA	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, ABOBRINHA, INHAME E ESPINAFRE, SUCO DE MAÇÃ	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, MANDIOCA, CENOURA E CATALONIA, SUCO DE PÊRA	PAPA DE ARROZ, OVO, ABOBRINHA, BATATA E CENOURA, BANANA						
CARDÁPIO 8 Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 9 Lanche da Tarde 14:30	PAPA DE PÊRA	PAPA DE MAÇÃ	PAPA DE BANANA	PAPA DE MAMÃO	PAPA DE BANANA						
CARDÁPIO 10 Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
426,32		64,12	3,29	17,44	11,12	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 3 16.089



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	25/12/2023	26/12/2023	27/12/2023	28/12/2023	29/12/2023
CARDÁPIO 6 Desjejum 7:30	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
CARDÁPIO 7 Colação 10:00	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
CARDÁPIO 8 Almoço 12:00	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
CARDÁPIO 9 Lanche da Tarde 14:30	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
CARDÁPIO 10 Jantar 16:00	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR

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)

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

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

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

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

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

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

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

Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

Ofertar apenas 1 fruta ao dia.



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

Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
880,23	129,69	9,98	31,29	12,64	1537,22	126,78	500,26	133	10,33	7,26

Fontes: Iaco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

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

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

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

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

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

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


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

*A carne deverá ser desfiada ou picada.

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

*Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

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


Carolina Mendes Alves
Nutricionista
CRN-3 16.089



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	04/12/2023	05/12/2023	06/12/2023	07/12/2023	08/12/2023						
CARDÁPIO 11 Desjejum 7:30	FÓRMULA 2 + MELÃO	FÓRMULA 2 + MAÇÃ	FÓRMULA 2 + BANANA	FÓRMULA 2 + PÊRA	FÓRMULA 2 + MAMÃO						
CARDÁPIO 12 Colação 9:00	MAMÃO	SUCO DE LARANJA LIMA COM BETERRABA	CREME DE ABACATE	SUCO DE MARACUJÁ	BANANA						
CARDÁPIO 13 Almoço 10:00	SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, BATATA, CENOURA E CHUCHU, SUCO DE MAÇÃ	SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, INHAME, ABÓBORA E ABOBRINHA, PÊRA	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, CARÁ, COUVE E ERVILHA TORTA, SUCO DE MELÃO	SOPA DE ARROZ, OVO, MANDIOQUINHA, VAGEM E CENOURA, BANANA	SOPA DE MACARRÃO, FRANGO, BROCOLIS, BATATA DOCE E CHICÓRIA, SUCO DE LARANJA LIMA						
CARDÁPIO 14 Lanche da tarde 13:00	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2						
CARDÁPIO 15 Jantar 15:00	SOPA DE FUBÁ, OVO, MANDIOQUINHA, ESPINAFRE E ABÓBORA, LARANJA LIMA	SOPA DE FUBÁ, CARNE ÍSCAS, BATATA, CENOURA E BRÓCOLIS, SUCO DE MAMÃO	SOPA DE ARROZ, FRANGO, ABOBRINHA, INHAME E TOMATE MAÇÃ	SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, ABÓBORA, CARÁ E CHUCHU, MELÃO	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ISCAS, MANDIOCA, CENOURA E ABOBRINHA, PÊRA						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
886,14		130,25	9,99	31,79	10,78	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
						1537,22	129,81	516,91	133	10,33	7,26

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

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

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

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

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

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

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


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

*A carne deverá ser desfiada ou picada.

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

*Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

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


Carolina Mendes Alves
Nutricionista
CRN-3 16.089



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	11/12/2023	12/12/2023	13/12/2023	14/12/2023	15/12/2023						
CARDÁPIO 11 Desjejum 7:30	FÓRMULA 2 + MAMÃO	FÓRMULA 2 + MAÇÃ	FÓRMULA 2 + PÊRA	FÓRMULA 2 + MELÃO	FÓRMULA 2 + BANANA						
CARDÁPIO 12 Colação 9:00	MAÇÃ	SUCO DE MELÃO	BANANA	SUCO DE UVA	PÊRA						
CARDÁPIO 13 Almoço 10:00	SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, BATATA, BERINJELA E CENOURA SUCO DE LARANJA LIMA	SOPA FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, OVO, MANDIOCA, ABÓBORA E ABOBRINHA, MAMÃO	SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, CENOURA, BATATA DOCE E VAGEM SUCO DE MAÇÃ	SOPA DE ARROZ, FRANGO, CALDO DE FEIJÃO, CARÁ, ABOBRINHA E BETERRABA BANANA	SOPA DE FUBÁ, OVO, BATATA, ESPINAFRE E TOMATE SUCO DE MELÃO						
CARDÁPIO 14 Lanche da tarde 13:00	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2						
CARDÁPIO 15 Jantar 15:00	SOPA DE FUBÁ, FRANGO, INHAME, ABÓBORA E CHICÓRIA, MELÃO	SOPA DE MACARRÃO, CARNE CUBOS, CALDO DE FEIJÃO, BRÓCOLIS, CHUCHU E CARÁ, SUCO DE MANGA	SOPA DE ARROZ, CARNE ISCAS, INHAME, ALMEIRÃO E ABÓBORA, MELANCIA	SOPA DE MACARRÃO, FRANGO, BATATA, CENOURA E COUVE, SUCO DE PÊRA	SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, BATATA DOCE, CHUCHU, CENOURA E CATALONIA, MACÃ						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
877,12		130,44	9,29	31,22	11,55	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
						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


Carolina Mendes Alves
Nutricionista
CRN-3 16.089



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	18/12/2023	19/12/2023	20/12/2023	21/12/2023	22/12/2023						
CARDÁPIO 11 Desjejum 7:30	FÓRMULA 2 + MAÇÃ	FÓRMULA 2 + MELÃO	FÓRMULA 2 + BANANA	FÓRMULA 2 + MAMÃO	FÓRMULA 2 + PÊRA						
CARDÁPIO 12 Colação 9:00	MELÃO	CREME DE ABACATE	SUCO DE ACEROLA	BANANA	SUCO DE LARANJA LIMA COM MAMÃO						
CARDÁPIO 13 Almoço 10:00	SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CENOURA, CARÁ E CHUCHU, SUCO DE MANGA	SOPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, COUVE, MANDIOQUINHA E ABÓBORA, MELANCIA	SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, ABOBRINHA, INHAME E ESPINAFRE, SUCO DE MAÇÃ	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, MANDIOCA, CENOURA E CATALONIA, SUCO DE PÊRA	SOPA DE ARROZ, OVO, ABOBRINHA, BATATA E CENOURA, BANANA						
CARDÁPIO 14 Lanche da tarde 13:00	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2						
CARDÁPIO 15 Jantar 15:00	SOPA DE FUBÁ, OVO, BATATA, TOMATE E CHICÓRIA, MAMÃO	SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE CUBOS, CENOURA, MANDIOCA E VAGEM, SUCO DE LARANJA LIMA	SOPA DE ARROZ, FRANGO, BATATA DOCE, CABOTIÃ E COUVE MELÃO	SOPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, CENOURA, ABOBRINHA E ESCAROLA SUCO DE MELANCIA	SOPA DE MACARRÃO, FRANGO, CALDO DE FEIJÃO, CARÁ, CABOTIÃ E ALMEIRÃO MAÇÃ						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
874,36		129,68	9,29	31,22	11,55	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
						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


Carolina Mendes Alves
 Nutricionista
 CRN-3 16.089



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira																													
	25/12/2023	26/12/2023	27/12/2023	28/12/2023	29/12/2023																													
CARDÁPIO 11 Desjejum 7:30	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO																													
CARDÁPIO 12 Colação 9:00	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO																													
CARDÁPIO 13 Almoço 10:00	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO																													
CARDÁPIO 14 Lanche da tarde 13:00	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO																													
CARDÁPIO 15 Jantar 15:00	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO																													
<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Energia (kcal)</th> <th rowspan="2">CHO (g)</th> <th rowspan="2">Fibras (g)</th> <th rowspan="2">Proteínas (g)</th> <th rowspan="2">Gorduras Totais (g)</th> <th colspan="2">Vitaminas</th> <th colspan="4">Minerais</th> </tr> <tr> <th>A (RE)</th> <th>C (mg)</th> <th>Ca (mg)</th> <th>Mg (mg)</th> <th>Fe (mg)</th> <th>Zn (mg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>						Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)												
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)																								

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.



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	01/12/2023										
CARDÁPIO 16 Desjejum 7:30					LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM MARGARINA						
CARDÁPIO 17 Colação 9:00					MELANCIA						
CARDÁPIO 18 Almoço 10:30					ARROZ À GREGA, FEIJÃO CARNE MOIDA AO SUGO (molho vermelho), PURE DE BATATA SALADA DE TOMATE COM PEPINO LARANJA						
CARDÁPIO 19 Lanche da tarde 13:00					SALADA DE FRUTAS (banana, maçã e mamão)						
CARDÁPIO 20 Jantar 15:00					SOPA DE MACARRÃO, CARNE ÍSCAS, CARÁ, BROCOLIS E CENOURA MELÃO						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
	Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
	1.166,21	187,23	14,32	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-3 16.089



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	04/12/2023	05/12/2023	06/12/2023	07/12/2023	08/12/2023
CARDÁPIO 16 Desjejum 7:30	MINGAU DE AVEIA + MELÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32% BANANA	VITAMINA DE FRUTAS BISCOITO SIMPLES	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO
CARDÁPIO 17 Colação 9:00	ABACAXI	SUCO DE LARANJA COM BETERRABA	CREME DE ABACATE	SUCO DE MARACUJÁ	ABACAXI
CARDÁPIO 18 Almoço 10:30	ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE CARNE EM ÍSCAS, BATATA SAUTÉE SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA SUCO DE MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO A BOLONHESA, FAROFA DE LEGUMES (abobrinha, cenoura e vagem) SALADA DE PEPINO PÊRA	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO CAIPIRA SALADA DE ALMEIRÃO SUCO DE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, OMELETE DE FORNO COM ESPINAFRE PURÊ DE ABÓBORA, SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e acelga), BANANA	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL, COUVE REFOGADA SALADA DE VINAGRETE SUCO DE LARANJA
CARDÁPIO 19 Lanche da tarde 13:00	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAMÃO	SUCO DE ABACAXI TORTA DE CARNE MOÍDA (tomate e cenoura)	SALADA DE FRUTAS (banana, laranja e melão)	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAÇÃ	SALADA DE FRUTAS (banana, pera e mamão)
CARDÁPIO 20 Jantar 15:00	ARROZ, FEIJÃO, OMELETE COM ESPINAFRE E TOMATE SALADA DE ACELGA SUCO DE MARACUJÁ	SOPA DE FUBÁ, CARNE ÍSCAS, BATATA, CENOURA E BRÓCOLIS, MAMÃO	SOPA DE ARROZ, FRANGO, ABOBRINHA, INHAME E TOMATE MAÇÃ	MACARRÃO A BOLONHESA, FEIJÃO, SALADA DE LEGUMES (cenoura e beterraba), SUCO DE MELÃO	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ISCAS, MANDIOCA, CENOURA E ABOBRINHA MELANCIA

Informação Nutricional (Média Semanal)

Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1.182,00	189,21	13,87	38,12	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
CRM-3 16.089



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	11/12/2023	12/12/2023	13/12/2023	14/12/2023	15/12/2023						
CARDÁPIO 16 Desjejum 7:30	LEITE COM CHOCOLATE 32% MELÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	VITAMINA DE FRUTAS BISCOITO SIMPLES	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	MINGAU DE AVEIA + BANANA						
CARDÁPIO 17 Colação 9:00	MAÇÃ	SUCO DE MELÃO	BANANA	SUCO DE UVA	PÊRA						
CARDÁPIO 18 Almoço 10:30	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE SUCO DE LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL COM ABOBORA, SALADA DE BETERRABA RALADA MAMÃO	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM MOIDA, FAROFA DE COUVE SALADA DE BATATA, CENOURA E CHEIRO VERDE, SUCO DE MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO VINAGRETE SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, BANANA	ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE FRANGO, SALADA DE CHICORIA SUCO DE MELÃO						
CARDÁPIO 19 Lanche da tarde 13:00	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAMÃO	SUCO DE ABACAXI TORTA DE FRANGO (batata e cenoura)	SALADA DE FRUTAS (maçã, melão, banana)	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAÇÃ	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã e mamão)						
CARDÁPIO 20 Jantar 15:00	POLENTA, FEIJÃO, FRANGO, SALADA DE CHICÓRIA, SUCO DE MELANCIA	SOPA DE MACARRÃO, CARNE CUBOS, CALDO DE FEIJÃO, BRÓCOLIS, CHUCHU E CARÁ MAÇÃ	RISOTO DE FRANGO COM CENOURA E ABOBRINHA, FEIJÃO, SALADA DE ALMEIRÃO SUCO DE MANGA	SOPA DE MACARRÃO, OVO, BATATA, CENOURA E COUVE, SUCO DE PÊRA	SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, BATATA DOCE, CHUCHU, CENOURA E CATALONIA ABACAXI						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
1.176,32		181,12	14,32	37,99	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 salsaína.
- * 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
 CRM-3 16.089



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	18/12/2023	19/12/2023	20/12/2023	21/12/2023	22/12/2023						
CARDÁPIO 16 Desjejum 7:30	VITAMINA DE FRUTAS BISCOITO SIMPLES	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	MINGAU DE AVEIA + BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAMÃO						
CARDÁPIO 17 Colação 9:00	MELÃO	CREME DE ABACATE	SUCO DE ACEROLA	BANANA	SUCO DE LARANJA LIMA COM MAMÃO						
CARDÁPIO 18 Almoço 10:30	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM LEGUMES (cenoura, abobrinha e abóbora), SALADA DE TOMATE COM CEBOLA, SUCO DE LIMÃO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA AO SUGO, FAROFA DE LEGUMES, SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL, CREME DE MILHO SALADA DE PEPINO BANANA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM ATUM, JARDINEIRA DE LEGUMES (abóbora, abobrinha e chuchu), SALADA DE CATALONIA SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO, PURE DE BATATA, SALADA DE ALFACE COM CEBOLA SUCO DE MAÇÃ						
CARDÁPIO 19 Lanche da tarde 13:00	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã e mamão)	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAÇÃ	CHÁ DE ERVA-DOCE TORTA DE CARNE MOÍDA (tomate e cenoura)	LEITE COM CHOCOLATE 32% BANANA	SALADA DE FRUTAS (banana, mamão, abacaxi)						
CARDÁPIO 20 Jantar 15:00	SOPA DE FUBÁ, OVO, BATATA, TOMATE E CHICÓRIA, MAMÃO	MACARRÃO COM CARNE EM CUBOS AO SUGO COM CENOURA E VAGEM SALADA DE COUVE SUCO DE LARANJA	SOPA DE ARROZ, FRANGO, BATATA DOCE, CABOTIÃ E COUVE COM CHUCHU MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM ABOBRINHA, SALADA DE ESCAROLA, SUCO DE MELANCIA	SOPA DE MACARRÃO, FRANGO, CALDO DE FEIJÃO, CARÁ, CABOTIÃ E ALMEIRÃO BANANA						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
1.169,00		171,36	12,66	38,12	17,99	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
						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-3 16.089



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	25/12/2023	26/12/2023	27/12/2023	28/12/2023	29/12/2023						
CARDÁPIO 16 Desjejum 7:30	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR						
CARDÁPIO 17 Colação 9:00	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR						
CARDÁPIO 18 Almoço 10:30	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR						
CARDÁPIO 19 Lanche da tarde 13:00	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR						
CARDÁPIO 20 Jantar 15:00	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR						
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)

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.

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)	
396,32	56,29	5,12	15,62	11,21	198,23	20,18	54,26	41,63	2,72	1,64	
Segunda-Feira	4/12/2023	Terça-feira	5/12/2023	Quarta-Feira	6/12/2023	Quinta-feira	7/12/2023	Sexta-Feira	1/12/2023		
ARROZ, STROGONOFF DE CARNE EM ÍSCAS, BATATA SAUTÉE, SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA		MACARRÃO A BOLONHESA, FAROFA DE LEGUMES (abobrinha, cenoura e vagem), SALADA DE PEPINO MAMÃO		ARROZ, FRANGO CAIPIRA, SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE BANANA		ARROZ, FEIJÃO, OMELETE DE FORNO COM ESPINAFRE, PURÊ DE ABÓBORA, SUCO DE MARACUJÁ MAÇÃ		ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL, COUVE REFOGADA, SUCO DE LARANJA			
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas			Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	
390,36	55,12	4,97	15,08	11,36	224,31	26,60	55,07	49,20	3,10	1,94	
Segunda-Feira	11/12/2023	Terça-feira	12/12/2023	Quarta-Feira	13/12/2023	Quinta-feira	14/12/2023	Sexta-Feira	15/12/2023		
ARROZ, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE MELANCIA		ARROZ, PERNIL COM ABOBORA, SALADA DE BETERRABA RALADA MAMÃO		MACARRÃO COM MOIDA, FAROFA DE COUVE, SALADA DE BATATA, CENOURA E CHEIRO VERDE, SUCO DE MAÇÃ		ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO VINAGRETE, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, BANANA		ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE FRANGO, SUCO DE MELÃO			
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas			Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	
386,12	54,66	5,02	15,20	11,36	224,31	26,60	55,07	49,20	3,10	1,94	
Segunda-Feira	18/12/2023	Terça-feira	19/12/2023	Quarta-Feira	20/12/2023	Quinta-feira	21/12/2023	Sexta-Feira	22/12/2023		
ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM LEGUMES (cenoura, abobrinha e abóbora), SALADA DE TOMATE COM CEBOLA, SUCO DE LIMÃO		ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA AO SUGO, LEGUMES REFOGADOS ABACAXI		ARROZ, PERNIL, CREME DE MILHO, SALADA DE PEPINO BANANA		MACARRÃO COM ATUM, JARDINEIRA DE LEGUMES (abóbora, abobrinha e chuchu), SUCO DE MARACUJÁ		ARROZ, FRANGO AO MOLHO, PURE DE BATATA, SALADA DE ALFACE COM CEBOLA 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)	
378,68	56,00	5,56	15,66	12,00	300,00	26,60	55,07	49,20	3,10	1,94	
Segunda-Feira	25/12/2023	Terça-Feira	26/12/2023	Quarta-Feira	27/12/2023	Quinta-Feira	28/12/2023	Sexta-Feira	29/12/2023		
RECESSO		RECESSO		RECESSO		RECESSO		RECESSO			
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)	

Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-feira 1/12/2023		
								SOPA DE MACARRÃO, CARNE ÍSCAS, CARÁ, BROCOLIS E CENOURA MELÃO		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
361,40	46,55	5,45	14,09	14,15	244,58	157,31	55,02	69,46	3,10	2,60
Segunda-Feira 4/12/2023	Terça-feira 5/12/2023	Quarta-Feira 6/12/2023	Quinta-feira 7/12/2023	Sexta-Feira 8/12/2023						
ARROZ, FEIJÃO, OMELETE COM ESPINAFRE E TOMATE SALADA DE ACELGA SUCO DE MARACUJÁ	SOPA DE FUBÁ, CARNE ÍSCAS, BATATA, CENOURA E BRÓCOLIS, MAMÃO	SOPA DE ARROZ, FRANGO, ABOBRINHA, INHAME E TOMATE MAÇÃ	MACARRÃO A BOLONHESA, FEIJÃO, SALADA DE LEGUMES (cenoura e beterraba), SUCO DE MELÃO	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, MANDIOCA, CENOURA E ABOBRINHA 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)
360,26	46,12	5,26	15,69	13,26	326,22	209,82	73,39	92,65	4,13	3,47
Segunda-Feira 11/12/2023	Terça-feira 12/12/2023	Quarta-Feira 13/12/2023	Quinta-feira 14/12/2023	Sexta-Feira 15/12/2023						
POLENTA, FEIJÃO, FRANGO, SALADA DE CHICÓRIA, SUCO DE MELANCIA	SOPA DE MACARRÃO, CARNE CUBOS, CALDO DE FEIJÃO, BRÓCOLIS, CHUCHU E CARÁ MAÇÃ	RISOTO DE FRANGO COM CENOURA E ABOBRINHA, FEIJÃO, SALADA DE ALMEIRÃO SUCO DE MANGA	SOPA DE MACARRÃO, OVO, BATATA, CENOURA E COUVE, SUCO DE PÊRA	SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, BATATA DOCE, CHUCHU, CENOURA E CATALONIA 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)
378,90	50,02	5,71	14,76	14,82	256,12	164,73	57,62	72,74	3,25	2,72
Segunda-Feira 18/12/2023	Terça-feira 19/12/2023	Quarta-Feira 20/12/2023	Quinta-feira 21/12/2023	Sexta-Feira 22/12/2023						
SOPA DE FUBÁ, OVO, BATATA, TOMATE E CHICÓRIA, MAMÃO	MACARRÃO COM CARNE EM CUBOS AO SUGO COM CENOURA E VAGEM SALADA DE COUVE SUCO DE LARANJA	SOPA DE ARROZ, FRANGO, BATATA DOCE, CABOTIÃ E COUVE COM CHUCHU MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM ABOBRINHA, SALADA DE ESCAROLA, SUCO DE MELANCIA	SOPA DE MACARRÃO, FRANGO, CALDO DE FEIJÃO, CARÁ, CABOTIÃ E ALMEIRÃO BANANA						
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
376,90	49,76	5,68	14,60	15,32	300,26	260,12	90,98	114,86	5,13	3,60
Segunda-Feira 25/12/2023	Terça-feira 26/12/2023	Quarta-Feira 27/12/2023	Quinta-feira 28/12/2023	Sexta-Feira 29/12/2023						
RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO						
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)