

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	01/11/2023	Quinta-Feira	02/11/2023	Sexta-feira	03/11/2023			
		LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO		FERIADO		PONTO FACULTATIVO				
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
291,91	42,13	3,99	9,91	9,65	32,70	0,00	200,14	20,32	0,74	2,30
Segunda-Feira	06/11/2023	Terça-Feira	07/11/2023	Quarta-Feira	08/11/2023	Quinta-Feira	09/11/2023	Sexta-feira	10/11/2023	
LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO		MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ		LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA		LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO COM REQUEIJÃO		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
299,65	43,26	4,25	9,21	9,32	24,72	23,71	261,22	19,66	0,69	0,68
Segunda-Feira	13/11/2023	Terça-Feira	14/11/2023	Quarta-Feira	15/11/2023	Quinta-Feira	16/11/2023	Sexta-feira	17/11/2023	
LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ		LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL		FERIADO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO		MINGAU DE AVEIA + BANANA		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
301,68	43,52	4,49	9,95	8,38	33,20	30,67	200,22	21,14	0,70	0,63
Segunda-Feira	20/11/2023	Terça-Feira	21/11/2023	Quarta-Feira	22/11/2023	Quinta-Feira	23/11/2023	Sexta-feira	24/11/2023	
FERIADO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ		MINGAU DE AVEIA + BANANA		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO		IOGURTE DE FRUTAS PÃO COM REQUEIJÃO		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
299,45	45,31	4,65	9,25	8,55	30,22	32,42	100,07	9,78	0,62	0,90
Segunda-Feira	27/11/2023	Terça-Feira	28/11/2023	Quarta-Feira	29/11/2023	Quinta-Feira	30/11/2023	Sexta-feira		
LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO		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	48,65	4,49	9,95	8,38	33,20	30,67	230,68	19,99	0,71	1,49

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

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

Segunda-Feira	Terça-Feira	01/01/1900	Quarta-Feira	01/11/2023	Quinta-Feira	02/11/2023	Sexta-feira	03/11/2023		
			ARROZ E FEIJÃO FRANGO COM TOMATE SALADA DE MAIONESE (batata, cenoura, vagem), SUCO DE POLPA DE MANGA ABACAXI		FERIADO		PONTO FACULTATIVO			
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
389,10	55,11	4,83	15,62	11,21	198,23	20,18	54,26	41,63	2,72	1,64
Segunda-Feira	06/11/2026	Terça-Feira	07/11/2026	Quarta-Feira	08/11/2026	Quinta-Feira	09/11/2026	Sexta-feira	10/11/2026	
ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA	POLENATA COM FRANGO AO MOLHO, LEGUMES REFOGADOS (cenoura e abobrinha), SUCO NATURAL DE MARACUJÁ	ARROZ COM BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e chuchu), SALADA DE ALFACE COM TOMATE MAÇÃ	PÃO COM FRANGO, REQUEIJÃO, CENOURA RALADA E ALFACE, SUCO POLPA DE LARANJA BANANA	ARROZ, FEIJÃO ALMÔNDEGAS DE CARNE AO MOLHO, PURÊ DE BATATAS, SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE 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)
375,25	50,69	4,55	14,66	11,21	198,23	20,18	54,26	41,63	2,72	1,64
Segunda-Feira	13/11/2023	Terça-Feira	14/11/2023	Quarta-Feira	15/11/2023	Quinta-Feira	16/11/2023	Sexta-feira	17/11/2023	
ARROZ, STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE SALADA DE ALFACE LARANJA	ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), FAROFA DE COUVE, SALADA DE VINAGRETE SUCO DE ABACAXI	FERIADO		PÃO COM CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE, CENOURA E CHEIRO-VERDE, SUCO POLPA DE UVA	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM LEGUMES, SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e almeirão), MELANCIA					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
384,22	51,90	4,50	12,98	9,66	169,12	112,35	50,32	42,65	2,80	1,51
Segunda-Feira	20/11/2023	Terça-Feira	21/11/2023	Quarta-Feira	22/11/2023	Quinta-Feira	23/11/2023	Sexta-feira	24/11/2023	
FERIADO		ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA DE PEPINO COM TOMATE MAÇÃ	MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), SUCO DE UVA	PÃO COM SALSICHA AO MOLHO, SUCO DE GOIABA	ARROZ, PERNIL, CREME DE MILHO SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA MELÃO					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
366,72	58,11	4,55	15,32	10,66	200,66	21,58	50,22	42,12	2,22	1,84
Segunda-Feira	27/11/2023	Terça-Feira	28/11/2023	Quarta-Feira	29/11/2023	Quinta-Feira	30/11/2023	Sexta-feira		
ARROZ À GREGA, CARNE ÍSCAS COM ABOBORA SALADA DE ABOBRINHA MELANCIA	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA AO SUGO, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), SUCO GOIABA	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE, CEBOLA E CENOURA SALADA DE ALFACE BANANA	PÃO COM CARNE DESFIADA, PIMENTÃO E CENOURA, SUCO DE CAJU							
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)
372,55	54,66	4,90	15,62	11,21	198,23	20,18	54,26	41,63	2,72	1,64

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

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	01/01/1900	Quarta-Feira	01/11/2023	Quinta-Feira	02/11/2023	Sexta-feira	03/11/2023		
			ARROZ E FEIJÃO FRANGO COM TOMATE SALADA DE MAIONESE (batata, cenoura, vagem), SUCO DE POLPA DE MANGA ABACAXI		FERIADO			PONTO FACULTATIVO		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
468,23	62,12	5,90	14,99	7,99	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					200,55	20,99	55,24	56,01	3,81	2,39
Segunda-Feira	06/11/2026	Terça-Feira	07/11/2026	Quarta-Feira	08/11/2026	Quinta-Feira	09/11/2026	Sexta-feira	10/11/2026	
ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA		POLENTA COM FRANGO AO MOLHO, LEGUMES REFOGADOS (cenoura e abobrinha), SUCO NATURAL DE MARACUJÁ		ARROZ COM BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e chuchu), SALADA DE ALFACE COM TOMATE Maça		PÃO COM FRANGO, REQUEIJÃO, CENOURA RALADA E ALFACE, SUCO POLPA DE LARANJA BANANA		ARROZ, FEIJÃO ALMÔNDEGAS DE CARNE AO MOLHO, PURÊ DE BATATAS, SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE MELÃO		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
436,22	60,22	5,88	15,22	8,00	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					225,19	21,02	65,90	56,01	3,81	2,39
Segunda-Feira	13/11/2023	Terça-Feira	14/11/2023	Quarta-Feira	15/11/2023	Quinta-Feira	16/11/2023	Sexta-feira	17/11/2023	
ARROZ, STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE SALADA DE ALFACE LARANJA		ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), FAROFA DE COUVE, SALADA DE VINAGRETE SUCO DE ABACAXI		FERIADO		PÃO COM CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE, CENOURA E CHEIRO-VERDE, SUCO POLPA DE UVA		ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM LEGUMES, SALADA DE FOLHAS MISTAS (alfaca e almeirão), MELANCIA		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
451,55	60,55	5,99	15,22	8,11	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					232,22	21,02	65,90	56,01	3,81	2,39
Segunda-Feira	20/11/2023	Terça-Feira	21/11/2023	Quarta-Feira	22/11/2023	Quinta-Feira	23/11/2023	Sexta-feira	24/11/2023	
FERIADO		ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA DE PEPINO COM TOMATE MAÇÃ		MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), SUCO DE UVA		PÃO COM SALSICHA AO MOLHO, SUCO DE GOIABA		ARROZ, PERNIL, CREME DE MILHO SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA MELÃO		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
439,32	59,23	6,00	15,89	8,15	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					300,00	18,66	65,90	56,01	3,81	2,39
Segunda-Feira	27/11/2023	Terça-Feira	28/11/2023	Quarta-Feira	29/11/2023	Quinta-Feira	30/11/2023	Sexta-feira		
ARROZ À GREGA, CARNE ÍSCAS COM ABOBORA SALADA DE ABOBRINHA MELANCIA		MACARRÃO COM CARNE MOÍDA AO SUGO, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), SUCO GOIABA		ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE, CEBOLA E CENOURA SALADA DE ALFACE BANANA		PÃO COM CARNE DESFIADA, PIMENTÃO E CENOURA, SUCO DE CAJU				
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
466,59	61,55	6,03	15,11	7,99	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					280,26	20,55	61,30	39,55	3,81	2,39

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

CARDÁPIO 24 - EJA 18 à 60 anos - MERENDA ITU

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

Segunda-Feira	Terça-Feira	01/01/1900	Quarta-Feira	01/11/2023	Quinta-Feira	02/11/2023	Sexta-feira	03/11/2023		
			ARROZ E FEIJOÃO FRANGO COM TOMATE SALADA DE MAIONESE (batata, cenoura, vagem), SUCO DE POLPA DE MANGA ABACAXI		FERIADO			PONTO FACULTATIVO		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
451,55	62,20	6,20	16,59	8,15	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					220,19	21,58	64,65	55,21	3,82	2,29
Segunda-Feira	06/11/2026	Terça-Feira	07/11/2026	Quarta-Feira	08/11/2026	Quinta-Feira	09/11/2026	Sexta-feira	10/11/2026	
ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA		POLENTA COM FRANGO AO MOLHO, LEGUMES REFOGADOS (cenoura e abobrinha), SUCO NATURAL DE MARACUJÁ		ARROZ COM BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e chuchu), SALADA DE ALFACE COM TOMATE MAÇÃ		PÃO COM FRANGO, REQUEIJÃO, CENOURA RALADA E ALFACE, SUCO POLPA DE LARANJA BANANA		ARROZ, FEIJÃO ALMÔNDEGAS DE CARNE AO MOLHO, PURÊ DE BATATAS, SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE MELÃO		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
440,05	51,06	6,12	18,01	8,55	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					200,25	22,61	54,96	46,71	2,80	1,81
Segunda-Feira	13/11/2023	Terça-Feira	14/11/2023	Quarta-Feira	15/11/2023	Quinta-Feira	16/11/2023	Sexta-feira	17/11/2023	
ARROZ, STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE, SALADA DE ALFACE LARANJA		ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), FAROFA DE COUVE, SALADA DE VINAGRETE SUCO DE ABACAXI		FERIADO		PÃO COM CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE, CENOURA E CHEIRO-VERDE, SUCO POLPA DE UVA		ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM LEGUMES, SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e almeirão), MELANCIA		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
455,78	61,11	6,11	15,22	8,11	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					232,22	21,02	65,90	56,01	3,81	2,39
Segunda-Feira	20/11/2023	Terça-Feira	21/11/2023	Quarta-Feira	22/11/2023	Quinta-Feira	23/11/2023	Sexta-feira	24/11/2023	
FERIADO		ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA DE PEPINO COM TOMATE MAÇÃ		MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), SUCO DE UVA		PÃO COM SALSICHA AO MOLHO, SUCO DE GOIABA		ARROZ, PERNIL, CREME DE MILHO SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA MELÃO		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
468,12	62,33	5,88	15,23	8,11	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					200,36	20,55	61,30	39,55	3,81	2,39
Segunda-Feira	27/11/2023	Terça-Feira	28/11/2023	Quarta-Feira	29/11/2023	Quinta-Feira	30/11/2023	Sexta-feira		
ARROZ À GREGA, CARNE ÍSCAS COM ABOBORA SALADA DE ABOBRINHA MELANCIA		MACARRÃO COM CARNE MOÍDA AO SUGO, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), SUCO GOIABA		ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE, CEBOLA E CENOURA SALADA DE ALFACE BANANA		PÃO COM CARNE DESFIADA, PIMENTÃO E CENOURA, SUCO DE CAJU				
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
448,66	60,55	6,02	15,33	8,15	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					260,00	18,66	65,90	56,01	3,81	2,39

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos



ENTIDADE APAE / AMAI

NOVEMBRO

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		
					1/11/2023		2/11/2023		3/11/2023		
ALMOÇO					ARROZ E FEIJÃO FRANGO COM TOMATE SALADA DE MAIONESE (batata, cenoura, vagem),		FERIADO		PONTO FACULTATIVO		
SUCO E SOBREMESA					SUCO DE ACEROLA MELANCIA		FERIADO		PONTO FACULTATIVO		
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)		Fibras (g)		Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)		Vitaminas	
										Minerais	
										A (RE)	
										C (mg)	
										Ca (mg)	
										Mg (mg)	
										Fe (mg)	
										Zn (mg)	

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



ENTIDADE APAE / AMAI

NOVEMBRO

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						
	6/11/2023	7/11/2023	8/11/2023	9/11/2023	10/11/2023						
ALMOÇO	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA	POLENTA COM FRANGO AO MOLHO, LEGUMES REFOGADOS (cenoura e abobrinha),	ARROZ COM BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e chuchu), SALADA DE ALFACE COM TOMATE	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO COM CENOURA RALADA, SALADA DE ESCAROLA COM CEBOLA	ARROZ, ALMÔNDEGAS DE CARNE AO MOLHO, PURÊ DE BATATAS, SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE MELÃO						
SUCO/ SOBREMESA	SUCO DE MARACUJÁ MAÇÃ	SUCO DE UVA MELÃO	SUCO DE GOIABA BANANA	SUCO DE LARANJA MAMÃO	SUCO DE MELANCIA 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)
501,10		75,20	8,99	26,04	12,85	335,01	12,13	115,33	56,94	5,98	3,10

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



ENTIDADE APAE / AMAI

NOVEMBRO

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						
	13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023						
ALMOÇO	ARROZ, STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE SALADA DE ALFACE	ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), FAROFA DE COUVE, SALADA DE VINAGRETE	FERIADO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA COM LEGUMES (abóbora e abobrinha), SALADA DE PEPINO	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM LEGUMES SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e almeirão),						
SUCO/ SOBREMESA	SUCO DE UVA LARANJA	SUCO DE ABACAXI MELANCIA	FERIADO	SUCO DE ACEROLA MELÃO	SUCO DE CAJU 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)
534,58		74,87	8,10	26,33	12,51	231,90	9,75	105,80	55,10	3,50	3,61

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



ENTIDADE APAE / AMAI

NOVEMBRO

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					
	20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	25/08/2023					
ALMOÇO	FERIADO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA DE PEPINO COM TOMATE	MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem),	ARROZ, FEIJÃO, SALSICHA AO MOLHO, PURE DE BATATA, SALADA DE RÚCULA COM ALFACE	ARROZ, FEIJÃO PERNIL, CREME DE MILHO SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA					
SUCO/ SOBREMESA	FERIADO	SUCO DE MANGA LARANJA	SUCO DE UVA BANANA	SUCO DE TANGERINA MAMÃO	SUCO DE MARACUJA MELÃO					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
532,58	74,55	7,10	26,00	12,30	230,90	9,70	105,60	56,10	3,50	3,60

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRM 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



ENTIDADE APAE / AMAI

NOVEMBRO

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						
	27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023							
ALMOÇO	ARROZ À GREGA, CARNE ÍSCAS COM ABOBORA SALADA DE ABOBRINHA	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA AO SUGO, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem),	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE, CEBOLA E CENOURA SALADA DE ALFACE	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA, CREME DE MILHO SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem)							
SUCO/ SOBREMESA	SUCO DE LIMÃO BANANA	SUCO DE LARANJA MELÃO	SUCO DE CAJU MAÇA	SUCO DE MARACUJÁ 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)
511,36		75,66	8,80	23,85	11,70	350,40	35,52	120,00	91,10	5,20	2,67

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 1ª semana

EMEI INTEGRAL
NOVEMBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
			1/11/2023	2/11/2023	3/11/2023						
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45			LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	FERIADO	PONTO FACULTATIVO						
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30			ARROZ E FEIJÃO FRANGO COM TOMATE SALADA DE MAIONESE (batata, cenoura, vagem), SUCO DE POLPA DE MANGA ABACAXI	FERIADO	PONTO FACULTATIVO						
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00			PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SUCO DE MARACUJA	FERIADO	PONTO FACULTATIVO						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
	Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
	1126,55	159,22	17,00	48,31	29,70	658,21	43,19	363,89	132,66	7,50	4,71

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 2ª semana

EMEI INTEGRAL
NOVEMBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	06/11/2023	07/11/2023	08/11/2023	09/11/2023	10/11/2023					
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO COM REQUEIJÃO					
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA	ARROZ E FEIJÃO POLENTA COM FRANGO AO MOLHO, LEGUMES REFOGADOS (cenoura e abobrinha), SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ COM BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e chuchu), SALADA DE ALFACE MAÇA	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO COM CENOURA RALADA, SALADA DE ESCAROLA COM CEBOLA BANANA	ARROZ, FEIJÃO ALMÔNDEGAS DE CARNE AO MOLHO, PURÊ DE BATATAS, SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE MELÃO					
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM MUSSARELA AO VINAGRETE, SUCO DE CAJU	PÃO DE INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E CEBOLA, SUCO DE UVA	PÃO INTEGRAL COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA SUCO DE GOIABA	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO POLPA DE LARANJA	PÃO DE FORMA COM PATE DE ATUM, ALFACE, TOMATE 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)
1104,23	166,52	16,45	46,27	19,38	604,72	145,32	456,22	109,84	10,4	3,98

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 3ª semana

EMEI INTEGRAL

NOVEMBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023					
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL	FERIADO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA					
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE SALADA DE ALFACE MAÇÃ	ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), FAROFA DE COUVE, SALADA DE VINAGRETE ABACAXI	FERIADO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA COM LEGUMES (abóbora e abobrinha), SALADA DE PEPINO MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM LEGUMES, SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e almeirão), MELANCIA					
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE CENOURA COM PATE DE ATUM TOMATE E ALFACE, SUCO DE GOIABA	FERIADO	PÃO DE FORMA QUEIJO E APRESUNTADO, ALFACE E TOMATE SUCO DE UVA	PÃO INTEGRAL COM CARNE MÓIDA TOMATE E CEBORA 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)
1100,8	158,12	17,55	44,51	15,37	750,48	162,84	410	96,71	6,95	4,21

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 4ª semana

EMEI INTEGRAL
NOVEMBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023						
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	FERIADO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	MINGAU DE AVEIA + BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	IOGURTE DE FRUTAS PÃO COM REQUEIJÃO						
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	FERIADO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA DE PEPINO COM TOMATE SUCO DE UVA	ARROZ, FEIJÃO MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, SALSICHA AO MOLHO, PURE DE BATATA, SALADA DE ALFACE MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO PERNIL, CREME DE MILHO SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA MELÃO						
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	FERIADO	PÃO DE FORMA COM QUEIJO MUÇARELA E TOMATE, SUCO DE MANGA	PÃO DE CENOURA COM PATÊ DE FRANGO, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA E ABOBRINHA, SUCO DE TANGERINA	PÃO DE LEITE COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO, SUCO DE GOIABA						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
	Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
	1116,55	159,66	18,26	48,31	29,70	658,21	43,19	363,89	132,66	7,50	4,71

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

EMEI INTEGRAL
NOVEMBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira											
	27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023												
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL												
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ À GREGA, FEIJÃO CARNE ÍSCAS COM ABOBORA SALADA DE ABOBRINHA MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO MACARRÃO COM CARNE MOÍDA AO SUGO, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), SUCO POLPA DE MARACUJÁ	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE, CEBOLA E CENOURA SALADA DE ALFACE BANANA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA, CREME DE MILHO SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem) MAÇÃ												
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO DE UVA	PÃO DE LEITE COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE CENOURA COM CARNE MOÍDA E PIMENTÃO, SUCO DE GOIABA	PÃO COM CARNE DESFIADA, PIMENTÃO E CENOURA, SUCO DE CAJU												
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)	
1112,66	155,99	18,10	48,31	29,70	658,21		43,19		363,89		132,66		7,50		4,71	

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Carolina Mendes Alves
 Nutricionista, CRN 316089
 Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



EMEF INTEGRAL
NOVEMBRO

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						
			1/11/2023	2/11/2023	3/11/2023						
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45			LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	FERIADO	PONTO FACULTATIVO						
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30			ARROZ E FEIJÃO FRANGO COM TOMATE SALADA DE MAIONESE (batata, cenoura, vagem), SUCO DE POLPA DE MANGA ABACAXI	FERIADO	PONTO FACULTATIVO						
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00			PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SUCO DE MARACUJA	FERIADO	PONTO FACULTATIVO						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
	Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
	1.236,12	172,66	18,22	50,12	30,88	654,12	80,44	297,12	132,15	7,54	5,42

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

MERENDA ITU - 2ª semana

EMEF INTEGRAL
NOVEMBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	06/11/2023	07/11/2023	08/11/2023	09/11/2023	10/11/2023						
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MAR+B29:L31GARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO COM REQUEIJÃO						
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA	ARROZ E FEIJÃO POLENTA COM FRANGO AO MOLHO, LEGUMES REFOGADOS (cenoura e abobrinha), SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ COM BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e chuchu), SALADA DE ALFACE MAÇA	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO COM CENOURA RALADA, SALADA DE ESCAROLA COM CEBOLA BANANA	ARROZ, FEIJÃO ALMÔNDEGAS DE CARNE AO MOLHO, PURÊ DE BATATAS, SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE MELÃO						
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM MUSSARELA AO VINAGRETE, SUCO DE CAJU	PÃO DE INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E CEBOLA, SUCO DE UVA	PÃO INTEGRAL COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA SUCO DE GOIABA	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO POLPA DE LARANJA	PÃO DE FORMA COM PATE DE ATUM, ALFACE, TOMATE 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)
1.211,36		189,12	20,2	52,4	32,92	659,21	82,33	297,38	132,15	7,54	5,42

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

MERENDA ITU - 3ª semana

EMEF INTEGRAL

NOVEMBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023					
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL	FERIADO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA					
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE SALADA DE ALFACE MAÇÃ	ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), FAROFA DE COUVE, SALADA DE VINAGRETE ABACAXI	FERIADO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA COM LEGUMES (abóbora e abobrinha), SALADA DE PEPINO MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM LEGUMES, SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e almeirão), MELANCIA					
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE CENOURA COM PATE DE ATUM TOMATE E ALFACE, SUCO DE GOIABA	FERIADO	PÃO DE FORMA QUEIJO E APRESUNTADO, ALFACE E TOMATE SUCO DE UVA	PÃO INTEGRAL COM CARNE MÓIDA TOMATE E CEBORA 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)
1.242,66	173,22	19,66	51,45	31,66	620,55	82,33	297,38	132,15	7,54	5,42

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023					
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	FERIADO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	MINGAU DE AVEIA + BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	IOGURTE DE FRUTAS PÃO COM REQUEIJÃO					
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	FERIADO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA DE PEPINO COM TOMATE SUCO DE UVA	ARROZ, FEIJÃO MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, SALSICHA AO MOLHO, PURE DE BATATA, SALADA DE ALFACE MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO PERNIL, CREME DE MILHO SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA MELÃO					
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	FERIADO	PÃO DE FORMA COM QUEIJO MUÇARELA E TOMATE, SUCO DE MANGA	PÃO DE CENOURA COM PATÊ DE FRANGO, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA E ABOBRINHA, SUCO DE TANGERINA	PÃO DE LEITE COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO, SUCO DE GOIABA					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1.236,12	176,55	19,1	53	33,12	659,21	82,33	297,38	132,15	7,54	5,42

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista
CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

MERENDA ITU - 5ª semana

EMEF INTEGRAL
NOVEMBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023						
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL						
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ À GREGA, FEIJÃO CARNE ÍSCAS COM ABOBORA SALADA DE ABOBRINHA MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO MACARRÃO COM CARNE MOÍDA AO SUGO, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), SUCO POLPA DE MARACUJÁ	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE, CEBOLA E CENOURA SALADA DE ALFACE BANANA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA, CREME DE MILHO SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem) MAÇÃ						
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO DE UVA	PÃO DE LEITE COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE CENOURA COM CARNE MOÍDA E PIMENTÃO, SUCO DE GOIABA	PÃO COM CARNE DESFIADA, PIMENTÃO E CENOURA, SUCO DE CAJU						
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)
1.209,66	179,66	19,61	50,22	32,92	659,21	82,33	297,38	132,15	7,54	5,42

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



EMEF INTEGRAL - REFORÇO

NOVEMBRO

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					
			1/11/2023	2/11/2023	3/11/2023					
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45			LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	FERIADO	PONTO FACULTATIVO					
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30			ARROZ E FEIJÃO FRANGO COM TOMATE SALADA DE MAIONESE (batata, cenoura, vagem), SUCO DE POLPA DE MANGA ABACAXI	FERIADO	PONTO FACULTATIVO					
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00			PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SUCO DE MARACUJA	FERIADO	PONTO FACULTATIVO					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
				Vitaminas		Minerais				
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1.236,12	172,66	18,22	50,12	30,88	654,12	80,44	297,12	132,15	7,54	5,42

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
 Nutricionista, CRN 316089
 Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	06/11/2023	07/11/2023	08/11/2023	09/11/2023	10/11/2023						
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MAR+B29:L31GARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO COM REQUEIJÃO						
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA	ARROZ E FEIJÃO POLENTA COM FRANGO AO MOLHO, LEGUMES REFOGADOS (cenoura e abobrinha), SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ COM BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e chuchu), SALADA DE ALFACE MAÇA	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO COM CENOURA RALADA, SALADA DE ESCAROLA COM CEBOLA BANANA	ARROZ, FEIJÃO ALMÔNDEGAS DE CARNE AO MOLHO, PURÊ DE BATATAS, SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE MELÃO						
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM MUSSARELA AO VINAGRETE, SUCO DE CAJU	PÃO DE INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E CEBOLA, SUCO DE UVA	PÃO INTEGRAL COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA SUCO DE GOIABA	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO POLPA DE LARANJA	PÃO DE FORMA COM PATE DE ATUM, ALFACE, TOMATE 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)
1.211,36		189,12	20,2	52,4	32,92	659,21	82,33	297,38	132,15	7,54	5,42

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023						
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL	FERIADO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA						
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE SALADA DE ALFACE MAÇÃ	ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), FAROFA DE COUVE, SALADA DE VINAGRETE ABACAXI	FERIADO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA COM LEGUMES (abóbora e abobrinha), SALADA DE PEPINO MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM LEGUMES, SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e almeirão), MELANCIA						
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE CENOURA COM PATE DE ATUM TOMATE E ALFACE, SUCO DE GOIABA	FERIADO	PÃO DE FORMA QUEIJO E APRESUNTADO, ALFACE E TOMATE SUCO DE UVA	PÃO INTEGRAL COM CARNE MOÍDA TOMATE E CEBOLA 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)
1.242,66		173,22	19,66	51,45	31,66	620,55	82,33	297,38	132,15	7,54	5,42

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023					
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	FERIADO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	MINGAU DE AVEIA + BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	IOGURTE DE FRUTAS PÃO COM REQUEIJÃO					
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	FERIADO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA DE PEPINO COM TOMATE SUCO DE UVA	ARROZ, FEIJÃO MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, SALSICHA AO MOLHO, PURE DE BATATA, SALADA DE ALFACE MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO PERNIL, CREME DE MILHO SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA MELÃO					
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	FERIADO	PÃO DE FORMA COM QUEIJO MUÇARELA E TOMATE, SUCO DE MANGA	PÃO DE CENOURA COM PATÊ DE FRANGO, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA E ABOBRINHA, SUCO DE TANGERINA	PÃO DE LEITE COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO, SUCO DE GOIABA					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1.236,12	176,55	19,1	53	33,12	659,21	82,33	297,38	132,15	7,54	5,42

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

EMEF INTEGRAL - REFORÇO
NOVEMBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023						
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL						
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ À GREGA, FEIJÃO CARNE ÍSCAS COM ABOBORA SALADA DE ABOBRINHA MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO MACARRÃO COM CARNE MOÍDA AO SUGO, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), SUCO POLPA DE MARACUJÁ	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE, CEBOLA E CENOURA SALADA DE ALFACE BANANA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA, CREME DE MILHO SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem) MAÇÃ						
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO DE UVA	PÃO DE LEITE COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE CENOURA COM CARNE MOÍDA E PIMENTÃO, SUCO DE GOIABA	PÃO COM CARNE DESFIADA, PIMENTÃO E CENOURA, SUCO DE CAJU						
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas	Minerais				
1.209,66	179,66	19,61	50,22	32,92	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					659,21	82,33	297,38	132,15	7,54	5,42

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Carolina Mendes Alves
 Nutricionista CRN 316089
 Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 1ª semana

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
			1/11/2023	2/11/2023	3/11/2023					
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45			LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	FERIADO	PONTO FACULTATIVO					
CARDÁPIO 31 Colação 10:00			SALADA DE FRUTAS COM AVEIA	FERIADO	PONTO FACULTATIVO					
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30			ARROZ E FEIJÃO FRANGO COM TOMATE SALADA DE MAIONESE (batata, cenoura, vagem), SUCO DE POLPA DE MANGA ABACAXI	FERIADO	PONTO FACULTATIVO					
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00			PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SUCO DE MARACUJA	FERIADO	PONTO FACULTATIVO					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
				Vitaminas		Minerais				
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1226,66	179,21	19,73	55,67	28,87	546,09	57,92	360,97	133,34	7,45	4,76

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	06/11/2023	07/11/2023	08/11/2023	09/11/2023	10/11/2023					
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO COM REQUEIJÃO					
CARDÁPIO 31 Colação 10:00	MELANCIA	MELÃO	MAMAO COM AVEIA	SALADA DE FRUTAS	MAÇÃ					
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA	ARROZ E FEIJÃO POLENTA COM FRANGO AO MOLHO, LEGUMES REFOGADOS (cenoura e abobrinha), SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ COM BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e chuchu), SALADA DE ALFACE MAÇA	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO COM CENOURA RALADA, SALADA DE ESCAROLA COM CEBOLA BANANA	ARROZ, FEIJÃO ALMÔNDegas DE CARNE AO MOLHO, PURÊ DE BATATAS, SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE MELÃO					
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM MUSSARELA AO VINAGRETE, SUCO DE CAJU	PÃO DE INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E CEBOLA, SUCO DE UVA	PÃO INTEGRAL COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA SUCO DE GOIABA	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO POLPA DE LARANJA	PÃO DE FORMA COM PATE DE ATUM, ALFACE, TOMATE E CENOURA SUCO DE 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)
1.229,36	176,32	19,26	51,99	32,92	659,21	82,33	297,38	132,15	7,54	5,42

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023					
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL	FERIADO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA					
CARDÁPIO 31 Colação 10:00	MELÃO	SALADA DE FRUTAS COM AVEIA	FERIADO	MAÇÃ	BANANA					
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE SALADA DE ALFACE MAÇÃ	ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), FAROFA DE COUVE, SALADA DE VINAGRETE ABACAXI	FERIADO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA COM LEGUMES (abóbora e abobrinha), SALADA DE PEPINO MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM LEGUMES, SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e almeirão), MELANCIA					
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE CENOURA COM PATE DE ATUM TOMATE E ALFACE, SUCO DE LÍMÃO	FERIADO	PÃO DE FORMA QUEIJO E APRESUNTADO, ALFACE E TOMATE SUCO DE UVA	PÃO INTEGRAL COM CARNE MOÍDA TOMATE E CEBOLA 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)
1.271,66	180,66	20,1	52,26	32,15	620,55	82,33	297,38	132,15	7,54	5,42

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023					
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	FERIADO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	MINGAU DE AVEIA + BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	IOGURTE DE FRUTAS PÃO COM REQUEIJÃO					
CARDÁPIO 31 Colação 10:00	FERIADO	MELÃO	MELANCIA	MAÇÃ	SALADA DE FRUTAS COM AVEIA					
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	FERIADO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA DE PEPINO COM TOMATE SUCO DE UVA	ARROZ, FEIJÃO MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, SALSICHA AO MOLHO, PURE DE BATATA, SALADA DE ALFACE MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO PERNIL, CREME DE MILHO SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA MELÃO					
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	FERIADO	PÃO DE FORMA COM QUEIJO MUÇARELA E TOMATE, SUCO DE MANGA	PÃO DE CENOURA COM PATÊ DE FRANGO, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA E ABOBRINHA, SUCO DE TANGERINA	PÃO DE LEITE COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO, SUCO NATURAL DE GOIABA					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1.269,32	179,22	20,26	52,11	32,69	620,55	82,33	297,38	132,15	7,54	5,42

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL	
CARDÁPIO 31 Colação 10:00	MELÃO	BANANA COM AVEIA	SALADA DE FRUTAS	MAMÃO	
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ À GREGA, FEIJÃO CARNE ÍSCAS COM ABOBORA SALADA DE ABOBRINHA MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO MACARRÃO COM CARNE MOÍDA AO SUGO, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), SUCO POLPA DE MARACUJÁ	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE, CEBOLA E CENOURA SALADA DE ALFACE BANANA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA, CREME DE MILHO SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem) MAÇÃ	
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO DE UVA	PÃO DE LEITE COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE CENOURA COM CARNE MOÍDA E PIMENTÃO, SUCO DE GOIABA	PÃO COM CARNE DESFIADA, PIMENTÃO E CENOURA, SUCO DE CAJU	

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)
1.242,66	173,22	19,66	51,45	31,66	620,55	82,33	297,38	132,15	7,54	5,42

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 1ª semana

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
			1/11/2023	2/11/2023	3/11/2023
CARDÁPIO 31 Colação 6:45			SALADA DE FRUTAS COM AVEIA	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
CARDÁPIO 21 Desjejum 09:00			LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30			ARROZ E FEIJÃO FRANGO COM TOMATE SALADA DE MAIONESE (batata, cenoura, vagem), SUCO DE POLPA DE MANGA ABACAXI	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00			PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SUCO DE MARACUJA	FERIADO	PONTO FACULTATIVO

Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1226,66	179,21	19,73	55,67	28,87	546,09	57,92	360,97	133,34	7,45	4,76

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 2ª semana

EMEI REDE SABER

NOVEMBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	06/11/2023	07/11/2023	08/11/2023	09/11/2023	10/11/2023
CARDÁPIO 31 Colação 6:45	MELANCIA	MELÃO	MAMAO COM AVEIA	SALADA DE FRUTAS	MAÇÃ
CARDÁPIO 21 Desjejum 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO COM REQUEIJÃO
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA	ARROZ E FEIJÃO POLENTA COM FRANGO AO MOLHO, LEGUMES REFOGADOS (cenoura e abobrinha), SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ COM BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e chuchu), SALADA DE ALFACE MAÇA	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO COM CENOURA RALADA, SALADA DE ESCAROLA COM CEBOLA BANANA	ARROZ, FEIJÃO ALMÔNDEGAS DE CARNE AO MOLHO, PURÊ DE BATATAS, SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE MELÃO
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM MUSSARELA AO VINAGRETE, SUCO DE CAJU	PÃO DE INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E CEBOLA, SUCO DE UVA	PÃO INTEGRAL COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA SUCO NATURAL DE GOIABA	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO POLPA DE LARANJA	PÃO DE FORMA COM PATE DE ATUM, ALFACE, TOMATE E CENOURA SUCO DE 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)
1.229,36	176,32	19,26	51,99	32,92	659,21	82,33	297,38	132,15	7,54	5,42

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023
CARDÁPIO 31 Colação 6:45	MELÃO	SALADA DE FRUTAS COM AVEIA	FERIADO	MAÇÃ	BANANA
CARDÁPIO 21 Desjejum 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL	FERIADO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE SALADA DE ALFACE MAÇÃ	ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), FAROFA DE COUVE, SALADA DE VINAGRETE ABACAXI	FERIADO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA COM LEGUMES (abóbora e abobrinha), SALADA DE PEPINO MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM LEGUMES, SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e almeirão), MELANCIA
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE CENOURA COM PATE DE ATUM TOMATE E ALFACE, SUCO DE GOIABA	FERIADO	PÃO DE FORMA QUEIJO E APRESUNTADO, ALFACE E TOMATE SUCO DE UVA	PÃO INTEGRAL COM CARNE MÓIDA TOMATE E CEBORA 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)
1.271,66	180,66	20,1	52,26	32,15	620,55	82,33	297,38	132,15	7,54	5,42

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 4ª semana

EMEI REDE SABER

NOVEMBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023					
CARDÁPIO 31 Colação 6:45	FERIADO	MELÃO	MELANCIA	MAÇÃ	SALADA DE FRUTAS COM AVEIA					
CARDÁPIO 21 Desjejum 09:00	FERIADO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	MINGAU DE AVEIA + BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	IOGURTE DE FRUTAS PÃO COM REQUEIJÃO					
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	FERIADO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA DE PEPINO COM TOMATE SUCO DE UVA	ARROZ, FEIJÃO MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, SALSICHA AO MOLHO, PURE DE BATATA, SALADA DE ALFACE MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO PERNIL, CREME DE MILHO SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA MELÃO					
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	FERIADO	PÃO DE FORMA COM QUEIJO MUÇARELA E TOMATE, SUCO DE MANGA	PÃO DE CENOURA COM PATÊ DE FRANGO, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA E ABOBRINHA, SUCO DE TANGERINA	PÃO DE LEITE COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO, SUCO DE GOIABA					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1.269,32	179,22	20,26	52,11	32,69	620,55	82,33	297,38	132,15	7,54	5,42

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 5ª semana

EMEI REDE SABER

NOVEMBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023						
CARDÁPIO 31 Colação 6:45	MELÃO	BANANA COM AVEIA	SALADA DE FRUTAS	MAMÃO						
CARDÁPIO 21 Desjejum 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL						
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ À GREGA, FEIJÃO CARNE ÍSCAS COM ABOBORA SALADA DE ABOBRINHA MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO MACARRÃO COM CARNE MOÍDA AO SUGO, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), SUCO POLPA DE MARACUJÁ	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE, CEBOLA E CENOURA SALADA DE ALFACE BANANA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA, CREME DE MILHO SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem) MAÇÃ						
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO DE UVA	PÃO DE LEITE COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE CENOURA COM CARNE MOÍDA E PIMENTÃO, SUCO DE GOIABA	PÃO COM CARNE DESFIADA, PIMENTÃO E CENOURA, SUCO DE CAJU						
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)
1.242,66	173,22	19,66	51,45	31,66	620,55	82,33	297,38	132,15	7,54	5,42

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

EMEF REDE SABER
NOVEMBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
			1/11/2023	2/11/2023	3/11/2023					
CARDÁPIO 31 Colação 6:45			SALADA DE FRUTAS COM AVEIA	FERIADO	PONTO FACULTATIVO					
CARDÁPIO 21 Desjejum 09:00			LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	FERIADO	PONTO FACULTATIVO					
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30			ARROZ E FEIJÃO FRANGO COM TOMATE SALADA DE MAIONESE (batata, cenoura, vagem), SUCO DE POLPA DE MANGA ABACAXI	FERIADO	PONTO FACULTATIVO					
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00			PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SUCO DE MARACUJA	FERIADO	PONTO FACULTATIVO					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas	Minerais				
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1.326,70	220,87	13,84	50,78	24,31	578,62	50	430,15	246,08	9,2	7,8

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Carolina Mendes Alves
 Nutricionista, CRN 316089
 Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



CARDÁPIOS EMEF EM PERÍODO INTEGRAL - 06 à 11 ANOS

MERENDA ITU - 2ª semana

EMEF REDE SABER

NOVEMBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	06/11/2023	07/11/2023	08/11/2023	09/11/2023	10/11/2023					
CARDÁPIO 31 Colação 6:45	MELANCIA	MELÃO	MAMA COM AVEIA	SALADA DE FRUTAS	MAÇÃ					
CARDÁPIO 21 Desjejum 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO COM REQUEIJÃO					
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA	ARROZ E FEIJÃO POLENTA COM FRANGO AO MOLHO, LEGUMES REFOGADOS (cenoura e abobrinha), SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ COM BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e chuchu), SALADA DE ALFACE MAÇA	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO COM CENOURA RALADA, SALADA DE ESCAROLA COM CEBOLA BANANA	ARROZ, FEIJÃO ALMÔNDEGAS DE CARNE AO MOLHO, PURÊ DE BATATAS, SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE MELÃO					
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM MUSSARELA AO VINAGRETE, SUCO DE CAJU	PÃO DE INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E CEBOLA, SUCO DE UVA	PÃO INTEGRAL COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA SUCO NATURAL DE GOIABA	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO POLPA DE LARANJA	PÃO DE FORMA COM PATE DE ATUM, ALFACE, TOMATE E CENOURA SUCO DE 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)
1290,36	208,35	23,10	61,00	27,70	545,09	70,34	537,45	272,56	10,10	7,67

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

CARDÁPIOS EMEF EM PERÍODO INTEGRAL - 06 à 11 ANOS

MERENDA ITU - 3ª semana

EMEF REDE SABER

NOVEMBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023					
CARDÁPIO 31 Colação 6:45	MELÃO	SALADA DE FRUTAS COM AVEIA	FERIADO	MAÇÃ	BANANA					
CARDÁPIO 21 Desjejum 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL	FERIADO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA					
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE SALADA DE ALFACE MAÇÃ	ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), FAROFA DE COUVE, SALADA DE VINAGRETE ABACAXI	FERIADO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA COM LEGUMES (abóbora e abobrinha), SALADA DE PEPINO MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM LEGUMES, SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e almeirão), MELANCIA					
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE CENOURA COM PATE DE ATUM TOMATE E ALFACE, SUCO DE GOIABA	FERIADO	PÃO DE FORMA QUEIJO E APRESUNTADO, ALFACE E TOMATE SUCO DE UVA	PÃO INTEGRAL COM CARNE MÓIDA TOMATE E CEBORA 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)
1.306,75	209,12	22,9	52,66	32,15	620,55	82,33	297,38	132,15	7,54	5,42

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

CARDÁPIOS EMEF EM PERÍODO INTEGRAL - 06 à 11 ANOS

MERENDA ITU - 4ª semana

EMEF REDE SABER

NOVEMBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023					
CARDÁPIO 31 Colação 6:45	FERIADO	MELÃO	MELANCIA	MAÇÃ	SALADA DE FRUTAS COM AVEIA					
CARDÁPIO 21 Desjejum 09:00	FERIADO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	MINGAU DE AVEIA + BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	IOGURTE DE FRUTAS PÃO COM REQUEIJÃO					
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	FERIADO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA DE PEPINO COM TOMATE SUCO DE UVA	ARROZ, FEIJÃO MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, SALSICHA AO MOLHO, PURE DE BATATA, SALADA DE ALFACE MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO PERNIL, CREME DE MILHO SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA MELÃO					
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	FERIADO	PÃO DE FORMA COM QUEIJO MUÇARELA E TOMATE, SUCO DE MANGA	PÃO DE CENOURA COM PATÊ DE FRANGO, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA E ABOBRINHA, SUCO DE TANGERINA	PÃO DE LEITE COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO, SUCO DE GOIABA					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1.318,23	212,34	20,9	54,23	34,56	659,21	82,33	297,38	132,15	7,54	5,42

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023						
CARDÁPIO 31 Colação 6:45	MELÃO	BANANA COM AVEIA	SALADA DE FRUTAS	MAMÃO						
CARDÁPIO 21 Desjejum 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL						
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ À GREGA, FEIJÃO CARNE ÍSCAS COM ABOBORA SALADA DE ABOBRINHA MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO MACARRÃO COM CARNE MOÍDA AO SUGO, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), SUCO POLPA DE MARACUJÁ	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE, CEBOLA E CENOURA SALADA DE ALFACE BANANA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA, CREME DE MILHO SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem) MAÇÃ						
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO DE UVA	PÃO DE LEITE COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE CENOURA COM CARNE MOÍDA E PIMENTÃO, SUCO DE GOIABA	PÃO COM CARNE DESFIADA, PIMENTÃO E CENOURA, SUCO DE CAJU						
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)
1.309,66	211	20,66	52,1	33,42	659,21	82,33	297,38	132,15	7,54	5,42

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

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

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	06/11/2023	07/11/2023	08/11/2023	09/11/2023	10/11/2023						
CARDÁPIO 1 Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 2 Colação 10:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 3 Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 4 Lanche da Tarde 14:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 5 Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
357,84		39,60	2,08	7,92	18,72	410,40	79,20	273,60	43,20	3,96	4,17

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

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

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

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

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023						
CARDÁPIO 1 Desjejum 7:30	FERIADO	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 2 Colação 10:00	FERIADO	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 3 Almoço 12:00	FERIADO	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 4 Lanche da Tarde 14:30	FERIADO	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 5 Jantar 16:00	FERIADO	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
A (RE)		C (mg)		Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)		Zn (mg)			
357,84		39,60	2,08	7,92	18,72	410,40	79,20	273,60	43,20	3,96	4,17

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

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

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

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023							
CARDÁPIO 1 Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1							
CARDÁPIO 2 Colação 10:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1							
CARDÁPIO 3 Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1							
CARDÁPIO 4 Lanche da Tarde 14:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1							
CARDÁPIO 5 Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1							
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
357,84		39,60	2,08	7,92	18,72	410,40	79,20	273,60	43,20	3,96	4,17

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar

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

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
			1/11/2023	2/11/2023	3/11/2023						
CARDÁPIO 6 Desjejum 7:30			FÓRMULA 1	FERIADO	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 7 Colação 10:00			PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, ABÓBORA E CARÁ	FERIADO	PAPA DEMACARRÃO CALDO DE FEIJÃO, CARNE CUBOS, BATATA E CENOURA						
CARDÁPIO 8 Almoço 12:00			FÓRMULA 1	FERIADO	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 9 Lanche da Tarde 14:30			PAPA DE BANANA	FERIADO	PAPA DE MAÇÃ						
CARDÁPIO 10 Jantar 16:00			FÓRMULA 1	FERIADO	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)
475,07		76,49	3,1	17,55	10,99	356,44	110,37	226,24	63,76	4,25	3,99

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

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

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

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

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

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

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

Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

Ofertar apenas 1 fruta ao dia.

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	06/11/2023	07/11/2023	08/11/2023	09/11/2023	10/11/2023						
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 MOÍDA, BATATA E CENOURA	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, INHAME E BRÓCOLIS	PAPA DE FUBÁ, CARNE ÍSCAS, COUVE E ABÓBORA	PAPA DE ARROZ, CARNE MOÍDA, MANDIOQUINHA E TOMATE	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, ABOBRINHA 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			
A (RE)		C (mg)		Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)				
418,32		59,12	3	12,36	10,56	298,32	110,41	220,56	65,89	3,15	2,75

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

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

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

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

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

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

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

Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

Ofertar apenas 1 fruta ao dia.

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023						
CARDÁPIO 6 Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FERIADO	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 7 Colação 10:00	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, BATATA E ABOBRINHA	PAPA DE FUBÁ, FRANGO, MANDIOCA E ABÓBORA	FERIADO	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, CENOURA E INHAME	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, ABÓBORA E CHUCHU						
CARDÁPIO 8 Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FERIADO	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 9 Lanche da Tarde 14:30	PAPA DE MAÇÃ	PAPA DE PÊRA	FERIADO	PAPA DE MAMÃO	PAPA DE BANANA						
CARDÁPIO 10 Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FERIADO	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
443,08		70,85	3,12	15,89	10,68	310,85	112,45	221,33	66,52	2,98	3,21

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

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

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

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

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

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

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

Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

Ofertar apenas 1 fruta ao dia.



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023						
CARDÁPIO 6 Desjejum 7:30	FERIADO	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 7 Colação 10:00	FERIADO	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, INHAME, ABOBRINHA	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, BATATA, VAGEM E ABÓBORA	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, MANDIOQUINHA E COUVE	SOPA DE ARROZ, FRANGO, CARÁ E CENOURA						
CARDÁPIO 8 Almoço 12:00	FERIADO	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 9 Lanche da Tarde 14:30	FERIADO	PAPA DE PÊRA	PAPA DE BANANA	PAPA DE MAMÃO	PAPA DE BANANA						
CARDÁPIO 10 Jantar 16:00	FERIADO	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
421,50		65,8	2,98	14,78	11,02	298,32	110,41	220,56	65,89	3,15	2,75

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

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

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

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

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

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

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

Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

Ofertar apenas 1 fruta ao dia.



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023							
CARDÁPIO 6 Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1							
CARDÁPIO 7 Café da Manhã 10:00	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CENOURA E BATATA	PAPA DE MACARRÃO, CARNE MOÍDA, COUVE E MANDIOQUINHA	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, CHUCHU E INHAME	PAPA DE ARROZ, FRANGO, ABOBRINHA E BATATA							
CARDÁPIO 8 Almoço 12:00	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							
CARDÁPIO 10 Jantar 16:00	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			
429,21		66,11	3	16,11	10,11	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
						300,12	126,11	226,12	66,12	3,15	2,9

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

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
			1/11/2023	2/11/2023	3/11/2023
CARDÁPIO 11 Desjejum 7:30			FÓRMULA 2 + MAÇÃ	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
CARDÁPIO 12 Colação 9:00			SUCO DE LARANJA LIMA COM CENOURA	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
CARDÁPIO 13 Almoço 10:00			SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, BRÓCOLIS, CARÁ E ABÓBORA, BANANA	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
CARDÁPIO 14 Lanche da tarde 13:00			FÓRMULA 2	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
CARDÁPIO 15 Jantar 15:00			SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO FRANGO, ABÓBORA, VAGEM E CARÁ, SUCO DE MAMÃO	FERIADO	PONTO FACULTATIVO

Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1.002,90	143,22	13,05	36,48	14,65	2032,71	140,47	522,11	155,68	10,76	7,79

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

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

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

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

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

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

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

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

*A carne deverá ser desfiada ou picada.

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

*Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	06/11/2023	07/11/2023	08/11/2023	09/11/2023	10/11/2023					
CARDÁPIO 11 Desjejum 7:30	FÓRMULA 2 + MAMÃO	FÓRMULA 2 + MAÇÃ	FÓRMULA 2 + BANANA	FÓRMULA 2 + MELÃO	FÓRMULA 2 + PÊRA					
CARDÁPIO 12 Colação 9:00	MAÇÃ	SUCO DE LARANJA LIMA COM BETERRABA	CREME DE ABACATE	SUCO DE MARACUJÁ	MANGA					
CARDÁPIO 13 Almoço 10:00	SOPA DE ARROZ, CARNE MOÍDA, BATATA, CENOURA E CHUCHU, MAÇÃ	SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO COM INHAME, ABÓBORA E BRÓCOLIS, MELANCIA	SOPA DE FUBÁ, CARNE ÍSCAS, BATATA, COUVE E ABÓBORA, SUCO DE MELÃO	SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE CUBOS, MANDIOQUINHA, BRÓCOLIS E CENOURA, BANANA	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, OVO, ABOBRINHA, BATATA 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 ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, MANDIOCA, CENOURA E ESPINAFRE, SUCO DE LARANJA LIMA	SOPA DE FUBÁ, OVO, MANDIOQUINHA, BRÓCOLIS E ABÓBORA, MELÃO	SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, ABOBRINHA, MANDIOCA E TOMATE, SUCO DE MAMÃO	SOPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, CENOURA, INHAME E CHUCHU, MAÇÃ	SOPA DE ARROZ, CARNE CUBOS, MANDIOCA, ABÓBORA E ABOBRINHA, 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)
900,19	132,79	9,98	32,88	12,64	626,32	129,81	516,91	133	10,33	7,26

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

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

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

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

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

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

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

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

*A carne deverá ser desfiada ou picada.

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

*Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023						
CARDÁPIO 11 Desjejum 7:30	FÓRMULA 2 + MAMÃO	FÓRMULA 2 + MAÇÃ	FERIADO	FÓRMULA 2 + MELÃO	FÓRMULA 2 + PÊRA						
CARDÁPIO 12 Colação 9:00	SUCO DE ACEROLA	CREME DE ABACATE	FERIADO	BANANA	SUCO DE LARANJA LIMA						
CARDÁPIO 13 Almoço 10:00	SOPA DE ARROZ, CARNE ÍSCAS, BATATA, BERINJELA E ABOBRINHA, MAÇÃ	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, MANDIOCA, ABOBRINHA E ABÓBORA, PÊRA	FERIADO	SOPA DE ARROZ, FRANGO, ESPINAFRE, TOMATE E ABÓBORA, MAMÃO	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, OVO, MANDIOCA, ABÓBORA, CHUCHU E COUVE, SUCO DE MANGA						
CARDÁPIO 14 Lanche da tarde 13:00	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FERIADO	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2						
CARDÁPIO 15 Jantar 15:00	SOPA DE FUBÁ, OVO, CALDO DE FEIJÃO, INHAME, ABÓBORA E CHICÓRIA, ABACAXI	SOPA DE MACARRÃO, CARNE ÍSCAS, BRÓCOLIS, CHUCHU E CARÁ, SUCO DE MORANGO	FERIADO	SOPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, CALDO DE FEIJÃO, COUVE ABOBRINHA E BATATA, SUCO DE MAÇÃ	SOPA DE MACARRÃO, CARNE CUBOS, INHAME, CHUCHU E CENOURA, MELÃO						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
928,36		126,32	7,4	30,5	20,2	694,42	124,9	485,13	120,9	9,4	7,4

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

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

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

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

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

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

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

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

*A carne deverá ser desfiada ou picada.

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

*Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023						
CARDÁPIO 11 Desjejum 7:30	FERIADO	FÓRMULA 2 + MELÃO	FÓRMULA 2 + PÊRA	FÓRMULA 2 + MAÇÃ	FÓRMULA 2 + BANANA						
CARDÁPIO 12 Colação 9:00	FERIADO	MANGA	SUCO DE MORANGO	PERA	SUCO DE UVA						
CARDÁPIO 13 Almoço 10:00	FERIADO	SOPA DE FUBÁ, OVO, CALDO DE FEIJÃO, COUVE, MANDIOQUINHA E ABÓBORA, SUCO DE MARACUJA	SOPA MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, CHUCHU, INHAME E TOMATE, BANANA	SOPA DE ARROZ, CARNE MOÍDA, ABOBRINHA, BATATA E CENOURA, SUCO DE MELANCIA	SOPA DE FUBÁ, FRANGO, BRÓCOLIS, CENOURA E CATALONIA, MAÇÃ						
CARDÁPIO 14 Lanche da tarde 13:00	FERIADO	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2						
CARDÁPIO 15 Jantar 15:00	FERIADO	SOPA DE MACARRÃO, FRANGO, CENOURA, MANDIOCA E VAGEM, ABACAXI	SOPA DE ARROZ COM CARNE MOÍDA, FEIJÃO, CENOURA, COUVE, CHUCHU MAÇA	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE CUBOS, CENOURA, ABOBRINHA E ESCAROLA BANANA	SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, CARÁ, ABÓBORA E ALMEIRÃO SUCO DE LARANJA						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
960,65		156,12	13,66	32,45	14,99	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
						500,32	140,47	522,11	155,68	10,76	7,79

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 sobremesas 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
	27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	
CARDÁPIO 11 Desjejum 7:30	FÓRMULA 2 + MELÃO	FÓRMULA 2 + PÊRA	FÓRMULA 2 + MAÇÃ	FÓRMULA 2 + BANANA	
CARDÁPIO 12 Colação 9:00	ABACAXI	SUCO DE MARACUJA	BANANA	SUCO DE LARANJA COM MAMÃO	
CARDÁPIO 13 Almoço 10:00	SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CENOURA, BATATA E CHUCHU, SUCO DE MELANCIA	SOPA DE FUBÁ, OVO, COUVE, MANDIOQUINHA E ABOBRINHA, MAÇÃ	SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, CHUCHU, INHAME E TOMATE, SUCO DE ACEROLA	SOPA DE ARROZ, CARNE CUBOS, ABOBRINHA, BATATA E CENOURA, MELÃO	
CARDÁPIO 14 Lanche da tarde 13:00	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	
CARDÁPIO 15 Jantar 15:00	SOPA DE FUBÁ, CARNE ÍSCAS, BATATA, TOMATE E CHICÓRIA, MAÇÃ	SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CENOURA, MANDIOCA E VAGEM, MANGA	SOPA DE FUBÁ, OVO, CENOURA, ABOBRINHA E ESCAROLA, SUCO DE ABACAXI	SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CARÁ, ABÓBORA E ALMEIRÃO, SUCO DE UVA	

Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1.002,90	151,04	13,05	36,48	14,65	600,69	140,47	522,11	155,68	10,76	7,79

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												
					1/11/2023		2/11/2023		3/11/2023												
CARDÁPIO 16 Desjejum 7:30					LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO		FERIADO		PONTO FACULTATIVO												
CARDÁPIO 17 Colação 9:00					MAÇÃ		FERIADO		PONTO FACULTATIVO												
CARDÁPIO 18 Almoço 10:30					ARROZ E FEIJÃO FRANGO COM TOMATE SALADA DE MAIONESE (batata, cenoura, vagem), ABACAXI		FERIADO		PONTO FACULTATIVO												
CARDÁPIO 19 Lanche da tarde 13:00					SALADA DE FRUTAS (manga, pêra e melão)		FERIADO		PONTO FACULTATIVO												
CARDÁPIO 20 Jantar 15:00					SOPA DE ARROZ, CARNE CUBOS, MANDIOCA, ABÓBORA E ABOBRINHA, BANANA		FERIADO		PONTO FACULTATIVO												
Informação Nutricional (Média Semanal)																					
Energia (kcal)		CHO (g)		Fibras (g)		Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)		Vitaminas		Minerais									
										A (RE)		C (mg)		Ca (mg)		Mg (mg)		Fe (mg)		Zn (mg)	
1.109,45		172,21		13,89		37,75		18,50		798,85		69,06		389,73		109,33		7,53		3,86	

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.



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	06/11/2023	07/11/2023	08/11/2023	09/11/2023	10/11/2023						
CARDÁPIO 16 Desjejum 7:30	MINGAU DE AVEIA + MAMÃO	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	PAPA DE MAÇÃ	SUCO DE LARANJA COM BETERRABA	CREME DE ABACATE	SUCO DE MARACUJÁ	MANGA						
CARDÁPIO 18 Almoço 10:30	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO POLENTA COM FRANGO AO MOLHO, LEGUMES REFOGADOS (cenoura e abobrinha), SUCO NATURAL DE MARACUJÁ	ARROZ COM BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e chuchu), SALADA DE ALFACE COM TOMATE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO COM CENOURA RALADA, SALADA DE ESCAROLA COM CEBOLA BANANA	ARROZ, FEIJÃO ALMÔNDEGAS DE CARNE AO MOLHO, PURÊ DE BATATAS, SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE MELÃO						
CARDÁPIO 19 Lanche da tarde 13:00	LEITE COM CHOCOLATE 32% MELÃO	CHÁ DE HORTELÃ TORTA DE CARNE MOÍDA (tomate e cenoura)	SALADA DE FRUTAS (banana, laranja e melão)	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÊRA	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã e mamão)						
CARDÁPIO 20 Jantar 15:00	ARROZ, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM BATATA E ABOBRINHA SALADA DE ACELGA, SUCO DE LARANJA	SOPA DE FUBÁ, CARNE ISCAS, MANDIOQUINHA, BRÓCOLIS E ABÓBORA, MELÃO	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES, (ABOBRINHA E BATATA) FEIJÃO SALADA DE CHICÓRIA, MAÇÃ	SOPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, CENOURA, INHAME E CHUCHU SUCO DE MAMÃO	SOPA DE ARROZ, CARNE CUBOS, MANDIOCA, ABÓBORA E ABOBRINHA, BANANA						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
1.210,44		178,98	14,27	39,93	18,65	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
						953,67	83,52	394,45	106,43	7,36	3,76

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.



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023					
CARDÁPIO 16 Desjejum 7:30	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	FERIADO	VITAMINA DE FRUTAS BISCOITO SIMPLES	MINGAU DE AVEIA + BANANA					
CARDÁPIO 17 Colação 9:00	SUCO DE ACEROLA	CREME DE ABACATE	FERIADO	BANANA	SUCO DE LARANJA					
CARDÁPIO 18 Almoço 10:30	ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE SALADA DE ALFACE COM CHEIRO VERDE, LARANJA	ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), FAROFA DE COUVE SALADA DE VINAGRETE SUCO DE ABACAXI	FERIADO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM CENOURA E CHEIRO VERDE, SALADA DE ACELGA COM PEPINO MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM LEGUMES, SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e almeirão), MELANCIA					
CARDÁPIO 19 Lanche da tarde 13:00	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÊRA	CHÁ DE CIDREIRA TORTA DE FRANGO (batata e cenoura)	FERIADO	LEITE COM CHOCOLATE 32% MELÃO	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã e mamão)					
CARDÁPIO 20 Jantar 15:00	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM CENOURA E ABOBRINHA, SALADA DE CHICORIA, SUCO DE ABACAXI	SOPA DE MACARRÃO, CARNE ÍSCAS, BRÓCOLIS, CHUCHU E CARÁ MELANCIA	FERIADO	ARROZ, FEIJÃO, CUSCUZ DE FRANGO, SALADA DE TOMATE, SUCO DE LARANJA	SOPA DE MACARRÃO, CARNE CUBOS, INHAME, CHUCHU E CENOURA, ABACAXI					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1.255,07	151,90	13,87	22,89	17,99	932,34	79,88	398,46	111,01	8,03	3,59

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

CONSISTÊNCIAS E ELABORAÇÕES:

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023						
CARDÁPIO 16 Desjejum 7:30	FERIADO	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	FERIADO	MELÃO	SUCO DE MORANGO	PERA	SUCO DE UVA						
CARDÁPIO 18 Almoço 10:30	FERIADO	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SALADA DE COUVE SUCO DE ACEROLA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE PEPINO COM TOMATE, BANANA	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM VAGEM E CENOURA SALADA DE ALFACE MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL, CREME DE MILHO, SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA, MAÇÃ						
CARDÁPIO 19 Lanche da tarde 13:00	FERIADO	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAÇÃ	CHÁ DE ERVA-DOCE TORTA DE CARNE MOÍDA (tomate e cenoura)	LEITE COM CHOCOLATE 32% MELÃO	SALADA DE FRUTAS (banana, mamão, abacaxi)						
CARDÁPIO 20 Jantar 15:00	FERIADO	SOPA DE MACARRÃO, FRANGO, CENOURA, MANDIOCA E VAGEM, ABACAXI	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA, FEIJÃO SALADA DE LEGUMES SUCO DE MAMÃO	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE CUBOS, CENOURA, ABOBRINHA E ESCAROLA BANANA	SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, CARÁ, ABÓBORA E ALMEIRÃO SUCO DE LARANJA						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
1.139,23		172,04	13,30	39,38	18,50	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1.139,23		172,04	13,30	39,38	18,50	864,33	65,56	388,86	110,95	7,26	3,49

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.



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023							
CARDÁPIO 16 Desjejum 7:30	MINGAU DE AVEIA + MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	VITAMINA DE FRUTAS BISCOITO SIMPLES	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO							
CARDÁPIO 17 Colação 9:00	ABACAXI	SUCO DE MARACUJA	BANANA	SUCO DE LARANJA COM MAMÃO							
CARDÁPIO 18 Almoço 10:30	ARROZ À GREGA, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM ABOBORA SALADA DE ABOBRINHA SUCO DE MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM CARNE MOÍDA AO SUGO, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE, CEBOLA E CENOURA SALADA DE ALFACE SUCO DE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM ISCA ACEBOLADA, CREME DE MILHO SALADA DE CENOURA COM BROCOLIS BANANA							
CARDÁPIO 19 Lanche da tarde 13:00	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAMÃO	CHÁ DE CAMOMILA TORTA DE FRANGO (cenoura e tomate)	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã e mamão)	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAÇÃ							
CARDÁPIO 20 Jantar 15:00	SOPA DE FUBÁ, CARNE ÍSCAS, BATATA, TOMATE E CHICÓRIA, MAÇÃ	POLENTA, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO, SALADA DE COUVE, SUCO DE MELANCIA	SOPA DE FUBÁ, OVO, CENOURA, ABOBRINHA E ESCAROLA, ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO CAIPIRA, SALADA DE ALMEIRÃO, SUCO DE UVA							
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
1.109,45		172,21	13,89	37,75	18,50	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
						798,85	69,06	389,73	109,33	7,53	3,86

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

CONSISTÊNCIAS E ELABORAÇÕES:

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	01/11/2023	Quinta-Feira	02/11/2023	Sexta-feira	03/11/2023			
		ARROZ E FEIJÃO FRANGO COM TOMATE SALADA DE MAIONESE (batata, cenoura, vagem), ABACAXI		FERIADO		PONTO FACULTATIVO				
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
310,25	52,54	6,45	9,63	5,99	89,20	6,45	187,52	33,24	2,54	1,75
Segunda-Feira	06/11/2023	Terça-Feira	07/11/2023	Quarta-Feira	8/11/2023	Quinta-Feira	9/11/2023	Sexta-feira	10/11/2023	
ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA MAÇÃ		ARROZ, FEIJÃO POLENTA COM FRANGO AO MOLHO, LEGUMES REFOGADOS (cenoura e abobrinha), SUCO NATURAL DE MARACUJÁ		ARROZ COM BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e chuchu), SALADA DE ALFACE COM TOMATE MELÃO		ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO COM CENOURA RALADA, SALADA DE ESCAROLA COM CEBOLA BANANA		ARROZ, FEIJÃO ALMÔNDEGAS DE CARNE AO MOLHO, PURÊ DE BATATAS, SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE 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)
305,42	51,85	7,23	9,87	5,62	85,74	6,28	199,54	30,47	2,47	1,85
Segunda-Feira	13/11/2023	Terça-Feira	14/11/2023	Quarta-Feira	15/11/2023	Quinta-Feira	16/11/2023	Sexta-feira	17/11/2023	
ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE SALADA DE ALFACE COM CHEIRO VERDE, LARANJA		ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), FAROFA DE COUVE SALADA DE VINAGRETE SUCO DE ABACAXI		FERIADO		ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM CENOURA E CHEIRO VERDE, SALADA DE ACELGA COM PEPINO MAÇÃ		ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM LEGUMES, SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e almeirão), MELANCIA		
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)
304,20	50,31	7,65	9,12	5,64	87,52	6,00	175,20	28,65	2,54	1,72
Segunda-Feira	20/11/2023	Terça-Feira	21/11/2023	Quarta-Feira	22/11/2023	Quinta-Feira	23/11/2023	Sexta-feira	24/11/2023	
FERIADO		ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SALADA DE COUVE SUCO DE ACEROLA		ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE PEPINO COM TOMATE, BANANA		ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM VAGEM E CENOURA SALADA DE ALFACE MELANCIA		ARROZ, FEIJÃO, PERNIL, CREME DE MILHO, SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA, MAÇÃ		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
304,20	50,31	7,65	9,12	5,64	87,52	6,00	175,20	28,65	2,54	1,72
Segunda-Feira	27/11/2023	Terça-Feira	28/11/2023	Quarta-Feira	29/11/2023	Quinta-Feira	30/11/2023	Sexta-feira	1/12/2023	
ARROZ À GREGA, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM ABOBORA SALADA DE ABOBRINHA SUCO DE MELANCIA		ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM CARNE MOÍDA AO SUGO, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), MAÇÃ		ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE, CEBOLA E CENOURA SALADA DE ALFACE SUCO DE MELÃO		ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM ISCA ACEBOLADA, CREME DE MILHO SALADA DE CENOURA COM BROCOLIS BANANA				
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
308,17	49,18	6,10	8,43	5,82	86,55	6,23	186,28	29,49	2,51	1,74

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	01/11/2023	Quinta-Feira	02/11/2023	Sexta-feira	03/11/2023			
		SOPA DE ARROZ, CARNE CUBOS, MANDIOCA, ABÓBORA E ABOBRINHA, BANANA		FERIADO		PONTO FACULTATIVO				
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
269,32	46,11	6,80	8,10	5,28	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					86,74	7,25	185,20	29,18	2,46	1,76
Segunda-Feira	06/11/2023	Terça-Feira	07/11/2023	Quarta-Feira	8/11/2023	Quinta-Feira	9/11/2023	Sexta-feira	10/11/2023	
ARROZ, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM BATATA E ABOBRINHA SALADA DE ACELGA, SUCO DE LARANJA		SOPA DE FUBÁ, CARNE ÍSCAS, MANDIOQUINHA, BRÓCOLIS E ABÓBORA, MELÃO		MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES.(ABOBRINHA E BATATA) FEIJÃO SALADA DE CHICÓRIA, MAÇÃ		SOPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, CENOURA, INHAME E CHUCHU SUCO DE MAMÃO		SOPA DE ARROZ, CARNE CUBOS, MANDIOCA, ABÓBORA E ABOBRINHA, BANANA		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
282,20	46,32	6,86	8,64	5,21	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					85,65	7,21	184,75	28,35	2,84	1,96
Segunda-Feira	13/11/2023	Terça-Feira	14/11/2023	Quarta-Feira	15/11/2023	Quinta-Feira	16/11/2023	Sexta-feira	17/11/2023	
ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM CENOURA E ABOBRINHA, SALADA DE CHICORIA, SUCO DE ABACAXI		SOPA DE MACARRÃO, CARNE ÍSCAS, BRÓCOLIS, CHUCHU E CARÁ MELANCIA		FERIADO		ARROZ, FEIJÃO, CUSCUZ DE FRANGO, SALADA DE TOMATE, SUCO DE LARANJA		SOPA DE MACARRÃO, CARNE CUBOS, INHAME, CHUCHU E CENOURA, ABACAXI		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
278,66	47,12	7,97	8,97	5,28	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					86,74	7,25	185,20	29,18	2,46	1,76
Segunda-Feira	20/11/2023	Terça-Feira	21/11/2023	Quarta-Feira	22/11/2023	Quinta-Feira	23/11/2023	Sexta-feira	24/11/2023	
FERIADO		SOPA DE MACARRÃO, FRANGO, CENOURA, MANDIOCA E VAGEM, ABACAXI		MACARRÃO COM CARNE MOÍDA, FEIJÃO SALADA DE LEGUMES SUCO DE MAMÃO		SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE CUBOS, CENOURA, ABOBRINHA E ESCAROLA BANANA		SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, CARÁ, ABÓBORA E ALMEIRÃO SUCO DE LARANJA		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
280,12	45,10	5,78	8,77	4,21	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					84,60	6,21	189,24	30,04	2,87	1,87
Segunda-Feira	27/11/2023	Terça-Feira	28/11/2023	Quarta-Feira	29/11/2023	Quinta-Feira	30/11/2023	Sexta-feira		
SOPA DE FUBÁ, CARNE ÍSCAS, BATATA, TOMATE E CHICÓRIA, MAÇÃ		POLENTA, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO, SALADA DE COUVE, SUCO DE MELANCIA		SOPA DE FUBÁ, OVO, CENOURA, ABOBRINHA E ESCAROLA, ABACAXI		ARROZ, FEIJÃO, FRANGO CAPIRA, SALADA DE ALMEIRÃO, SUCO DE UVA				
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
272,20	46,60	6,86	8,64	5,21	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					85,65	7,21	184,75	28,35	2,84	1,96