

Segunda-Feira	Terça-Feira	02/01/2024	Quarta-Feira	03/01/2024	Quinta-Feira	04/01/2024	Sexta-feira	05/01/2024		
	IOGURTE DE MORANGO, BISCOITO INTEGRAL		LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO		MINGAU DE AVEIA + BANANA			
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
297,88	41,77	4,01	9,02	9,36	30,80	12,00	190,76	20,56	0,72	2,33
Segunda-Feira	08/01/2024	Terça-Feira	09/01/2024	Quarta-Feira	10/01/2024	Quinta-Feira	11/01/2024	Sexta-feira	12/01/2024	
	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)
301,68	43,52	4,49	9,95	8,38	33,20	30,67	200,22	21,14	0,70	0,63
Segunda-Feira	15/01/2024	Terça-feira	16/01/2024	Quarta-Feira	17/01/2024	Quinta-feira	18/01/2024	Sexta-feira	19/01/2024	
	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ		LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL		LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO		MINGAU DE AVEIA + BANANA	
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
300,66	42,93	4,46	9,50	8,00	31,70	29,28	191,16	20,18	0,67	0,60
Segunda-Feira	22/01/2024	Terça-feira	23/01/2024	Quarta-Feira	24/01/2024	Quinta-feira	25/01/2024	Sexta-feira	26/01/2024	
	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ		MINGAU DE AVEIA + BANANA		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO		IOGURTE DE FRUTAS PÃO COM REQUEIJÃO	
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)
302,32	44,11	4,51	9,97	9,12	33,20	30,67	200,22	21,14	0,70	0,63
Segunda-Feira	29/01/2024	Terça-feira	30/01/2024	Quarta-Feira	31/01/2024	Quinta-feira	01/02/2024	Sexta-feira	02/02/2024	
	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL 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)
301,90	43,69	4,51	9,95	8,38	33,20	30,67	200,22	21,14	0,70	0,63

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



ENTIDADE APAE / AMAI
JANEIRO 2024

**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									
	1/1/2024	2/1/2024	3/1/2024	4/1/2024	5/1/2024									
ALMOÇO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO									
SUCO E SOBREMESA	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO									
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>														
Energia (kcal)		CHO (g)		Fibras (g)		Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)		Vitaminas		Minerais		
										A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)

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

Carolina Mendes Alves  
 Nutricionista CRN 316089  
 Alimentação Escolar

**CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.**

**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						
	8/1/2024	9/1/2024	10/1/2024	11/1/2024	12/1/2024						
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, MAÇÃ	MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO, FAROFA DE LEGUMES (abobrinha, cenoura e cheiro verde), SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE	ARROZ COM BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e abobrinha), SALADA DE ALFACE COM TOMATE	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO COM CENOURA RALADA, SALADA DE ESCAROLA COM CEBOLA	ARROZ, FEIJÃO, ALMÔNDEGAS DE CARNE AO MOLHO, SALADA DE FOLHAS MISTAS						
<b>SUCO/ SOBREMESA</b>	SUCO DE MARACUJÁ MAÇÃ	SUCO DE MORANGO MELÃO	SUCO DE GOIABA BANANA	SUCO DE LARANJA MAMÃO	SUCO DE MELANCIA ABACAXI						
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
501,76		71,12	8,60	21,23	10,66	340,22	32,45	111,26	90,00	4,89	2,78

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves  
Nutricionista, CRN 316089  
Alimentação Escolar

**CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.**

**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					
	15/01/2024	16/01/2024	17/01/2024	18/01/2024	19/01/2024					
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE COM CHEIRO VERDE, SALADA DE REPOLHO BICOLOR	ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCA E PERNIL), FAROFA DE COUVE SALADA DE VINAGRETE	MACARRÃO COM ATUM, LEGUMES COZIDOS (chuchu, cenoura e vagem), SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA	ARROZ, FEIJÃO, OMELETE DE FORNO COM QUEIJO, CENOURA E TOMATE SALADA DE ALFACE	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM LEGUMES (abóbora e abobrinha), SALADA DE PEPINO					
<b>SUCO/ SOBREMESA</b>	SUCO DE UVA LARANJA	SUCO DE ABACAXI MELANCIA	SUCO DE LARANJA BANANA	SUCO DE ACEROLA MAMÃO	SUCO DE CAJU MELÃO					
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>										
<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>Fibras (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>Gorduras Totais (g)</b>	<b>Vitaminas</b>		<b>Minerais</b>			
					<b>A (RE)</b>	<b>C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Mg (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Zn (mg)</b>
508,72	72,11	8,72	21,52	10,81	344,94	32,90	112,80	91,25	4,96	2,82

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves  
Nutricionista CRN 316089  
Alimentação Escolar

**CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.**

**CARDÁPIO 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						
	22/01/2024	23/01/2024	24/01/2024	25/01/2024	26/01/2024						
<b>ALMOÇO</b>	RISOTO DE FRANGO COM CENOURA E VAGEM, FEIJÃO, SALADA DE CHUCHU COM TOMATE	POLENTA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, LEGUMES REFOGADOS (cenoura e chuchu), SALADA DE ACELGA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE COM ABOBRINHA E ABOBORA SALADA DE COUVE	ARROZ, FEIJÃO, SALSICHA AO MOLHO, PURE DE BATATA, SALADA DE RÚCULA COM ALFACE	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL, CREME DE MILHO, SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA						
<b>SUCO/ SOBREMESA</b>	SUCO DE GOIABA LARANJA	SUCO DE MANGA MELÃO	SUCO DE MORANGO BANANA	SUCO DE TANGERINA MAMÃO	SUCO DE MARACUJA MAÇÃ						
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>											
	<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>Fibras (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>Gorduras Totais (g)</b>	<b>Vitaminas</b>		<b>Minerais</b>			
						<b>A (RE)</b>	<b>C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Mg (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Zn (mg)</b>
	506,29	71,36	8,60	21,41	10,79	350,69	36,00	96,12	94,68	5,66	3,88

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves  
Nutricionista, CRN 316089  
Alimentação Escolar

**CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.**



ENTIDADE APAE / AMAI

JANEIRO 2024

**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					
	29/01/2024	30/01/2024	31/01/2024							
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ À GREGA, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM ABOBORA SALADA DE ABOBRINHA	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA AO SUGO, BATATA SAUTEE SALADA DE FOLHAS MISTAS	ARROZ, FEIJÃO, OMELETE COM ESPINAFRE SALADA DE ALFACE COM TOMATE							
<b>SUCO/ SOBREMESA</b>	SUCO DE LIMÃO MELANCIA	SUCO DE LARANJA MELÃO	SUCO DE CAJU BANANA							
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>										
<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>Fibras (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>Gorduras Totais (g)</b>	<b>Vitaminas</b>		<b>Minerais</b>			
					<b>A (RE)</b>	<b>C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Mg (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Zn (mg)</b>
499,31	71,22	7,17	25,82	11,58	309,48	120,25	93,17	95,28	5,66	3,88

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves  
Nutricionista CRN 316089  
Alimentação Escolar

**CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.**



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	01/01/2024	02/01/2024	03/01/2024	04/01/2024	05/01/2024					
<b>CARDÁPIO 1</b> Desjejum 7:30		FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1					
<b>CARDÁPIO 2</b> Colação 10:00		FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1					
<b>CARDÁPIO 3</b> Almoço 12:00		FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1					
<b>CARDÁPIO 4</b> Lanche da Tarde 14:30		FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1					
<b>CARDÁPIO 5</b> Jantar 16:00		FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1					
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
357,84	39,60	2,08	7,92	18,72	410,40	79,20	273,60	43,20	3,96	4,17

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

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

Carolina Mendes Alves  
Nutricionista CRN 316089  
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	08/01/2024	09/01/2024	10/01/2024	11/01/2024	12/01/2024						
<b>CARDÁPIO 1</b> Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
<b>CARDÁPIO 2</b> Colação 10:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
<b>CARDÁPIO 3</b> Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
<b>CARDÁPIO 4</b> Lanche da Tarde 14:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
<b>CARDÁPIO 5</b> Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
357,84		39,60	2,08	7,92	18,72	410,40	79,20	273,60	43,20	3,96	4,17

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

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

Carolina Mendes Alves  
Nutricionista CRN 316089  
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.





Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	15/01/2024	16/01/2024	17/01/2024	18/01/2024	19/01/2024						
<b>CARDÁPIO 1</b> Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
<b>CARDÁPIO 2</b> Colação 10:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
<b>CARDÁPIO 3</b> Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
<b>CARDÁPIO 4</b> Lanche da Tarde 14:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
<b>CARDÁPIO 5</b> Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>											
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais				
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	
357,84	39,60	2,08	7,92	18,72	410,40	79,20	273,60	43,20	3,96	4,17	

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

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

Carolina Mendes Alves  
Nutricionista, CRN 316089  
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	22/01/2024	23/01/2024	24/01/2024	25/01/2024	26/01/2024						
<b>CARDÁPIO 1</b> Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
<b>CARDÁPIO 2</b> Cofaço 10:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
<b>CARDÁPIO 3</b> Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
<b>CARDÁPIO 4</b> Lanche da Tarde 14:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
<b>CARDÁPIO 5</b> Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
357,84		39,60	2,08	7,92	18,72	410,40	79,20	273,60	43,20	3,96	4,17

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

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

Carolina Mendes Alves  
Nutricionista, CRN 316089  
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	29/01/2024	30/01/2024	31/01/2024	01/02/2024	02/02/2024						
<b>CARDÁPIO 1</b> Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1								
<b>CARDÁPIO 2</b> Colação 10:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1								
<b>CARDÁPIO 3</b> Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1								
<b>CARDÁPIO 4</b> Lanche da Tarde 14:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1								
<b>CARDÁPIO 5</b> Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1								
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>											
Energia (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						
	01/01/2024	02/01/2024	03/01/2024	04/01/2024	05/01/2024						
<b>CARDÁPIO 6</b> Desjejum 7:30		FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
<b>CARDÁPIO 7</b> Colação 10:00		PAPA DE ARROZ, CARNE ÍSCAS, INHAME E CENOURA	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, ABÓBORA E CARÁ	PAPA DE ARROZ, CARNE MOÍDA, MANDIOCA E ABOBRINHA	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE CUBOS, BATATA E CENOURA						
<b>CARDÁPIO 8</b> Almoço 12:00		FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
<b>CARDÁPIO 9</b> Lanche da Tarde 14:30		PAPA DE MAÇÃ	PAPA DE BANANA	PAPA DE MAMÃO	PAPA DE BANANA						
<b>CARDÁPIO 10</b> Jantar 16:00		FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
460,12		70,46	2,92	17,12	10,99	324,63	108,42	210,25	65,7	3,25	3,56

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

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

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

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

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

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

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

Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

Ofertar apenas 1 fruta ao dia.

Carolina Mendes Alves  
Nutricionista, CRN 316089  
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	08/01/2024	09/01/2024	10/01/2024	11/01/2024	12/01/2024						
<b>CARDÁPIO 6</b> Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
<b>CARDÁPIO 7</b> Colação 10:00	PAPA DE ARROZ, CALDO DE 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						
<b>CARDÁPIO 8</b> Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
<b>CARDÁPIO 9</b> Lanche da Tarde 14:30	PAPA DE MAMÃO	PAPA DE PÊRA	PAPA DE BANANA	PAPA DE MAÇÃ	PAPA DE BANANA						
<b>CARDÁPIO 10</b> Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
418,32		59,12	3	12,36	10,56	298,32	110,41	220,56	65,89	3,15	2,75

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

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

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

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

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

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

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

Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

Ofertar apenas 1 fruta ao dia.

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

  
 Carolina Mendes Alves  
 Nutricionista, CRN 316089  
 Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	15/01/2024	16/01/2024	17/01/2024	18/01/2024	19/01/2024					
<b>CARDÁPIO 6</b> Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1					
<b>CARDÁPIO 7</b> Colação 10:00	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, BATATA E ABOBRINHA	PAPA DE FUBÁ, FRANGO, MANDIOCA E ABÓBORA	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, CENOURA E INHAME	PAPA DE ARROZ, FRANGO, ESPINAFRE E TOMATE	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, ABÓBORA E CHUCHU					
<b>CARDÁPIO 8</b> Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1					
<b>CARDÁPIO 9</b> Lanche da Tarde 14:30	PAPA DE MAÇÃ	PAPA DE PÊRA	PAPA DE BANANA	PAPA DE MAMÃO	PAPA DE BANANA					
<b>CARDÁPIO 10</b> Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1					
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
443,08	70,85	3,12	15,89	10,68	310,85	112,45	221,33	66,52	2,98	3,21

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

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

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

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

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

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

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

Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

Ofertar apenas 1 fruta ao dia.

  
 Carolina Mendes Alves  
 Nutricionista, CRN 316089  
 Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	22/01/2024	23/01/2024	24/01/2024	25/01/2024	26/01/2024						
<b>CARDÁPIO 6</b> Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
<b>CARDÁPIO 7</b> Colação 10:00	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, INHAME, ABOBRINHA	PAPA DE ARROZ, FRANGO, MANDIOQUINHA E ABÓBORA	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, BATATA, VAGEM E ABÓBORA	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, MANDIOQUINHA E COUVE	SOPA DE ARROZ, FRANGO, CARÁ E CENOURA						
<b>CARDÁPIO 8</b> Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
<b>CARDÁPIO 9</b> Lanche da Tarde 14:30	PAPA DE PÊRA	PAPA DE MAÇÃ	PAPA DE BANANA	PAPA DE MAMÃO	PAPA DE BANANA						
<b>CARDÁPIO 10</b> Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>											
Energia (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

Carolina Mendes Alves  
Nutricionista CRN 316089  
Alimentação Escolar

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

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

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

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

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

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

Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

Ofertar apenas 1 fruta ao dia.



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	29/01/2024	30/01/2024	31/01/2024								
<b>CARDÁPIO 6</b> Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1								
<b>CARDÁPIO 7</b> Colação 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								
<b>CARDÁPIO 8</b> Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1								
<b>CARDÁPIO 9</b> Lanche da Tarde 14:30	PAPA DE MAÇÃ	PAPA DE PÊRA	PAPA DE BANANA								
<b>CARDÁPIO 10</b> Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1								
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
429,21		66,11	3	16,11	10,11	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
						300,12	126,11	226,12	66,12	3,15	2,9

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

Carolina Mendes Alves  
Nutricionista, CRN 316089  
Alimentação Escolar

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

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

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

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

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

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

Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

Ofertar apenas 1 fruta ao dia.





Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	01/01/2024	02/01/2024	03/01/2024	04/01/2024	05/01/2024						
<b>CARDÁPIO 11</b> Desjejum 7:30		FÓRMULA 2 + MAÇÃ	FÓRMULA 2 + MELÃO	FÓRMULA 2 + PÊRA	FÓRMULA 2 + BANANA						
<b>CARDÁPIO 12</b> Colação 9:00		SUCO DE LARANJA COM CENOURA	CREME DE ABACATE	MELANCIA	SUCO DE MARACUJA COM LARANJA LIMA						
<b>CARDÁPIO 13</b> Almoço 10:00		SOPA DE ARROZ, CARNE ÍSCAS, INHAME, CHUCHU E CENOURA, SUCO POLPA DE MANGA	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, BRÓCOLIS, CARÁ E ABÓBORA, BANANA	SOPA DE ARROZ COM CARNE CUBOS, CARÁ, ABOBRINHA E BETERRABA, SUCO DE MAMÃO	SOPA DE FUBÁ COM CALDO DE FEIJÃO, OVO, BATATA, CHUCHU E CENOURA, MAÇÃ						
<b>CARDÁPIO 14</b> Lanche da tarde 13:00		FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2						
<b>CARDÁPIO 15</b> Jantar 15:00		SOPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, BATATA, CENOURA E COUVE, MAMÃO	SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO FRANGO, ABÓBORA, VAGEM E CARÁ, SUCO DE MAÇÃ	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO CARNE CUBOS, ABOBRINHA, BATATA E CENOURA, MELÃO	SOPA DE MACARRÃO, FRANGO, CARÁ, ABÓBORA E COUVE, LARANJA LIMA						
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
887,55		129,69	9,98	32,88	12,64	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
						1537,22	126,78	500,26	133	10,33	7,26

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

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

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

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

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

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

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

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

\*A carne deverá ser desfiada ou picada.

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

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

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

**CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.**

Carolina Mendes Alves  
Nutricionista, CRN 316089  
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	08/01/2024	09/01/2024	10/01/2024	11/01/2024	12/01/2024						
<b>CARDÁPIO 11</b> Desjejum 7:30	FÓRMULA 2 + MAMÃO	FÓRMULA 2 + MAÇÃ	FÓRMULA 2 + BANANA	FÓRMULA 2 + MELÃO	FÓRMULA 2 + PÊRA						
<b>CARDÁPIO 12</b> Colação 9:00	MAÇÃ	SUCO DE LARANJA COM BETERRABA	CREME DE ABACATE	SUCO DE MARACUJÁ	MELÃO						
<b>CARDÁPIO 13</b> Almoço 10:00	SOPA DE ARROZ, CARNE MOÍDA, BATATA, CENOURA E CHUCHU, SUCO DE ABACAXI	SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO COM INHAME, ABÓBORA E BRÓCOLIS, MELANCIA	SOPA DE FUBÁ, CARNE ÍSCAS, BATATA, COUVE E ABÓBORA, SUCO DE MELÃO	SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE CUBOS, MANDIOQUINHA, BRÓCOLIS E CENOURA, BANANA	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, ABOBRINHA, BATATA E CHICÓRIA, SUCO DE LARANJA LIMA						
<b>CARDÁPIO 14</b> Lanche da tarde 13:00	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2						
<b>CARDÁPIO 15</b> Jantar 15:00	SOPA DE 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						
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
878,32		130,25	9,78	30,99	10,78	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
						1537,22	129,81	516,91	133	10,33	7,26

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

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

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

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

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

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

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

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

\*A carne deverá ser desfiada ou picada.

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

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

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

**CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.**

Carolina Mendes Alves  
Nutricionista, CRN 316089  
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	15/01/2024	16/01/2024	17/01/2024	18/01/2024	19/01/2024
<b>CARDÁPIO 11</b> Desjejum 7:30	FÓRMULA 2 + MAMÃO	FÓRMULA 2 + MAÇÃ	FÓRMULA 2 + BANANA	FÓRMULA 2 + MELÃO	FÓRMULA 2 + PÊRA
<b>CARDÁPIO 12</b> Colação 9:00	SUCO DE ACEROLA	CREME DE ABACATE	ABACAXI	BANANA	SUCO DE LARANJA LIMA
<b>CARDÁPIO 13</b> Almoço 10:00	SOPA DE ARROZ, CARNE ÍSCAS, BATATA, BERINJELA E ABOBRINHA, MAÇÃ	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, MANDIOCA, ABOBRINHA E ABÓBORA, SUCO DE PÊRA	SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, CENOURA, INHAME E BRÓCOLIS, SUCO DE MAMÃO	SOPA DE ARROZ, FRANGO, ESPINAFRE, TOMATE E ABÓBORA, SUCO DE MARACUJÁ	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, OVO, MANDIOCA, ABÓBORA, CHUCHU E COUVE, ABACAXI
<b>CARDÁPIO 14</b> Lanche da tarde 13:00	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2
<b>CARDÁPIO 15</b> Jantar 15:00	SOPA DE FUBÁ, OVO, CALDO DE FEIJÃO, INHAME, ABÓBORA E CHICÓRIA, SUCO DE ABACAXI	SOPA DE MACARRÃO, CARNE ÍSCAS, BRÓCOLIS, CHUCHU E CARÁ, MELANCIA	SOPA DE ARROZ, FRANGO, INHAME, ALMEIRÃO E ABÓBORA, LARANJA LIMA	SOPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, CALDO DE FEIJÃO, COUVE ABOBRINHA E BATATA, MAÇÃ	SOPA DE MACARRÃO, CARNE CUBOS, INHAME, CHUCHU E CENOURA, SUCO DE MELÃO

Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
877,12	136,12	8,66	31,22	11,55	900,26	129,81	516,91	133	10,33	7,26

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

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

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

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

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

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

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

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

\*A carne deverá ser desfiada ou picada.

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

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

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

**CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.**

Carolina Mendes Alves  
Nutricionista, CRN 316089  
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	22/01/2024	23/01/2024	24/01/2024	25/01/2024	26/01/2024						
<b>CARDÁPIO 11</b> Desjejum 7:30	FÓRMULA 2 + MAÇÃ	FÓRMULA 2 + MELÃO	FÓRMULA 2 + PÊRA	FÓRMULA 2 + MAÇÃ	FÓRMULA 2 + BANANA						
<b>CARDÁPIO 12</b> Colação 9:00	LARANJA LIMA	MELANCIA	SUCO DE MORANGO	PERA	SUCO DE UVA						
<b>CARDÁPIO 13</b> Almoço 10:00	SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CENOURA, CARÁ E CHUCHU, SUCO DE ACEROLA	SOPA DE FUBÁ, OVO, CALDO DE FEIJÃO, COUVE, MANDIOQUINHA E ABÓBORA, SUCO DE MARACUJA	SOPA MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, CHUCHU, INHAME E TOMATE, BANANA	SOPA DE ARROZ, CARNE MOÍDA, ABOBRINHA, BATATA E CENOURA, SUCO DE MELANCIA	SOPA DE FUBÁ, FRANGO, BRÓCOLIS, CENOURA E CATALONIA, MAÇÃ						
<b>CARDÁPIO 14</b> Lanche da tarde 13:00	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2						
<b>CARDÁPIO 15</b> Jantar 15:00	SOPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, BATATA, TOMATE E CHICÓRIA, MELÃO	SOPA DE MACARRÃO, FRANGO, CENOURA, MANDIOCA E VAGEM, ABACAXI	SOPA DE ARROZ, CARNE MOÍDA, BATATA, CABOTIÃ E CHUCHU, SUCO DE MAMÃO	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, OVO, CENOURA, ABOBRINHA E ESCAROLA, BANANA	SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, CARÁ, ABÓBORA E ALMEIRÃO, SUCO DE LARANJA LIMA						
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
835,26		119,71	7,4	30,5	20,2	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
						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.

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

\*A carne deverá ser desfiada ou picada.

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

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

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

**CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.**

Carolina Mendes Alves  
Nutricionista, CRN 316089  
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	29/01/2024	30/01/2024	31/01/2024	01/02/2024	02/02/2024
<b>CARDÁPIO 11</b> Desjejum 7:30	FÓRMULA 2 + MELÃO	FÓRMULA 2 + PÊRA	FÓRMULA 2 + MAÇÃ		
<b>CARDÁPIO 12</b> Colação 9:00	SUCO DE MARACUJA	CREME DE ABACATE	BANANA		
<b>CARDÁPIO 13</b> Almoço 10:00	SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CENOURA, BATATA E CHUCHU, SUCO DE MELANCIA	SOPA DE MACARRÃO, CARNE MOÍDA, COUVE, MANDIOQUINHA E ABOBRINHA, MAÇÃ	SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, CHUCHU, INHAME E TOMATE, SUCO DE MELÃO		
<b>CARDÁPIO 14</b> Lanche da tarde 13:00	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2		
<b>CARDÁPIO 15</b> Jantar 15:00	SOPA DE FUBÁ, CARNE ÍSCAS, BATATA, TOMATE E CHICÓRIA, MAÇÃ	SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CENOURA, MANDIOCA E VAGEM, LARANJA LIMA	SOPA DE FUBÁ, OVO, CENOURA, ABOBRINHA E ESCAROLA, SUCO DE 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)
868,12	133,12	8,35	30,25	10,66	900,26	129,81	516,91	133	10,33	7,26

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

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

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

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

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

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

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

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

\*A carne deverá ser desfiada ou picada.

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

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

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

**CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.**

Carolina Mendes Alves  
Nutricionista, CRN 316089  
Alimentação Escolar



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



Refeição	Segunda-Feira 01/01/2024	Terça-Feira 02/01/2024	Quarta-Feira 03/01/2024	Quinta-Feira 04/01/2024	Sexta-feira 05/01/2024						
<b>CARDÁPIO 16</b> Desjejum 7:30	VITAMINA DE FRUTAS BISCOITO SIMPLES	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAMÃO	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM MARGARINA						
<b>CARDÁPIO 17</b> Colação 9:00	PÊRA	SUCO DE LARANJA COM CENOURA	CREME DE ABACATE	MELANCIA	SUCO DE MARACUJA COM LARANJA						
<b>CARDÁPIO 18</b> Almoço 10:30	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO COM BATATAS, SALADA DE BETERRABA, SUCO DE LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM LINGUIÇA E BRÓCOLIS, SALADA DE MAIONESE (batata, cenoura, vagem), SUCO DE POLPA DE MANGA	ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE CARNE MOIDA SALADA DE FOLHAS MISTAS (rucula e repolho) BANANA	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL AO VINAGRETE, SALADA DE ALMEIRAO SUCO DE MAMÃO	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, TOMATE E CEBOLA SALADA DE ACELGA E CHEIRO VERDE MAÇÃ						
<b>CARDÁPIO 19</b> Lanche da tarde 13:00	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAÇÃ	CHÁ DE CAMOMILA TORTA DE FRANGO (batata e cenoura)	SALADA DE FRUTAS (banana, pêra e mamão)	LEITE COM CHOCOLATE 32% BANANA	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã e mamão)						
<b>CARDÁPIO 20</b> Jantar 15:00	SOPA DE ARROZ, CARNE ÍSCAS, ESCAROLA, BATATA E CENOURA, MELÃO	SOPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, BATATA, CENOURA E COUVE, MAMÃO	MACARRÃO, FEIJÃO, FRANGO COM CENOURA E CHUCHU, SALADA DE ALFACE, SUCO DE MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, CARNE CUBOS COM BATATA, SALADA DE ABOBRINHA, SUCO DE MELÃO	SOPA DE MACARRÃO, FRANGO, CARÁ, ABÓBORA E COUVE, LARANJA						
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
1166,21		187,23	13,55	38,28	22,08	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
						922,13	80,56	396,46	111,12	9,09	3,52

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

**CONSISTÊNCIAS E ELABORAÇÕES:**

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

**CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.**

Carolina Mendes Alves  
Nutricionista CRN 316089  
Alimentação Escolar



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



Refeição	Segunda-Feira 08/01/2024	Terça-Feira 09/01/2024	Quarta-Feira 10/01/2024	Quinta-Feira 11/01/2024	Sexta-feira 12/01/2024						
<b>CARDÁPIO 16</b> 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						
<b>CARDÁPIO 17</b> Colação 9:00	MELÃO	SUCO DE LARANJA COM BETERRABA	CREME DE ABACATE	SUCO DE MARACUJÁ	MELÃO						
<b>CARDÁPIO 18</b> Almoço 10:30	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, SUCO DE ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES SALADA DE REPOLHO BICOLOR, MELANCIA	ARROZ COM BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e chuchu), SALADA DE ALFACE COM TOMATE, SUCO DE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM BATATA, SALADA DE ESCAROLA COM CEBOLA, BANANA	ARROZ, FEIJÃO, ALMÔNDEGAS DE CARNE AO MOLHO, PURÊ DE BATATAS SALADA DE RUCULA COM ACELGA SUCO DE LARANJA						
<b>CARDÁPIO 19</b> Lanche da tarde 13:00	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAÇÃ	CHÁ DE HORTELÃ TORTA DE CARNE MOÍDA (tomate e cenoura)	SALADA DE FRUTAS (banana, laranja e melão)	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAÇÃ	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã e mamão)						
<b>CARDÁPIO 20</b> Jantar 15:00	ARROZ, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM MANDIOCA, CENOURA SALADA DE ACELGA, SUCO DE LARANJA	SOPA DE ARROZ, CARNE ÍSCAS, MANDIOQUINHA, BRÓCOLIS E ABÓBORA, MELÃO	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES, FEIJÃO SALADA DE CHICÓRIA, SUCO DE MAMÃO	SOPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, CENOURA, INHAME E CHUCHU LARANJA	SOPA DE ARROZ, CARNE CUBOS, MANDIOCA, ABÓBORA E ABOBRINHA, BANANA						
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
1.226,30		149,15	13,87	22,89	17,99	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
						932,34	79,88	398,46	111,01	8,03	3,59

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

**CONSISTÊNCIAS E ELABORAÇÕES:**

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

**CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.**

Carolina Mendes Alves  
Nutricionista, CRN 316089  
Alimentação Escolar





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



Refeição	Segunda-Feira 15/01/2024	Terça-Feira 16/01/2024	Quarta-Feira 17/01/2024	Quinta-Feira 18/01/2024	Sexta-feira 19/01/2024						
<b>CARDÁPIO 16</b> Desjejum 7:30	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	VITAMINA DE FRUTAS BISCOITO SIMPLES	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	MINGAU DE AVEIA + BANANA						
<b>CARDÁPIO 17</b> Colação 9:00	SUCO DE ACEROLA	CREME DE ABACATE	ABACAXI	BANANA	SUCO DE LARANJA LIMA						
<b>CARDÁPIO 18</b> Almoço 10:30	ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE SALADA DE ALFACE COM CHEIRO VERDE, ABACAXI	ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), FAROFA DE COUVE SALADA DE VINAGRETE SUCO DE LIMÃO	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM SALSICHA, SALADA DE LEGUMES (chuchu, beterraba e cenoura), SUCO DE MAMAO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM CENOURA E CHEIRO VERDE SALADA DE ACELGA COM PEPINO SUCO DE MARACUJA	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM LEGUMES, SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e almeirão), MELÃO						
<b>CARDÁPIO 19</b> Lanche da tarde 13:00	LEITE COM CHOCOLATE 32% MELÃO	CHÁ DE CIDREIRA TORTA DE FRANGO (batata e cenoura)	SALADA DE FRUTAS (maçã, melão, banana)	LEITE COM CHOCOLATE 32% BANANA	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã e mamão)						
<b>CARDÁPIO 20</b> Jantar 15:00	ARROZ, FEIJÃO, OVOS ESTALADOS AO MOLHO, SALADA DE CHICORIA, SUCO DE LARANJA	SOPA DE MACARRÃO, CARNE ÍSCAS, BRÓCOLIS, CHUCHU E CARÁ MELANCIA	SOPA DE ARROZ, FRANGO, INHAME, ALMEIRÃO E ABÓBORA, LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, CUSCUZ DE FRANGO, SALADA DE TOMATE, SUCO DE MAÇÃ	SOPA DE MACARRÃO, CARNE CUBOS, INHAME, CHUCHU E CENOURA, ABACAXI						
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
1.155,11		181,12	14,32	36,19	23,00	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
						922,13	80,56	396,46	111,12	9,09	3,52

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

**CONSISTÊNCIAS E ELABORAÇÕES:**

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

**CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.**

Carolina Mendes Alves  
Nutricionista CRN 316089  
Alimentação Escolar





Refeição	Segunda-Feira 22/01/2024	Terça-Feira 23/01/2024	Quarta-Feira 24/01/2024	Quinta-Feira 25/01/2024	Sexta-feira 26/01/2024						
<b>CARDÁPIO 16</b> Desjejum 7:30	VITAMINA DE FRUTAS BISCOITO SIMPLES	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	MINGAU DE AVEIA + BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAMÃO						
<b>CARDÁPIO 17</b> Colação 9:00	LARANJA	MELANCIA	SUCO DE MORANGO	PERA	SUCO DE UVA						
<b>CARDÁPIO 18</b> Almoço 10:30	RISOTO DE FRANGO COM ABOBORA E VAGEM, FEIJÃO SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE SUCO DE ACEROLA	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SALADA DE COUVE SUCO DE MARACUJA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE PEPINO COM TOMATE, MAMÃO	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM VAGEM E CENOURA SALADA DE ALFACE SUCO DE MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL, CREME DE MILHO, SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA, MAÇÃ						
<b>CARDÁPIO 19</b> Lanche da tarde 13:00	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã e mamão)	CRÈME DE ABACATE	CHÁ DE ERVA-DOCE TORTA DE CARNE MOÍDA (tomate e cenoura)	LEITE COM CHOCOLATE 32% BANANA	SALADA DE FRUTAS (banana, mamão, abacaxi)						
<b>CARDÁPIO 20</b> Jantar 15:00	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM BATATA, SALADA DE TOMATE E CHICÓRIA SUCO DE MELÃO	SOPA DE MACARRÃO, FRANGO, CENOURA, MANDIOCA E VAGEM, ABACAXI	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA, FEIJÃO SALADA DE LEGUMES SUCO DE LIMÃO	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, OVO, CENOURA, ABOBRINHA E ESCAROLA MAÇÃ	SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, CARÁ, ABÓBORA E ALMEIRÃO LARANJA						
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
1.125,13		184,32	12,66	36,99	23,12	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
						899,12	76,32	396,46	111,12	9,09	3,52

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

**CONSISTÊNCIAS E ELABORAÇÕES:**

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

**CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.**

Carolina Mendes Alves  
Nutricionista CRN 316089  
Alimentação Escolar



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



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	29/01/2024	30/01/2024	31/01/2024	01/02/2024	02/02/2024						
<b>CARDÁPIO 16</b> Desjejum 7:30	MINGAU DE AVEIA + MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	VITAMINA DE FRUTAS BISCOITO SIMPLES								
<b>CARDÁPIO 17</b> Colação 9:00	MELÃO	PERA	BANANA								
<b>CARDÁPIO 18</b> Almoço 10:30	ARROZ À GREGA, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM ABOBORA SALADA DE ABOBRINHA SUCO DE MARACUJA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM CARNE MOÍDA AO SUGO, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), SUCO DE ACEROLA	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE, CEBOLA E CENOURA SALADA DE ALFACE MELANCIA								
<b>CARDÁPIO 19</b> Lanche da tarde 13:00	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAÇÃ	CHÁ DE CAMOMILA TORTA DE FRANGO (cenoura e tomate)	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã e mamão)								
<b>CARDÁPIO 20</b> Jantar 15:00	SOPA DE FUBÁ, CARNE ÍSCAS, BATATA, TOMATE E CHICÓRIA, LARANJA	POLENTA, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO, SALADA DE COUVE, SUCO DE MELANCIA COM LIMÃO	SOPA DE FUBÁ, OVO, CENOURA, ABOBRINHA E ESCAROLA, ABACAXI								
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>											
	Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
	1.149,33	180,30	13,35	38,28	22,08	922,13	80,56	396,46	111,12	9,09	3,52

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

**CONSISTÊNCIAS E ELABORAÇÕES:**

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

**CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.**

Carolina Mendes Alves  
Nutricionista, CRN 316089  
Alimentação Escolar

Segunda-Feira		Terça-Feira 02/01/2024		Quarta-Feira 3/1/2024		Quinta-Feira 4/1/2024		Sexta-feira 5/1/2024		
		MACARRÃO COM LINGUIÇA E BRÓCOLIS, SALADA DE MAIONESE (batata, cenoura, vagem), SUCO POLPA DE MANGA		ARROZ, CARNE MOÍDA, TORTA MADALENA DE CARNE MOÍDA SALADA DE FOLHAS MISTAS (rucula e repolho) BANANA		ARROZ, PERNIL AO VINAGRETE, SALADA DE ALMEIRAO MAMÃO		ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, TOMATE E CEBOLA SALADA DE ACELGA E CHEIRO VERDE 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)
389,10	55,11	4,83	15,62	11,21	198,23	20,18	54,26	41,63	2,72	1,64
Segunda-Feira 08/01/2024		Terça-Feira 09/01/2024		Quarta-Feira 10/1/2024		Quinta-Feira 11/1/2024		Sexta-feira 12/1/2024		
ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, SUCO DE ABACAXI		MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES SALADA DE REPOLHO BICOLOR, MELANCIA		ARROZ COM BRÓCOLIS, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e chuchu), SALADA DE ALFACE COM TOMATE, MELÃO		ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM BATATA, MAÇÃ		ARROZ, ALMÔNDEGAS DE CARNE AO MOLHO, PURÊ DE BATATAS SUCO DE LARANJA		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas			Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
390,66	55,33	4,97	14,71	11,36	224,31	26,60	55,07	49,20	3,10	1,94
Segunda-Feira 15/01/2024		Terça-Feira 16/01/2024		Quarta-Feira 17/1/2024		Quinta-Feira 18/1/2024		Sexta-feira 19/1/2024		
ARROZ, STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE SALADA DE ALFACE COM CHEIRO VERDE, ABACAXI		ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL) FAROFA DE COUVE SUCO DE LIMÃO		MACARRÃO COM SALSICHA, SALADA DE LEGUMES (chuchu, beterraba e cenoura), LARANJA		ARROZ, CARNE MOÍDA COM CENOURA E CHEIRO VERDE SALADA DE ACELGA COM PEPINO SUCO DE MARACUJA		ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM LEGUMES, SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e almeirão), 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)
384,22	54,42	4,50	12,98	9,66	169,12	112,35	50,32	42,65	2,80	1,51
Segunda-Feira 22/01/2024		Terça-Feira 23/01/2024		Quarta-Feira 24/1/2024		Quinta-Feira 25/1/2024		Sexta-feira 26/1/2024		
RISOTO DE FRANGO COM ABOBORA E VAGEM, FEIJÃO SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE SUCO DE ACEROLA		POLENTA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SALADA DE COUVE MELANCIA		ARROZ, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE PEPINO COM TOMATE, BANANA		ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM VAGEM E CENOURA SUCO DE ACEROLA		ARROZ, PERNIL, CREME DE MILHO MAÇÃ		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas			Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
290,30	45,10	5,90	8,80	6,90	81,20	6,30	170,20	27,50	2,90	1,70
Segunda-Feira 29/01/2024		Terça-Feira 30/01/2024		Quarta-Feira 31/1/2024						
ARROZ À GREGA, CARNE ÍSCAS COM ABOBORA SALADA DE ABOBRINHA SUCO DE MARACUJA		MACARRÃO COM CARNE MOÍDA AO SUGO, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), MAÇÃ		ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE, CEBOLA 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)
390,16	55,36	4,77	13,84	11,36	224,31	26,60	55,07	49,20	3,10	1,94

Segunda-Feira		Terça-Feira 02/01/2024		Quarta-Feira 3/1/2024		Quinta-Feira 4/1/2024		Sexta-feira 5/1/2024		
		SOPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, BATATA, CENOURA E COUVE, MAMÃO		MACARRÃO, FEIJÃO, FRANGO COM CENOURA E CHUCHU, SALADA DE ALFACE, SUCO DE MAÇÃ		ARROZ, FEIJÃO, CARNE CUBOS COM BATATA, SALADA DE ABOBRINHA, SUCO DE MELÃO		SOPA DE MACARRÃO, FRANGO, CARÁ, ABÓBORA E COUVE, LARANJA		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas			Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
361,40	47,71	5,45	14,09	14,15	244,58	157,31	55,02	69,46	3,10	2,60
Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-feira		
ARROZ, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM MANDIOCA, CENOURA SALADA DE ACELGA, SUCO DE LARANJA		SOPA DE ARROZ, CARNE ÍSCAS, MANDIOQUINHA, BRÓCOLIS E ABÓBORA, MELÃO		MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES, FEIJÃO SALADA DE CHICÓRIA, SUCO DE MAMÃO		SOPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, CENOURA, INHAME E CHUCHU LARANJA		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)
378,90	50,02	5,71	14,76	14,82	256,12	164,73	57,62	72,74	3,25	2,72
Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-feira		
ARROZ, FEIJÃO, OVOS ESTALADOS AO MOLHO, SALADA DE CHICORIA, SUCO DE ACEROLAI		SOPA DE MACARRÃO, CARNE ÍSCAS, BRÓCOLIS, CHUCHU E CARÁ MELANCIA		SOPA DE ARROZ, FRANGO, INHAME, ALMEIRÃO E ABÓBORA, LARANJA		ARROZ, FEIJÃO, CUSCUZ DE FRANGO, SALADA DE TOMATE, SUCO DE MAÇÃ		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)
376,90	49,76	5,68	14,60	15,32	300,26	260,12	90,98	114,86	5,13	3,60
Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-feira		
ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM BATATA, SALADA DE TOMATE E CHICÓRIA SUCO DE MELÃO		SOPA DE MACARRÃO, FRANGO, CENOURA, MANDIOCA E VAGEM, ABACAXI		MACARRÃO COM CARNE MOÍDA, FEIJÃO SALADA DE LEGUMES SUCO DE LIMÃO		SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, OVO, CENOURA, ABOBRINHA E ESCAROLA MAÇÃ		SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, CARÁ, ABÓBORA E ALMEIRÃO LARANJA		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas			Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
371,22	49,01	5,59	14,37	15,06	399,00	345,66	120,90	152,12	4,90	3,44
Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-feira		
SOPA DE FUBÁ, CARNE ÍSCAS, BATATA, TOMATE E CHICÓRIA, LARANJA		POLENTA, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO, SALADA DE COUVE, SUCO DE MELANCIA COM LIMÃO		SOPA DE FUBÁ, OVO, CENOURA, ABOBRINHA E ESCAROLA, ABACAXI		ARROZ, FEIJÃO, FRANGO CAPIRA, SALADA DE ALMEIRÃO, SUCO DE UVA		SOPA DE MACARRÃO, CARNE MOÍDA, BATATA, CABOTIÃ E CHUCHU, PERA		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas			Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
389,36	51,40	5,66	14,65	16,02	424,65	397,65	132,68	166,66	5,36	4,01