

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	01/02/2024	Sexta-feira	02/02/2024				
RECESSO	RECESSO	RECESSO	PLANEJAMENTO/ FORMAÇÃO	FERIADO						
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
Segunda-Feira	05/02/2024	Terça-Feira	06/02/2024	Quarta-Feira	07/02/2024	Quinta-Feira	08/02/2024	Sexta-feira	09/02/2024	
PLANEJAMENTO/ FORMAÇÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO		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)
311,26	46,66	4,68	9,95	9,12	33,40	30,67	200,22	21,14	0,70	0,63
Segunda-Feira	12/02/2024	Terça-feira	13/02/2024	Quarta-Feira	14/02/2024	Quinta-feira	15/02/2024	Sexta-feira	16/02/2024	
PONTO FACULTATIVO		CARNAVAL		LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL		MINGAU DE AVEIA + BANANA		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
301,68	43,52	4,49	9,95	8,38	33,20	30,67	200,22	21,14	0,70	0,63
Segunda-Feira	19/02/2024	Terça-feira	20/02/2024	Quarta-Feira	21/02/2024	Quinta-feira	22/02/2024	Sexta-Feira	23/02/2024	
LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO		MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ		IOGURTE DE MORANGO 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)
311,26	46,66	4,68	9,95	9,12	33,40	30,67	200,22	21,14	0,70	0,63
Segunda-Feira	26/02/2024	Terça-Feira	27/02/2024	Quarta-Feira	28/02/2024	Quinta-Feira	29/02/2024	Sexta-Feira	01/03/2024	
LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL		MINGAU DE AVEIA + BANANA		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
301,68	43,52	4,49	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

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar

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

						Quinta-Feira	01/02/2024	Sexta-feira	02/02/2024
						PLANEJAMENTO/ FORMAÇÃO		FERIADO	
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)
Segunda-Feira	05/02/2024	Terça-Feira	06/02/2024	Quarta-Feira	07/02/2024	Quinta-Feira	08/02/2024	Sexta-feira	09/02/2024
PLANEJAMENTO/ FORMAÇÃO		MACARRÃO A BOLONHESA, LEGUMES REFOGADOS (abobrinha, cenoura e vagem), SUCO DE MARACUJÁ LARANJA		ARROZ, FEIJÃO, FRANGO CAIPIRA SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE BANANA		PÃO COM LINGUIÇA, SUCO DE UVA MAMÃO		ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL, COUVE REFOGADA SALADA DE VINAGRETE	
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)
396,56	56,21	4,97	14,71	11,36	224,31	26,60	55,07	49,20	3,10 1,94
Segunda-Feira	12/02/2024	Terça-feira	13/02/2024	Quarta-Feira	14/02/2024	Quinta-feira	15/02/2024	Sexta-Feira	16/02/2024
PONTO FACULTATIVO		CARNAVAL		MACARRÃO COM FRANGO SALADA DE BATATA, CENOURA E CHEIRO VERDE, SUCO DE CAJÚ BANANA		PÃO COM PERNIL AO VINAGRETE SUCO DE ACEROLA MAÇÃ		ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE FRANGO, SALADA DE CHICORIA	
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)
384,22	54,30	4,50	12,98	9,66	169,12	112,35	50,32	42,65	2,80 1,51
Segunda-Feira	19/02/2024	Terça-feira	20/02/2024	Quarta-Feira	21/02/2024	Quinta-feira	22/02/2024	Sexta-Feira	23/02/2024
RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES (cenoura, vagem e abobrinha), FEIJÃO, MELÃO		ARROZ, CARNE MOIDA AO SUGO, PURE DE BATATA, SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE ABACAXI		ARROZ, FEIJÃO, PERNIL, FAROFA DE LEGUMES, SALADA DE PEPINO COM TOMATE		PÃO COM PATÊ DE ATUM, SUCO DE LIMÃO BANANA		MACARRÃO COM SALSICHA SALADA DE MAIONESE 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)
389,10	55,11	4,83	15,62	11,21	198,23	20,18	54,26	41,63	2,72 1,64
Segunda-Feira	26/02/2024	Terça-Feira	27/02/2024	Quarta-Feira	28/02/2024	Quinta-Feira	29/02/2024	Sexta-Feira	
ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA, ABOBRINHA REFOGADA, SALADA DE AMEIRÃO COM CEBOLA		POLENTA COM FRANGO AO MOLHO, SALADA DE LEGUMES (cenoura, abobrinha e beterraba), SUCO DE ACEROLA		ARROZ, PERNIL COM ABÓBORA, SALADA DE COUVE COM CEBOLA BANANA		PÃO COM FRANGO, TOMATE E ALFACE SUCO DE GOIABA MAÇÃ			
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)
390,16	55,36	4,77	13,84	11,36	224,31	26,60	55,07	49,20	3,10 1,94

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

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

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

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	01/02/2024	Sexta-feira	02/02/2024				
				PLANEJAMENTO/ FORMAÇÃO		FERIADO				
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
Segunda-Feira	05/02/2024	Terça-Feira	06/02/2024	Quarta-Feira	07/02/2024	Quinta-Feira	08/02/2024	Sexta-feira	09/02/2024	
PLANEJAMENTO/ FORMAÇÃO		MACARRÃO A BOLONHESA, LEGUMES REFOGADOS (abobrinha, cenoura e vagem), SUCO DE MARACUJÁ LARANJA		ARROZ, FEIJÃO, FRANGO CAIPIRA SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE BANANA		PÃO COM LINGUIÇA, SUCO DE UVA MAMÃO		ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL, COUVE REFOGADA SALADA DE VINAGRETE		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
433,22	60,11	4,99	18,77	12,79	378,96	19,23	66,08	62,51	3,20	2,69
Segunda-Feira	12/02/2024	Terça-feira	13/02/2024	Quarta-Feira	14/02/2024	Quinta-feira	15/02/2024	Sexta-Feira	16/02/2024	
PONTO FACULTATIVO		CARNAVAL		MACARRÃO COM FRANGO SALADA DE BATATA, CENOURA E CHEIRO VERDE, SUCO DE CAJÚ BANANA		PÃO COM PERNIL AO VINAGRETE SUCO DE ACEROLA MAÇÃ		ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE FRANGO, SALADA DE CHICORIA		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
426,39	59,16	4,42	20,19	12,66	370,50	18,32	60,12	60,15	4,11	2,18
Segunda-Feira	19/02/2024	Terça-feira	20/02/2024	Quarta-Feira	21/02/2024	Quinta-feira	22/02/2024	Sexta-Feira	23/02/2024	
RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES (cenoura, vagem e abobrinha), FEIJÃO, MELÃO		ARROZ, CARNE MOIDA AO SUGO, PURE DE BATATA, SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE ABACAXI		ARROZ, FEIJÃO, PERNIL, FAROFA DE LEGUMES, SALADA DE PEPINO COM TOMATE		PÃO COM PATÊ DE ATUM, SUCO DE LIMÃO BANANA		MACARRÃO COM SALSICHA SALADA DE MAIONESE SUCO DE GOIABA		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
428,66	59,48	4,98	21,12	12,66	420,00	19,12	60,55	61,26	4,08	3,00
Segunda-Feira	26/02/2024	Terça-Feira	27/02/2024	Quarta-Feira	28/02/2024	Quinta-Feira	29/02/2024	Sexta-Feira		
ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA, ABOBRINHA REFOGADA, SALADA DE AMEIRÃO COM CEBOLA		POLENTA COM FRANGO AO MOLHO, SALADA DE LEGUMES (cenoura, abobrinha e beterraba), SUCO DE ACEROLA		ARROZ, PERNIL COM ABÓBORA, SALADA DE COUVE COM CEBOLA BANANA		PÃO COM FRANGO, TOMATE E ALFACE SUCO DE GOIABA MAÇÃ				
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	21,66	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
430,36	60,00	5,36	21,12	12,66	430,00	21,00	60,90	61,26	4,66	3,00

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

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

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	01/02/2024	Sexta-feira	02/02/2024				
			PLANEJAMENTO/ FORMAÇÃO			FERIADO				
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
Segunda-Feira	05/02/2024	Terça-Feira	06/02/2024	Quarta-Feira	07/02/2024	Quinta-Feira	08/02/2024	Sexta-feira	09/02/2024	
PLANEJAMENTO/ FORMAÇÃO		MACARRÃO A BOLONHESA, LEGUMES REFOGADOS (abobrinha, cenoura e vagem), SUCO DE MARACUJÁ LARANJA		ARROZ, FEIJÃO, FRANGO CAIPIRA SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE BANANA		ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL, COUVE REFOGADA SALADA DE VINAGRETE		PÃO COM LINGUIÇA, SUCO DE UVA MAMÃO		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
485,70	75,87	6,63	23,15	13,11	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					400,11	16,36	60,53	40,26	2,12	2,22
Segunda-Feira	12/02/2024	Terça-feira	13/02/2024	Quarta-Feira	14/02/2024	Quinta-feira	15/02/2024	Sexta-Feira	16/02/2024	
PONTO FACULTATIVO		CARNAVAL		MACARRÃO COM FRANGO SALADA DE BATATA, CENOURA E CHEIRO VERDE, SUCO DE CAJÚ BANANA		ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE FRANGO, SALADA DE CHICORIA		PÃO COM PERNIL AO VINAGRETE SUCO DE ACEROLA MAÇÃ		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
479,65	73,66	5,96	22,90	11,00	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					420,00	18,21	71,66	41,66	3,98	3,20
Segunda-Feira	19/02/2024	Terça-feira	20/02/2024	Quarta-Feira	21/02/2024	Quinta-feira	22/02/2024	Sexta-Feira	23/02/2024	
RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES (cenoura, vagem e abobrinha), FEIJÃO, MELÃO		ARROZ, CARNE MOIDA AO SUGO, PURE DE BATATA, SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE ABACAXI		ARROZ, FEIJÃO, PERNIL, FAROFA DE LEGUMES, SALADA DE PEPINO COM TOMATE		MACARRÃO COM SALSICHA SALADA DE MAIONESE SUCO DE GOIABA		PÃO COM PATÊ DE ATUM, SUCO DE LIMÃO BANANA		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
471,26	74,22	6,00	22,45	11,26	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					430,66	16,36	72,26	42,36	3,78	3,15
Segunda-Feira	26/02/2024	Terça-Feira	27/02/2024	Quarta-Feira	28/02/2024	Quinta-Feira	29/02/2024	Sexta-Feira		
ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA, ABOBRINHA REFOGADA, SALADA DE AMEIRÃO COM CEBOLA		POLENTA COM FRANGO AO MOLHO, SALADA DE LEGUMES (cenoura, abobrinha e beterraba), SUCO DE ACEROLA		ARROZ, PERNIL COM ABÓBORA, SALADA DE COUVE BANANA		ARROZ, FEIJÃO PRETO, CARNE EM CUBOS COM MANDIOCA SALADA DE ESCAROLA LARANJA				
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
480,74	74,21	6,00	23,00	11,26	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					425,21	17,26	70,26	41,66	3,98	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, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



ENTIDADE APAE / AMAI
FEVEREIRO DE 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					
				1/2/2024	2/2/2024					
ALMOÇO				PLANEJAMENTO/ FORMAÇÃO	FERIADO					
SUCO/ SOBREMESA				PLANEJAMENTO/ FORMAÇÃO	FERIADO					
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)

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
FEVEREIRO DE 2024

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						
	5/2/2024	6/2/2024	7/2/2024	8/2/2024	9/2/2024						
ALMOÇO	ARROZ, STROGONOFF DE CARNE EM ÍSCAS, BATATA SAUTÉE SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA	MACARRÃO A BOLONHESA FAROFA DE LEGUMES SALADA DE CHICORIA COM CEBOLA	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO CAIPIRA SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE	ARROZ, FEIJÃO PRETO, LINGUIÇA ACEBOLADA, PURÊ DE ABÓBORA, SALADA DE COUVE	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL, COUVE REFOGADA SALADA DE VINAGRETE						
SUCO/ SOBREMESA	SUCO DE LIMÃO MELÃO	SUCO DE MARACUJÁ LARANJA	SUCO DE TANGERINA BANANA	SUCO DE LARANJA GOIABA	SUCO DE MELANCIA MAÇÃ						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
512,66		76,24	8,80	23,85	13,88	410,26	35,52	120,00	91,10	5,20	3,66

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
FEVEREIRO DE 2024

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						
	12/02/2024	13/02/2024	14/02/2024	15/02/2024	16/02/2024						
ALMOÇO	PONTO FACULTATIVO	CARNAVAL	MACARRÃO AO SUGO, FRANGO ASSADO COM BATATA FAROFÁ DE LEGUMES SALADA DE FOLHAS MISTAS	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE VINAGRETE	ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE FRANGO, SALADA DE CHICORIA						
SUCO/ SOBREMESA	PONTO FACULTATIVO	CARNAVAL	SUCO DE UVA BANANA	SUCO DE ACEROLA MAÇÃ	SUCO DE ABACAXI MAMÃO						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
511,36		75,36	7,31	23,33	13,88	410,26	35,52	120,00	91,10	5,20	3,66

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
FEVEREIRO DE 2024

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							
	19/02/2024	20/02/2024	21/02/2024	22/02/2024	23/02/2024							
ALMOÇO	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES (cenoura, vagem e abobrinha), FEIJÃO SALADA DE TOMATE	ARROZ, FEIJÃO, ARNE MOIDA AO SUGO, PURE DE BATATA SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL, FAROFA DE LEGUMES SALADA DE PEPINO COM TOMATE	MACARRÃO COM ATUM AO MOLHO, BATATA CORADA SALADA DE LEGUMES	ARROZ, FEIJÃO, SALSICHA AO VINAGRETE. SALADA DE ALFACE COM CEBOLA							
SUCO/ SOBREMESA	SUCO DE LIMÃO MELÃO	SUCO DE MANGA ABACAXI	SUCO DE UVA BANANA	SUCO DE TANGERINA MAMÃO	SUCO DE LARANJA MAÇÃ							
Informação Nutricional (Média Semanal)												
Energia (kcal)		CHO (g)		Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
							A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
508,44		75,00		7,31	23,44	13,88	410,26	35,52	120,00	91,10	5,20	3,66

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
FEVEREIRO DE 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						
	26/02/2024	27/02/2024	28/02/2024	29/02/2024							
ALMOÇO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA, ABOBRINHA REFOGADA, SALADA DE AMEIRÃO COM CEBOLA	POLENTA COM FRANGO AO MOLHO, SALADA DE LEGUMES (cenoura, abobrinha e beterraba),	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL COM ABÓBORA, SALADA DE COUVE	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO ENSOPADO COM LEGUMES SALADA DE ALFACE COM RÚCULA							
SUCO/ SOBREMESA	SUCO DE MARACUJÁ MAÇÃ	SUCO DE ACEROLA COM LARANJA MELANCIA	SUCO DE GOIABA BANANA	SUCO DE CAJU MELÃO							
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
501,13		74,03	7,21	23,44	12,96	400,03	32,12	118,12	91,10	5,20	3,66

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
FEVEREIRO DE 2024

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
				01/02/2024	02/02/2024					
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45				PLANEJAMENTO/ FORMAÇÃO	FERIADO					
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30				PLANEJAMENTO/ FORMAÇÃO	FERIADO					
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00				PLANEJAMENTO/ FORMAÇÃO	FERIADO					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (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.



CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 2ª semana

EMEI INTEGRAL
FEVEREIRO DE 2024

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	05/02/2024	06/02/2024	07/02/2024	08/02/2024	09/02/2024					
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	PLANEJAMENTO/ FORMAÇÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO COM REQUEIJÃO					
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	PLANEJAMENTO/ FORMAÇÃO	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO A BOLONHESA, LEGUMES REFOGADOS (abobrinha, cenoura e vagem), SUCO DE MARACUJÁ LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO CAPIRA SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE BANANA	ARROZ, FEIJÃO, LINGUIÇA COM TOMATE E CEBOLA, PURÊ DE ABÓBORA, MELÃO	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL, COUVE REFOGADA SALADA DE VINAGRETE MELANCIA					
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PLANEJAMENTO/ FORMAÇÃO	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE MORANGO	PÃO DE INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E CEBOLA, SUCO DE MELANCIA	PÃO INTEGRAL COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO NATURAL DE GOIABA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CEBOLA E CENOURA, SUCO DE LARANJA					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1091,15	170,66	17,12	46,11	25,12	422,11	37,89	300,65	130,55	5,55	3,75

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

EMEI INTEGRAL
FEVEREIRO DE 2024

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	12/02/2024	13/02/2024	14/02/2024	15/02/2024	16/02/2024					
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	PONTO FACULTATIVO	CARNAVAL	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL	MINGAU DE AVEIA + BANANA					
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	PONTO FACULTATIVO	CARNAVAL	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM FRANGO SALADA DE BATATA, CENOURA E CHEIRO VERDE, SUCO DE CAJÚ	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL AO VINAGRETE SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, BANANA	ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE FRANGO, SALADA DE CHICORIA ABACAXI					
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PONTO FACULTATIVO	CARNAVAL	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE CENOURA COM FRANGO DESFIADO, TOMATE E ALFACE, SUCO DE LIMAO	PÃO DE FORMA QUEIJO E APRESUNTADO SUCO DE UVA					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas	Minerais				
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1.038,23	160,12	18,26	41,9	26,11	520,12	180,56	282,17	127,33	5,53	3,25

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 4ª semana

EMEI INTEGRAL
FEVEREIRO DE 2024

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	19/02/2024	20/02/2024	21/02/2024	22/02/2024	23/02/2024					
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	IOGURTE DE MORANGO BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO COM REQUEIJÃO					
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES (cenoura, vagem e abobrinha), FEIJÃO, SALADA DE TOMATE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA AO SUGO, FAROFA DE LEGUMES, SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL, CREME DE MILHO SALADA DE PEPINO BANANA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM ATUM, JARDINEIRA DE LEGUMES (abóbora, abobrinha e chuchu) SUCO DE LIMÃO	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO, PURE DE BATATA SALADA DE ALFACE COM CEBOLA, MAMÃO					
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO NATURAL DE MARACUJA	PÃO DE FORMA COM QUEIJO MUÇARELA E TOMATE, SUCO DE MANGA	PÃO DE CENOURA COM PATÊ DE FRANGO, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA E ABOBRINHA, SUCO DE TANGERINA	PÃO DE CENOURA COM SALSICHA AO MOLHO, SUCO DE 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)
1.045,77	163,77	19,88	42,97	27,23	600,23	180,56	282,17	127,33	5,53	3,25

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	26/2/2024	27/2/2024	28/2/2024	29/2/2024	1/3/2024					
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, FEIJÃO, CARNE MOÍDA, ABOBRINHA REFOGADA, SALADA DE AMEIRÃO COM CEBOLA LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM FRANGO AO MOLHO, SALADA DE LEGUMES (cenoura, abobrinha e beterraba), SUCO DE ACEROLA	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL COM ABÓBORA, SALADA DE COUVE COM CEBOLA BANANA	ARROZ, FEIJÃO PRETO, CARNE EM CUBOS COM MANDIOCA SALADA DE ESCAROLA ABACAXI						
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO DE UVA	PÃO DE CENOURA COM CARNE MOÍDA E PIMENTÃO, SUCO DE MANGA	PÃO DE LEITE COM CARNE ÍSCAS AO MOLHO, SUCO DE LIMÃO	PÃO DE LEITE COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO, SUCO DE MARACUJÁ						
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1.072,36	168,23	19,88	43,22	27,23	603,24	182	240	127,33	6,66	40

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
FEVEREIRO DE 2024

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

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
				01/02/2024	02/02/2024					
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45				PLANEJAMENTO/ FORMAÇÃO	FERIADO					
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30				PLANEJAMENTO/ FORMAÇÃO	FERIADO					
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00				PLANEJAMENTO/ FORMAÇÃO	FERIADO					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (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.



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

MERENDA ITU - 2ª semana

EMEF INTEGRAL
FEVEREIRO DE 2024

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	05/02/2024	06/02/2024	07/02/2024	08/02/2024	09/02/2024					
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	PLANEJAMENTO/ FORMAÇÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO COM REQUEIJÃO					
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	PLANEJAMENTO/ FORMAÇÃO	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO A BOLONHESA, LEGUMES REFOGADOS (abobrinha, cenoura e vagem), SUCO DE MARACUJÁ LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO CAPIRA SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE BANANA	ARROZ, FEIJÃO, LINGUIÇA COM TOMATE E CEBOLA, PURÊ DE ABÓBORA, MELÃO	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL, COUVE REFOGADA SALADA DE VINAGRETE MELANCIA					
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PLANEJAMENTO/ FORMAÇÃO	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE MORANGO	PÃO DE INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E CEBOLA, SUCO DE MELANCIA	PÃO INTEGRAL COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA SUCO NATURAL DE GOIABA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CEBOLA E CENOURA, SUCO DE LARANJA					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1.211,36	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
FEVEREIRO DE 2024

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	12/02/2024	13/02/2024	14/02/2024	15/02/2024	16/02/2024					
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	PONTO FACULTATIVO	CARNAVAL	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL	MINGAU DE AVEIA + BANANA					
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	PONTO FACULTATIVO	CARNAVAL	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM FRANGO SALADA DE BATATA, CENOURA E CHEIRO VERDE, SUCO DE CAJÚ	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL AO VINAGRETE SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, BANANA	ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE FRANGO, SALADA DE CHICORIA ABACAXI					
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PONTO FACULTATIVO	CARNAVAL	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE CENOURA COM FRANGO DESFIADO, TOMATE E ALFACE, SUCO DE LIMAO	PÃO DE FORMA QUEIJO E APRESUNTADO SUCO DE UVA					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas	Minerais				
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1185,26	180,32	18,66	50,11	28,26	600,00	55,32	342,36	140,06	7,45	4,76

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

MERENDA ITU - 4ª semana

EMEF INTEGRAL
FEVEREIRO DE 2024

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	19/02/2024	20/02/2024	21/02/2024	22/02/2024	23/02/2024					
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	IOGURTE DE MORANGO BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO COM REQUEIJÃO					
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES (cenoura, vagem e abobrinha), FEIJÃO, SALADA DE TOMATE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA AO SUGO, FAROFA DE LEGUMES, SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL, CRÊME DE MILHO SALADA DE PEPINO BANANA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM ATUM, JARDINEIRA DE LEGUMES (abóbora, abobrinha e chuchu), SUCO DE LIMÃO	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO, PURE DE BATATA SALADA DE ALFACE COM CEBOLA, MAMÃO					
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO NATURAL DE MARACUJA	PÃO DE FORMA COM QUEIJO MUÇARELA E TOMATE, SUCO DE MANGA	PÃO DE CENOURA COM PATÊ DE FRANGO, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA E ABOBRINHA, SUCO DE TANGERINA	PÃO DE CENOURA COM SALSICHA AO MOLHO, SUCO DE GOIABA					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1195,36	185,45	19,10	51,26	30,00	609,00	57,92	360,97	133,34	7,45	4,76

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

MERENDA ITU - 5ª semana

EMEF INTEGRAL
FEVEREIRO DE 2024

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	26/2/2024	27/2/2024	28/2/2024	29/2/2024	1/3/2024					
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, FEIJÃO, CARNE MOÍDA, ABOBRINHA REFOGADA, SALADA DE AMEIRÃO COM CEBOLA LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM FRANGO AO MOLHO, SALADA DE LEGUMES (cenoura, abobrinha e beterraba), SUCO DE ACEROLA	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL COM ABÓBORA, SALADA DE COUVE COM CEBOLA BANANA	ARROZ, FEIJÃO PRETO, CARNE EM CUBOS COM MANDIOCA SALADA DE ESCAROLA ABACAXI						
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO DE UVA	PÃO DE CENOURA COM CARNE MOÍDA E PIMENTÃO, SUCO DE MANGA	PÃO DE LEITE COM CARNE ÍSCAS AO MOLHO, SUCO DE LIMÃO	PÃO DE LEITE COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO, SUCO DE MARACUJÁ						
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1.200,36	186,21	19,14	51,09	31	703	80	300	132,15	7,54	6

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

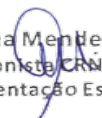


CARDÁPIOS EMEF / EMEFEI EM PERÍODO INTEGRAL - 06 à 11 ANOS
MERENDA ITU - 1ª semana

EMEF REFORÇO
FEVEREIRO DE 2024

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
				01/02/2024	02/02/2024					
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45				PLANEJAMENTO/ FORMAÇÃO	FERIADO					
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30				PLANEJAMENTO/ FORMAÇÃO	FERIADO					
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00				PLANEJAMENTO/ FORMAÇÃO	FERIADO					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (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.



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

MERENDA ITU - 2ª semana

EMEF REFORÇO

FEVEREIRO DE 2024

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	05/02/2024	06/02/2024	07/02/2024	08/02/2024	09/02/2024						
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	PLANEJAMENTO/ FORMAÇÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO COM REQUEIJÃO						
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	PLANEJAMENTO/ FORMAÇÃO	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO A BOLONHESA, LEGUMES REFOGADOS (abobrinha, cenoura e vagem), SUCO DE MARACUJÁ LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO CAPIRA SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE BANANA	ARROZ, FEIJÃO, LINGUIÇA COM TOMATE E CEBOLA, PURÊ DE ABÓBORA, MELÃO	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL, COUVE REFOGADA SALADA DE VINAGRETE MELANCIA						
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PLANEJAMENTO/ FORMAÇÃO	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE MORANGO	PÃO DE INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E CEBOLA, SUCO DE MELANCIA	PÃO INTEGRAL COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO NATURAL DE GOIABA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CEBOLA E CENOURA, SUCO DE LARANJA						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
	Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
	1.211,36	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 REFORÇO
FEVEREIRO DE 2024

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	12/02/2024	13/02/2024	14/02/2024	15/02/2024	16/02/2024						
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	PONTO FACULTATIVO	CARNAVAL	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL	MINGAU DE AVEIA + BANANA						
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	PONTO FACULTATIVO	CARNAVAL	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM FRANGO SALADA DE BATATA, CENOURA E CHEIRO VERDE, SUCO DE CAJÚ	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL AO VINAGRETE SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, BANANA	ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE FRANGO, SALADA DE CHICORIA ABACAXI						
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PONTO FACULTATIVO	CARNAVAL	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE CENOURA COM FRANGO DESFIADO, TOMATE E ALFACE, SUCO DE LÍMÃO	PÃO DE FORMA QUEIJO E APRESUNTADO SUCO DE UVA						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1185,26		180,32	18,66	50,11	28,26	600,00	55,32	342,36	140,06	7,45	4,76

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos


 Carolina Mendes Alves
 Nutricionista, CRN 316089
 Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

MERENDA ITU - 4ª semana

EMEF REFORÇO
FEVEREIRO DE 2024

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	19/02/2024	20/02/2024	21/02/2024	22/02/2024	23/02/2024					
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	IOGURTE DE MORANGO BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO COM REQUEIJÃO					
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES (cenoura, vagem e abobrinha), FEIJÃO, SALADA DE TOMATE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA AO SUGO, FAROFA DE LEGUMES, SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL, CRÈME DE MILHO SALADA DE PEPINO BANANA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM ATUM, JARDINEIRA DE LEGUMES (abóbora, abobrinha e chuchu), SUCO DE LIMÃO	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO, PURE DE BATATA SALADA DE ALFACE COM CEBOLA, MAMÃO					
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO NATURAL DE MARACUJA	PÃO DE FORMA COM QUEIJO MUÇARELA E TOMATE, SUCO DE MANGA	PÃO DE CENOURA COM PATÊ DE FRANGO, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA E ABOBRINHA, SUCO DE TANGERINA	PÃO DE CENOURA COM SALSICHA AO MOLHO, SUCO DE GOIABA					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1195,36	185,45	19,10	51,26	30,00	609,00	57,92	360,97	133,34	7,45	4,76

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

MERENDA ITU - 5ª semana

EMEF REFORÇO
FEVEREIRO DE 2024

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	26/2/2024	27/2/2024	28/2/2024	29/2/2024	1/3/2024					
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, FEIJÃO, CARNE MOÍDA, ABOBRINHA REFOGADA, SALADA DE AMEIRÃO COM CEBOLA LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM FRANGO AO MOLHO, SALADA DE LEGUMES (cenoura, abobrinha e beterraba), SUCO DE ACEROLA	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL COM ABÓBORA, SALADA DE COUVE COM CEBOLA BANANA	ARROZ, FEIJÃO PRETO, CARNE EM CUBOS COM MANDIOCA SALADA DE ESCAROLA ABACAXI						
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO DE UVA	PÃO DE CENOURA COM CARNE MOÍDA E PIMENTÃO, SUCO DE MANGA	PÃO DE LEITE COM CARNE ÍSCAS AO MOLHO, SUCO DE LIMÃO	PÃO DE LEITE COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO, SUCO DE MARACUJÁ						
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1.200,36	186,21	19,14	51,09	31	703	80	300	132,15	7,54	6

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 1ª semana

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
				01/02/2024	02/02/2024					
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45				PLANEJAMENTO/ FORMAÇÃO	FERIADO					
CARDÁPIO 31 Colação 10:00				PLANEJAMENTO/ FORMAÇÃO	FERIADO					
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30				PLANEJAMENTO/ FORMAÇÃO	FERIADO					
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00				PLANEJAMENTO/ FORMAÇÃO	FERIADO					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (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.



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

FUTURA GERAÇÃO E GUIA DA LUZ
 FEVEREIRO DE 2024

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	05/02/2024	06/02/2024	07/02/2024	08/02/2024	09/02/2024
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	PLANEJAMENTO/ FORMAÇÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO COM REQUEIJÃO
CARDÁPIO 31 Colação 10:00	PLANEJAMENTO/ FORMAÇÃO	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO A BOLONHESA, LEGUMES REFOGADOS (abobrinha, cenoura e vagem), SUCO DE MARACUJÁ LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO CAPIRA SALADA DE REPOLHO COM CENOURA ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, LINGUIÇA COM TOMATE E CEBOLA, PURÊ DE ABÓBORA, MELÃO	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL, COUVE REFOGADA SALADA DE VINAGRETE MELANCIA
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	PLANEJAMENTO/ FORMAÇÃO	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E CEBOLA, SUCO DE MELANCIA	PÃO INTEGRAL COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO GOIABA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CEBOLA E CENOURA, SUCO DE LARANJA
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PLANEJAMENTO/ FORMAÇÃO	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE MORANGO	PÃO DE INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E CEBOLA, SUCO DE MELANCIA	PÃO INTEGRAL COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO DE GOIABA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CEBOLA E CENOURA, SUCO DE LARANJA

Informação Nutricional (Média Semanal)

Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1156,38	173,55	20,88	43,56	25,12	488,12	50,32	333,60	130,55	5,55	3,75

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

Tabela de Composição de Alimentos - Sônia Tucundua 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					
	12/02/2024	13/02/2024	14/02/2024	15/02/2024	16/02/2024					
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	PONTO FACULTATIVO	CARNAVAL	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL	MINGAU DE AVEIA + BANANA					
CARDÁPIO 31 Colação 10:00	PONTO FACULTATIVO	CARNAVAL	BANANA COM AVEIA	SALADA DE FRUTAS	MAMÃO					
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	PONTO FACULTATIVO	CARNAVAL	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM FRANGO SALADA DE BATATA, CENOURA E CHEIRO VERDE, SUCO DE CAJÚ	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL AO VINAGRETE SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, BANANA	ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE FRANGO, SALADA DE CHICORIA ABACAXI					
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PONTO FACULTATIVO	CARNAVAL	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE CENOURA COM FRANGO DESFIADO, TOMATE E ALFACE, SUCO DE LÍMÃO	PÃO DE FORMA QUEIJO E APRESUNTADO SUCO DE UVA					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1109,72	170,22	19,23	42,77	24,09	470,23	49,22	350,00	126,29	5,55	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.

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	19/02/2024	20/02/2024	21/02/2024	22/02/2024	23/02/2024						
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	IOGURTE DE MORANGO BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO COM REQUEIJÃO						
CARDÁPIO 31 Colação 10:00	MAMÃO COM AVEIA	MAÇÃ	LARANJA	SALADA DE FRUTAS	BANANA						
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES (cenoura, vagem e abobrinha), FEIJÃO, SALADA DE TOMATE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA AO SUGO, FAROFA DE LEGUMES, SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL, CREME DE MILHO SALADA DE PEPINO BANANA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM ATUM, JARDINEIRA DE LEGUMES (abóbora, abobrinha e chuchu), SUCO DE LIMÃO	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO, PURE DE BATATA SALADA DE ALFACE COM CEBOLA, MAMÃO						
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO NATURAL DE MARACUJA	PÃO DE FORMA COM QUEIJO MUÇARELA E TOMATE, SUCO DE MANGA	PÃO DE CENOURA COM PATÊ DE FRANGO, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA E ABOBRINHA, SUCO DE TANGERINA	PÃO DE CENOURA COM SALSICHA AO MOLHO, SUCO DE 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)
1123,77		172,26	20,12	42,99	25,12	478,33	49,78	333,60	130,55	5,55	3,72

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
	26/2/2024	27/2/2024	28/2/2024	29/2/2024	1/3/2024
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	MELAO	SALADA DE FRUTAS	MAMAO	BANANA COM AVEIA	
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA, ABOBRINHA REFOGADA, SALADA DE AMEIRÃO COM CEBOLA LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM FRANGO AO MOLHO, SALADA DE LEGUMES (cenoura, abobrinha e beterraba), SUCO DE ACEROLA	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL COM ABÓBORA, SALADA DE COUVE COM CEBOLA BANANA	ARROZ, FEIJÃO PRETO, CARNE EM CUBOS COM MANDIOCA SALADA DE ESCAROLA ABACAXI	
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO DE UVA	PÃO DE CENOURA COM CARNE MOÍDA E PIMENTÃO, SUCO DE MANGA	PÃO DE LEITE COM CARNE ÍSCAS AO MOLHO, SUCO DE LIMÃO	PÃO DE LEITE COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO, SUCO DE MARACUJÁ	

Informação Nutricional (Média Semanal)

Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1141,32	173,01	20,66	43,01	24,90	500,21	51,12	333,60	130,55	5,55	3,75

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



EMEI REDE SABER
FEVEREIRO DE 2024

CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 1ª semana

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
				01/02/2024	02/02/2024					
CARDÁPIO 31 Desjejum 6:45				PLANEJAMENTO/ FORMAÇÃO	FERIADO					
CARDÁPIO 21 Colação 09:00				PLANEJAMENTO/ FORMAÇÃO	FERIADO					
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30				PLANEJAMENTO/ FORMAÇÃO	FERIADO					
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00				PLANEJAMENTO/ FORMAÇÃO	FERIADO					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (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.



CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 2ª semana

EMEI REDE SABER
FEVEREIRO DE 2024

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	05/02/2024	06/02/2024	07/02/2024	08/02/2024	09/02/2024					
CARDÁPIO 31 Desjejum 6:45	PLANEJAMENTO/ FORMAÇÃO	MAÇÃ COM AVEIA	MELÃO	SALADA DE FRUTAS	BANANA					
CARDÁPIO 21 Colação 09:00	PLANEJAMENTO/ FORMAÇÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO COM REQUEIJÃO					
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	PLANEJAMENTO/ FORMAÇÃO	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO A BOLONHESA, LEGUMES REFOGADOS (abobrinha, cenoura e vagem), SUCO DE MARACUJÁ LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO CAPIRA SALADA DE REPOLHO COM CENOURA ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, LINGUIÇA COM TOMATE E CEBOLA, PURÊ DE ABÓBORA, MELÃO	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL, COUVE REFOGADA SALADA DE VINAGRETE MELANCIA					
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PLANEJAMENTO/ FORMAÇÃO	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE MORANGO	PÃO DE INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E CEBOLA, SUCO DE MELANCIA	PÃO INTEGRAL COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO DE GOIABA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CEBOLA E CENOURA, SUCO DE LARANJA					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1156,38	173,55	20,88	43,56	25,12	488,12	50,32	333,60	130,55	5,55	3,75

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	12/02/2024	13/02/2024	14/02/2024	15/02/2024	16/02/2024					
CARDÁPIO 31 Desjejum 6:45	PONTO FACULTATIVO	CARNAVAL	BANANA COM AVEIA	SALADA DE FRUTAS	MAMÃO					
CARDÁPIO 21 Colação 09:00	PONTO FACULTATIVO	CARNAVAL	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL	MINGAU DE AVEIA + BANANA					
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	PONTO FACULTATIVO	CARNAVAL	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM FRANGO SALADA DE BATATA, CENOURA E CHEIRO VERDE, SUCO DE CAJÚ	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL AO VINAGRETE SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, BANANA	ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE FRANGO, SALADA DE CHICORIA ABACAXI					
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PONTO FACULTATIVO	CARNAVAL	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE CENOURA COM FRANGO DESFIADO, TOMATE E ALFACE, SUCO DE LIMAO	PÃO DE FORMA QUEIJO E APRESUNTADO SUCO DE UVA					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1109,72	170,22	19,23	42,77	24,09	470,23	49,22	350,00	126,29	5,55	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.

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	19/02/2024	20/02/2024	21/02/2024	22/02/2024	23/02/2024						
CARDÁPIO 31 Desjejum 6:45	MAMÃO COM AVEIA	MAÇÃ	LARANJA	SALADA DE FRUTAS	BANANA						
CARDÁPIO 21 Colação 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	IOGURTE DE MORANGO BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO COM REQUEIJÃO						
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES (cenoura, vagem e abobrinha), FEIJÃO, SALADA DE TOMATE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA AO SUGO, FAROFA DE LEGUMES, SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL, CREME DE MILHO SALADA DE PEPINO BANANA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM ATUM, JARDINEIRA DE LEGUMES (abóbora, abobrinha e chuchu) SUCO DE LIMÃO	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO, PURE DE BATATA SALADA DE ALFACE COM CEBOLA, MAMÃO						
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO NATURAL DE MARACUJA	PÃO DE FORMA COM QUEIJO MUÇARELA E TOMATE, SUCO DE MANGA	PÃO DE CENOURA COM PATÊ DE FRANGO, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA E ABOBRINHA, SUCO DE TANGERINA	PÃO DE CENOURA COM SALSICHA AO MOLHO, SUCO DE GOIABA						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
1123,77		172,26	20,12	42,99	25,12	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
						478,33	49,78	333,60	130,55	5,55	3,72

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

FEVEREIRO DE 2024

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	26/2/2024	27/2/2024	28/2/2024	29/2/2024	
CARDÁPIO 31 Desjejum 6:45	MELAO	SALADA DE FRUTAS	MAMAO	BANANA COM AVEIA	
CARDÁPIO 21 Colação 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, FEIJÃO, CARNE MOÍDA, ABOBRINHA REFOGADA, SALADA DE AMEIRÃO COM CEBOLA LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM FRANGO AO MOLHO, SALADA DE LEGUMES (cenoura, abobrinha e beterraba), SUCO DE ACEROLA	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL COM ABÓBORA, SALADA DE COUVE COM CEBOLA BANANA	ARROZ, FEIJÃO PRETO, CARNE EM CUBOS COM MANDIOCA SALADA DE ESCAROLA ABACAXI	
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO DE UVA	PÃO DE CENOURA COM CARNE MOÍDA E PIMENTÃO, SUCO DE MANGA	PÃO DE LEITE COM CARNE ÍSCAS AO MOLHO, SUCO DE LIMÃO	PÃO DE LEITE COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO, SUCO DE MARACUJÁ	

Informação Nutricional (Média Semanal)

Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1141,32	173,01	20,66	43,01	24,90	500,21	51,12	333,60	130,55	5,55	3,75

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



EMEF REDE SABER
FEVEREIRO DE 2024

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

MERENDA ITU - 1ª semana

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
				01/02/2024	02/02/2024					
CARDÁPIO 31 Desjejum 6:45				PLANEJAMENTO/ FORMAÇÃO	FERIADO					
CARDÁPIO 21 Colação 09:00				PLANEJAMENTO/ FORMAÇÃO	FERIADO					
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30				PLANEJAMENTO/ FORMAÇÃO	FERIADO					
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00				PLANEJAMENTO/ FORMAÇÃO	FERIADO					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (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.



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

EMEF REDE SABER
FEVEREIRO DE 2024

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	05/02/2024	06/02/2024	07/02/2024	08/02/2024	09/02/2024					
CARDÁPIO 31 Desjejum 6:45	PLANEJAMENTO/ FORMAÇÃO	MAÇÃ COM AVEIA	MELÃO	SALADA DE FRUTAS	BANANA					
CARDÁPIO 21 Colação 09:00	PLANEJAMENTO/ FORMAÇÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO COM REQUEIJÃO					
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	PLANEJAMENTO/ FORMAÇÃO	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO A BOLONHESA, LEGUMES REFOGADOS (abobrinha, cenoura e vagem), SUCO DE MARACUJÁ LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO CAPIRA SALADA DE REPOLHO COM CENOURA ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, LINGUIÇA COM TOMATE E CEBOLA, PURÊ DE ABÓBORA, MELÃO	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL, COUVE REFOGADA SALADA DE VINAGRETE MELANCIA					
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PLANEJAMENTO/ FORMAÇÃO	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE MORANGO	PÃO DE INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E CEBOLA, SUCO DE MELANCIA	PÃO INTEGRAL COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO DE GOIABA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CEBOLA E CENOURA, SUCO DE LARANJA					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1.260,32	182,1	21,6	44,8	24,21	338,46	42,12	342,19	131,99	5,9	4,2

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
 Nutricionista, CRN 316089
 Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	12/02/2024	13/02/2024	14/02/2024	15/02/2024	16/02/2024					
CARDÁPIO 31 Desjejum 6:45	PONTO FACULTATIVO	CARNAVAL	BANANA COM AVEIA	SALADA DE FRUTAS	MAMÃO					
CARDÁPIO 21 Colação 09:00	PONTO FACULTATIVO	CARNAVAL	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL	MINGAU DE AVEIA + BANANA					
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	PONTO FACULTATIVO	CARNAVAL	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM FRANGO SALADA DE BATATA, CENOURA E CHEIRO VERDE, SUCO DE CAJÚ	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL AO VINAGRETE SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, BANANA	ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE FRANGO, SALADA DE CHICORIA ABACAXI					
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PONTO FACULTATIVO	CARNAVAL	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE CENOURA COM FRANGO DESFIADO, TOMATE E ALFACE, SUCO DE LÍMÃO	PÃO DE FORMA QUEIJO E APRESUNTADO SUCO DE UVA					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
1.189,14	181,81	21,26	42,66	23,29	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					600,26	40,96	342,19	131,99	5,1	3,9

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

EMEF REDE SABER
FEVEREIRO DE 2024

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	19/02/2024	20/02/2024	21/02/2024	22/02/2024	23/02/2024
CARDÁPIO 31 Desjejum 6:45	MAMÃO COM AVEIA	MAÇÃ	LARANJA	SALADA DE FRUTAS	BANANA
CARDÁPIO 21 Colação 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	IOGURTE DE MORANGO BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO COM REQUEIJÃO
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES (cenoura, vagem e abobrinha), FEIJÃO, SALADA DE TOMATE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA AO SUGO, FAROFA DE LEGUMES, SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL, CREME DE MILHO SALADA DE PEPINO BANANA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM ATUM, JARDINEIRA DE LEGUMES (abóbora, abobrinha e chuchu), SUCO DE LIMÃO	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO, PURE DE BATATA SALADA DE ALFACE COM CEBOLA, MAMÃO
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO NATURAL DE MARACUJA	PÃO DE FORMA COM QUEIJO MUÇARELA E TOMATE, SUCO DE MANGA	PÃO DE CENOURA COM PATÊ DE FRANGO, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA E ABOBRINHA, SUCO DE TANGERINA	PÃO DE CENOURA COM SALSICHA AO MOLHO, SUCO DE GOIABA

Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1.200,66	175,26	23,14	43,4	24,21	600,23	42,12	336,12	131,99	5	3,99

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
 Nutricionista, CRN 316089
 Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

EMEF REDE SABER
FEVEREIRO DE 2024

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	26/2/2024	27/2/2024	28/2/2024	29/2/2024	
CARDÁPIO 31 Desjejum 6:45	MELAO	SALADA DE FRUTAS	MAMAO	BANANA COM AVEIA	
CARDÁPIO 21 Colação 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, FEIJÃO, CARNE MOÍDA, ABOBRINHA REFOGADA, SALADA DE AMEIRÃO COM CEBOLA LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM FRANGO AO MOLHO, SALADA DE LEGUMES (cenoura, abobrinha e beterraba), SUCO DE ACEROLA	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL COM ABÓBORA, SALADA DE COUVE COM CEBOLA BANANA	ARROZ, FEIJÃO PRETO, CARNE EM CUBOS COM MANDIOCA SALADA DE ESCAROLA ABACAXI	
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO DE UVA	PÃO DE CENOURA COM CARNE MOÍDA E PIMENTÃO, SUCO DE MANGA	PÃO DE LEITE COM CARNE ÍSCAS AO MOLHO, SUCO DE LIMÃO	PÃO DE LEITE COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO, SUCO DE MARACUJÁ	

Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1.230,11	178,72	22,13	43,9	24,32	460,12	45,88	360,18	131,99	5,9	4,1

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						
				01/02/2024	02/02/2024						
CARDÁPIO 1 Desjejum 7:30				FÓRMULA 1	FERIADO						
CARDÁPIO 2 Colação 10:00				FÓRMULA 1	FERIADO						
CARDÁPIO 3 Almoço 12:00				FÓRMULA 1	FERIADO						
CARDÁPIO 4 Lanche da Tarde 14:30				FÓRMULA 1	FERIADO						
CARDÁPIO 5 Jantar 16:00				FÓRMULA 1	FERIADO						
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)	
357,84	39,60	2,08	7,92	18,72	410,40	79,20	273,60	43,20	3,96	4,17	

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

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

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

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



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	05/02/2024	06/02/2024	07/02/2024	08/02/2024	09/02/2024						
CARDÁPIO 1 Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 2 Colação 10:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 3 Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 4 Lanche da Tarde 14:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 5 Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
357,84		39,60	2,08	7,92	18,72	410,40	79,20	273,60	43,20	3,96	4,17

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

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

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	12/02/2024	13/02/2024	14/02/2024	15/02/2024	16/02/2024						
CARDÁPIO 1 Desjejum 7:30	PONTO FACULTATIVO	CARNAVAL	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 2 Colação 10:00	PONTO FACULTATIVO	CARNAVAL	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 3 Almoço 12:00	PONTO FACULTATIVO	CARNAVAL	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 4 Lanche da Tarde 14:30	PONTO FACULTATIVO	CARNAVAL	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 5 Jantar 16:00	PONTO FACULTATIVO	CARNAVAL	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais				
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	
357,84	39,60	2,08	7,92	18,72	410,40	79,20	273,60	43,20	3,96	4,17	

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

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

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	19/02/2024	20/02/2024	21/02/2024	22/02/2024	23/02/2024						
CARDÁPIO 1 Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 2 Cofação 10:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 3 Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 4 Lanche da Tarde 14:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 5 Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
357,84		39,60	2,08	7,92	18,72	410,40	79,20	273,60	43,20	3,96	4,17

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

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

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	26/02/2024	27/02/2024	28/02/2024	29/02/2024							
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

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						
				01/02/2024	02/02/2024						
CARDÁPIO 6 Desjejum 7:30				FÓRMULA 1	FERIADO						
CARDÁPIO 7 Colação 10:00				PAPA DE ARROZ, MOIDA, BATATA, VAGEM E CENOURA	FERIADO						
CARDÁPIO 8 Almoço 12:00				FÓRMULA 1	FERIADO						
CARDÁPIO 9 Lanche da Tarde 14:30				PAPA DE MAÇÃ	FERIADO						
CARDÁPIO 10 Jantar 16:00				FÓRMULA 1	FERIADO						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
	Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
	450,36	68,36	2,86	16,66	10,12	300,69	110,36	204,36	63,55	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						
	05/02/2024	06/02/2024	07/02/2024	08/02/2024	09/02/2024						
CARDÁPIO 6 Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 7 Colação 10:00	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, BATATA, CENOURA E CHUCHU	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, INHAME, ABÓBORA E ABOBRINHA	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, CARÁ, COUVE E ERVILHA TORTA	PAPA DE ARROZ, MOIDA, MANDIOQUINHA, VAGEM E CENOURA	PAPA DE MACARRÃO, FRANGO, BROCOLIS, BATATA DOCE E CHICÓRIA						
CARDÁPIO 8 Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 9 Lanche da Tarde 14:30	PAPA DE MAMÃO	PAPA DE PÊRA	PAPA DE BANANA	PAPA DE MAÇÃ	PAPA DE BANANA						
CARDÁPIO 10 Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
	Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						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						
	12/02/2024	13/02/2024	14/02/2024	15/02/2024	16/02/2024						
CARDÁPIO 6 Desjejum 7:30	PONTO FACULTATIVO	CARNAVAL	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 7 Colação 10:00	PONTO FACULTATIVO	CARNAVAL	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, CENOURA, BATATA DOCE E VAGEM	PAPA DE ARROZ, FRANGO, CALDO DE FEIJÃO, CARÁ, ABOBRINHA E BETERRABA	PAPA DE FUBÁ, BATATA, ESPINAFRE E TOMATE						
CARDÁPIO 8 Almoço 12:00	PONTO FACULTATIVO	CARNAVAL	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 9 Lanche da Tarde 14:30	PONTO FACULTATIVO	CARNAVAL	PAPA DE BANANA	PAPA DE MAMÃO	PAPA DE BANANA						
CARDÁPIO 10 Jantar 16:00	PONTO FACULTATIVO	CARNAVAL	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
	Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
	443,08	70,85	3,12	15,89	10,68	310,85	112,45	221,33	66,52	2,98	3,21

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

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

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

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

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

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

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

Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

Ofertar apenas 1 fruta ao dia.

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	19/02/2024	20/02/2024	21/02/2024	22/02/2024	23/02/2024						
CARDÁPIO 6 Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 7 Colação 10:00	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CENOURA, CARÁ E CHUCHU, SUCO DE MANGA	PAPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, COUVE, MANDIOQUINHA E ABÓBORA, MELANCIA	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, ABOBRINHA, INHAME E ESPINAFRE, SUCO DE MAÇÃ	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, MANDIOCA, CENOURA E CATALONIA, SUCO DE PÊRA	PAPA DE ARROZ, OVO, ABOBRINHA, BATATA E CENOURA, BANANA						
CARDÁPIO 8 Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 9 Lanche da Tarde 14:30	PAPA DE PÊRA	PAPA DE MAÇÃ	PAPA DE BANANA	PAPA DE MAMÃO	PAPA DE BANANA						
CARDÁPIO 10 Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
421,50		65,8	2,98	14,78	11,02	298,32	110,41	220,56	65,89	3,15	2,75

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

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

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

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

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

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

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

Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

Ofertar apenas 1 fruta ao dia.

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	26/02/2024	27/02/2024	28/02/2024	29/02/2024							
CARDÁPIO 6 Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1							
CARDÁPIO 7 Colação 10:00	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, CABOTIÃ, MANDIOQUINHA E ESPINAFRE	PAPA DE ARROZ, FRANGO, CHUCHU, CARÁ E CENOURA	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, CHICÓRIA, ABÓBORA E INHAME	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, ISCAS, CENOURA, MANDIOQUINHA E ABOBRINHA							
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			
436,22		68,39	3,62	16,9	10,60	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
						400,21	126,11	226,12	66,12	3,19	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
				01/02/2024	02/02/2024
CARDÁPIO 11 Desjejum 7:30				FÓRMULA 2 + MAÇÃ	FERIADO
CARDÁPIO 12 Colação 9:00				SUCO DE LARANJA	FERIADO
CARDÁPIO 13 Almoço 10:00				SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, CARÁ, COUVE E ERVILHA TORTA, SUCO DE MELÃO	FERIADO
CARDÁPIO 14 Lanche da tarde 13:00				FÓRMULA 2	FERIADO
CARDÁPIO 15 Jantar 15:00				SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, ABÓBORA, MANDIOCA E CHUCHU, SUCO DE MAMÃO	FERIADO

Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
823,69	118,21	8,44	30,9	16,12	701,23	120,36	455,9	110,23	6,8	6,12

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

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

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

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

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

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

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

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

*A carne deverá ser desfiada ou picada.

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

*Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

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

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	05/02/2024	06/02/2024	07/02/2024	08/02/2024	09/02/2024						
CARDÁPIO 11 Desjejum 7:30	FÓRMULA 2 + MELÃO	FÓRMULA 2 + MAÇÃ	FÓRMULA 2 + BANANA	FÓRMULA 2 + PÊRA	FÓRMULA 2 + MAMÃO						
CARDÁPIO 12 Colação 9:00	MAMÃO	SUCO DE LARANJA LIMA COM BETERRABA	CREME DE ABACATE	SUCO DE MARACUJÁ	BANANA						
CARDÁPIO 13 Almoço 10:00	SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, BATATA, CENOURA E CHUCHU, SUCO DE MAÇÃ	SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, INHAME, ABÓBORA E ABOBRINHA, PÊRA	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, CARÁ, COUVE E ERVILHA TORTA, SUCO DE MELÃO	SOPA DE ARROZ, OVO, MANDIOQUINHA, VAGEM E CENOURA, BANANA	SOPA DE MACARRÃO, FRANGO, BROCOLIS, BATATA DOCE E CHICÓRIA, SUCO DE LARANJA LIMA						
CARDÁPIO 14 Lanche da tarde 13:00	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2						
CARDÁPIO 15 Jantar 15:00	SOPA DE FUBÁ, OVO, MANDIOQUINHA, ESPINAFRE E ABÓBORA, LARANJA LIMA	SOPA DE FUBÁ, CARNE ÍSCAS, BATATA, CENOURA E BRÓCOLIS, SUCO DE MAMÃO	SOPA DE ARROZ, FRANGO, ABOBRINHA, INHAME E TOMATE MAÇÃ	SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, ABÓBORA, CARÁ E CHUCHU, MELÃO	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ISCAS, MANDIOCA, CENOURA E ABOBRINHA, PÊRA						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
A (RE)		C (mg)		Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)				
891,36		133,26	12,06	32,88	12,64	900	129,81	516,91	133	7,68	7,26

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

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

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

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

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

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

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

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

*A carne deverá ser desfiada ou picada.

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

*Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

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

Carolina Mendes Alves
Nutricionista R.N. 316089
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	12/02/2024	13/02/2024	14/02/2024	15/02/2024	16/02/2024						
CARDÁPIO 11 Desjejum 7:30	PONTO FACULTATIVO	CARNAVAL	FÓRMULA 2 + PÊRA	FÓRMULA 2 + MELÃO	FÓRMULA 2 + BANANA						
CARDÁPIO 12 Colação 9:00	PONTO FACULTATIVO	CARNAVAL	BANANA	SUCO DE UVA	PÊRA						
CARDÁPIO 13 Almoço 10:00	PONTO FACULTATIVO	CARNAVAL	SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, CENOURA, BATATA DOCE E VAGEM SUCO DE MAÇÃ	SOPA DE ARROZ, FRANGO, CALDO DE FEIJÃO, CARÁ, ABOBRINHA E BETERRABA BANANA	SOPA DE FUBÁ, OVO, BATATA, ESPINAFRE E TOMATE SUCO DE MELÃO						
CARDÁPIO 14 Lanche da tarde 13:00	PONTO FACULTATIVO	CARNAVAL	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2						
CARDÁPIO 15 Jantar 15:00	PONTO FACULTATIVO	CARNAVAL	SOPA DE ARROZ, ISCAS, INHAME, ALMEIRÃO E ABÓBORA, MELANCIA	SOPA DE MACARRÃO, FRANGO, BATATA, CENOURA E COUVE, SUCO DE PÊRA	SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, BATATA DOCE, CHUCHU, CENOURA E CATALONIA, MACÃ						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
835,26		119,71	8,92	31,16	20,2	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
						694,42	124,9	485,13	120,9	7,2	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

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	19/02/2024	20/02/2024	21/02/2024	22/02/2024	23/02/2024						
CARDÁPIO 11 Desjejum 7:30	FÓRMULA 2 + MAÇÃ	FÓRMULA 2 + MELÃO	FÓRMULA 2 + BANANA	FÓRMULA 2 + MAMÃO	FÓRMULA 2 + PÊRA						
CARDÁPIO 12 Colação 9:00	MELÃO	CREME DE ABACATE	SUCO DE ACEROLA	BANANA	SUCO DE LARANJA LIMA COM MAMÃO						
CARDÁPIO 13 Almoço 10:00	SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CENOURA, CARÁ E CHUCHU, SUCO DE MANGA	SOPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, COUVE, MANDIOQUINHA E ABÓBORA, MELANCIA	SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, ABOBRINHA, INHAME E ESPINAFRE, SUCO DE MAÇÃ	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, MANDIOCA, CENOURA E CATALONIA, SUCO DE PÊRA	SOPA DE ARROZ, OVO, ABOBRINHA, BATATA E CENOURA, BANANA						
CARDÁPIO 14 Lanche da tarde 13:00	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2						
CARDÁPIO 15 Jantar 15:00	SOPA DE FUBÁ, OVO, BATATA, TOMATE E CHICÓRIA, MAMÃO	SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE CUBOS, CENOURA, MANDIOCA E VAGEM, SUCO DE LARANJA LIMA	SOPA DE ARROZ, FRANGO, BATATA DOCE, CABOTIÃ E COUVE MELÃO	SOPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, CENOURA, ABOBRINHA E ESCAROLA SUCO DE MELANCIA	SOPA DE MACARRÃO, FRANGO, CALDO DE FEIJÃO, CARÁ, CABOTIÃ E ALMEIRÃO MAÇÃ						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
877,12		136,12	8,66	31,22	11,55	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
						900,26	129,81	516,91	133	7,89	7,26

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

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

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

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

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

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

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

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

*A carne deverá ser desfiada ou picada.

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

*Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

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

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira																											
	26/02/2024	27/02/2024	28/02/2024	29/02/2024																												
CARDÁPIO 11 Desjejum 7:30	FÓRMULA 2 + MAÇÃ	FÓRMULA 2 + PÊRA	FÓRMULA 2 + BANANA	FÓRMULA 2 + MAMÃO																												
CARDÁPIO 12 Colação 9:00	SUCO DE MAMÃO	CREME DE ABACATE	MELÃO	SUCO DE MANGA																												
CARDÁPIO 13 Almoço 10:00	SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, CABOTIÃ, MANDIOQUINHA E ESPINAFRE MELÃO	SOPA DE ARROZ, FRANGO, CHUCHU, CARÁ E CENOURA SUCO DE MORANGO	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, CHICÓRIA, ABÓBORA E INHAME SUCO DE MARACUJÁ COM LARANJA LIMA	SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, ISCAS, CENOURA, MANDIOQUINHA E ABOBRINHA BANANA																												
CARDÁPIO 14 Lanche da tarde 13:00	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2																												
CARDÁPIO 15 Jantar 15:00	SOPA DE FUBÁ, FRANGO, INHAME, ABOBRINHA E ABÓBORA SUCO DE LARANJA LIMA	SOPA DE MACARRÃO, CARNE CUBOS, CALDO DE FEIJÃO, CHUCHU, BATATA DOCE E VAGEM MAÇÃ	SOPA DE ARROZ, FRANGO, CENOURA, BATATA E ALMEIRÃO PÊRA	SOPA DE FUBÁ, OVO, MANDIOCA, ERVILHA TORTA E CENOURA SUCO DE MELANCIA																												
<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Energia (kcal)</th> <th rowspan="2">CHO (g)</th> <th rowspan="2">Fibras (g)</th> <th rowspan="2">Proteínas (g)</th> <th rowspan="2">Gorduras Totais (g)</th> <th colspan="2">Vitaminas</th> <th colspan="3">Minerais</th> </tr> <tr> <th>A (RE)</th> <th>C (mg)</th> <th>Ca (mg)</th> <th>Mg (mg)</th> <th>Fe (mg)</th> <th>Zn (mg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>896,32</td> <td>132,02</td> <td>9,79</td> <td>32,88</td> <td>12,64</td> <td>1537,22</td> <td>129,81</td> <td>516,91</td> <td>133</td> <td>8,02</td> <td>7,26</td> </tr> </tbody> </table>						Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	896,32	132,02	9,79	32,88	12,64	1537,22	129,81	516,91	133	8,02	7,26
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas						Minerais																					
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)																						
896,32	132,02	9,79	32,88	12,64	1537,22	129,81	516,91	133	8,02	7,26																						

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

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

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

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

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

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

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

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

*A carne deverá ser desfiada ou picada.

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

*Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

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

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira 01/02/2024	Sexta-feira 02/02/2024																	
	CARDÁPIO 16 Desjejum 7:30				LEITE COM CHOCOLATE 32% BANANA	FERIADO																
CARDÁPIO 17 Colação 9:00				PERA	FERIADO																	
CARDÁPIO 18 Almoço 10:30				ARROZ, FEIJÃO, OMELETE COM CENOURA E TOMATE SALADA DE FOLHAS LARANJA	FERIADO																	
CARDÁPIO 19 Lanche da tarde 13:00				LEITE COM CHOCOLATE 32% MAÇÃ	FERIADO																	
CARDÁPIO 20 Jantar 15:00				MACARRÃO COM CARNE MOIDA COM CENOURA, FEIJÃO, SALADA DE BETERRABA SUCO DE MELÃO	FERIADO																	
Informação Nutricional (Média Semanal)																						
	Energia (kcal)		CHO (g)		Fibras (g)		Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)		Vitaminas		Minerais									
	A (RE)		C (mg)		Ca (mg)		Mg (mg)		Fe (mg)		Zn (mg)											
	1.119,32		178,36		15,12		38,00		17,83		900,23		70,66		398,46		109,68		8,12		4,11	

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.

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	05/02/2024	06/02/2024	07/02/2024	08/02/2024	09/02/2024
CARDÁPIO 16 Desjejum 7:30	MINGAU DE AVEIA + MELÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32% BANANA	VITAMINA DE FRUTAS BISCOITO SIMPLES	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO
CARDÁPIO 17 Colação 9:00	ABACAXI	SUCO DE LARANJA COM BETERRABA	CREME DE ABACATE	SUCO DE UVA	MAMÃO
CARDÁPIO 18 Almoço 10:30	ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE CARNE EM ÍSCAS, BATATA SAUTÉE SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA SUCO DE MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO A BOLONHESA, FAROFA DE LEGUMES (abobrinha, cenoura e vagem) SALADA DE PEPINO MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO CAIPIRA SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE SUCO DE MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, OMELETE DE FORNO COM ESPINAFRE PURÊ DE ABÓBORA, SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e acelga), BANANA	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL, COUVE REFOGADA SALADA DE VINAGRETE SUCO DE LARANJA
CARDÁPIO 19 Lanche da tarde 13:00	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAMÃO	SUCO DE ACEROLA TORTA DE CARNE MOÍDA (tomate e cenoura)	SALADA DE FRUTAS (banana, laranja e melão)	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAÇÃ	SALADA DE FRUTAS (banana, pera e mamão)
CARDÁPIO 20 Jantar 15:00	ARROZ, FEIJÃO, OMELETE COM ESPINAFRE E TOMATE SALADA DE ACELGA SUCO DE MARACUJÁ	SOPA DE FUBÁ, CARNE ÍSCAS, BATATA, CENOURA E BRÓCOLIS, ABACAXI	SOPA DE ARROZ, FRANGO, ABOBRINHA, INHAME E TOMATE MAÇÃ	MACARRÃO A BOLONHESA, FEIJÃO, SALADA DE LEGUMES (cenoura e beterraba), SUCO DE MELÃO	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ISCAS, MANDIOCA, CENOURA E ABOBRINHA MELANCIA

Informação Nutricional (Média Semanal)

Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1.218,33	184,99	14,22	38,99	18,19	990,76	79,88	398,46	111,01	9,75	3,59

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

CONSISTÊNCIAS E ELABORAÇÕES:

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	12/02/2024	13/02/2024	14/02/2024	15/02/2024	16/02/2024						
CARDÁPIO 16 Desjejum 7:30	PONTO FACULTATIVO	CARNAVAL	VITAMINA DE FRUTAS BISCOITO SIMPLES	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	MINGAU DE AVEIA + BANANA						
CARDÁPIO 17 Colação 9:00	PONTO FACULTATIVO	CARNAVAL	BANANA	PERA	SUCO DE ABACAXI						
CARDÁPIO 18 Almoço 10:30	PONTO FACULTATIVO	CARNAVAL	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM MOIDA, FAROFA DE COUVE, SALADA DE BATATA, CENOURA E CHEIRO VERDE, SUCO DE MARACUJÁ COM LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO VINAGRETE SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, BANANA	ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE FRANGO, SALADA DE CHICORIA SUCO DE MELÃO						
CARDÁPIO 19 Lanche da tarde 13:00	PONTO FACULTATIVO	CARNAVAL	SALADA DE FRUTAS (maçã, melão, banana)	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAÇÃ	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã e mamão)						
CARDÁPIO 20 Jantar 15:00	PONTO FACULTATIVO	CARNAVAL	RISOTO DE FRANGO COM CENOURA E ABOBRINHA, FEIJÃO, SALADA DE ALMEIRÃO SUCO DE MANGA	SOPA DE MACARRÃO, OVO, BATATA, CENOURA E COUVE, MELANCIA	SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, BATATA DOCE, CHUCHU, CENOURA E CATALONIA MAÇÃ						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
1.182,00		180,66	15,29	38,12	17,99	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
						932,34	72,36	398,46	109,72	9,66	4,01

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

CONSISTÊNCIAS E ELABORAÇÕES:

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves
Nutricionista / CRN 316089
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	19/02/2024	20/02/2024	21/02/2024	22/02/2024	23/02/2024						
CARDÁPIO 16 Desjejum 7:30	VITAMINA DE FRUTAS BISCOITO SIMPLES	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	MINGAU DE AVEIA + BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAMÃO						
CARDÁPIO 17 Colação 9:00	MELÃO	CREME DE ABACATE	SUCO DE ACEROLA	BANANA	SUCO DE LARANJA COM CENOURA						
CARDÁPIO 18 Almoço 10:30	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM LEGUMES (cenoura, abobrinha e abóbora), SALADA DE TOMATE COM CEBOLA, SUCO DE LIMÃO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA AO SUGO, FAROFA DE LEGUMES, SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL, CREME DE MILHO SALADA DE PEPINO BANANA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM ATUM, JARDINEIRA DE LEGUMES (abóbora, abobrinha e chuchu), SALADA DE CATALONIA SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO, PURE DE BATATA, SALADA DE ALFACE COM CEBOLA SUCO DE MAÇÃ						
CARDÁPIO 19 Lanche da tarde 13:00	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã e mamão)	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAÇÃ	CHÁ DE ERVA-DOCE TORTA DE CARNE MOÍDA (tomate e cenoura)	LEITE COM CHOCOLATE 32% MELÃO	SALADA DE FRUTAS (banana, mamão, abacaxi)						
CARDÁPIO 20 Jantar 15:00	SOPA DE FUBÁ, OVO, BATATA, TOMATE E CHICÓRIA, MAMÃO	MACARRÃO COM CARNE EM CUBOS AO SUGO COM CENOURA E VAGEM SALADA DE COUVE SUCO DE LARANJA	SOPA DE ARROZ, FRANGO, BATATA DOCE, CABOTIÃ E COUVE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM ABOBRINHA, SALADA DE ESCAROLA, SUCO DE MELANCIA	SOPA DE MACARRÃO, FRANGO, CALDO DE FEIJÃO, CARÁ, CABOTIÃ E ALMEIRÃO BANANA						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
1.125,13		179,66	14,99	36,99	23,12	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
						899,12	76,32	396,46	110,32	9,09	3,52

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

CONSISTÊNCIAS E ELABORAÇÕES:

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	26/02/2024	27/02/2024	28/02/2024	29/02/2024							
CARDÁPIO 16 Desjejum 7:30	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	VITAMINA DE FRUTAS BISCOITO SIMPLES	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO							
CARDÁPIO 17 Colação 9:00	SUCO DE MORANGO	CREME DE ABACATE	MELÃO	SUCO DE MANGA							
CARDÁPIO 18 Almoço 10:30	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA, ABOBRINHA REFOGADA, SALADA DE AMEIRÃO COM CEBOLA SUCO DE LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM FRANGO AO MOLHO, SALADA DE LEGUMES (cenoura, abobrinha e beterraba), SUCO DE ACEROLA	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL COM ABÓBORA, SALADA DE COUVE COM CEBOLA BANANA	ARROZ, FEIJÃO PRETO, CARNE EM CUBOS COM MANDIOCA SALADA DE ESCAROLA MAÇÃ							
CARDÁPIO 19 Lanche da tarde 13:00	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAÇÃ	CHÁ DE CAMOMILA TORTA DE FRANGO (cenoura e tomate)	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã e mamão)	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAMÃO							
CARDÁPIO 20 Jantar 15:00	SOPA DE FUBÁ, CARNE ÍSCAS, MANDIOQUINHA, ABOBRINHA E ABÓBORA MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE COM BATATA SALADA DE ALFACE, SUCO DE MAÇÃ	SOPA DE ARROZ, FRANGO, CENOURA, BATATA E ALMEIRÃO PÊRA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE CUBOS COM LEGUMES, SALADA DE TOMATE, SUCO DE MELANCIA							
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
1.176,32		181,12	14,32	37,99	23,00	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
						922,13	80,56	396,46	111,12	9,09	3,52

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

CONSISTÊNCIAS E ELABORAÇÕES:

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar

Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira 1/2/2024		Sexta-feira 2/2/2024		
						ARROZ, FEIJÃO, OMELETE COM CENOURA E TOMATE SALADA DE FOLHAS LARANJA		FERIADO		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
Segunda-Feira 5/2/2024		Terça-feira 6/2/2024		Quarta-Feira 7/2/2024		Quinta-feira 8/2/2024		Sexta-Feira 9/2/2024		
ARROZ, STROGONOFF DE CARNE EM ÍSCAS, BATATA SAUTÉE SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA SUCO DE MAÇÃ		MACARRÃO A BOLONHESA, LEGUMES REFOGADOS (abobrinha, cenoura e vagem), MELÃO		ARROZ, FRANGO CAIPIRA SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE SUCO DE MELANCIA		ARROZ, FEIJÃO, OMELETE DE FORNO COM ESPINAFRE PURÊ DE ABÓBORA BANANA		ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL, COUVE REFOGADA SALADA DE VINAGRETE 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)
396,56	56,21	4,97	14,71	11,36	224,31	26,60	55,07	49,20	3,10	1,94
Segunda-Feira 12/02/2024		Terça-Feira 13/02/2024		Quarta-Feira 14/02/2024		Quinta-feira 15/02/2024		Sexta-Feira 16/02/2024		
PONTO FACULTATIVO		CARNAVAL		MACARRÃO COM MOIDA SALADA DE BATATA, CENOURA E CHEIRO VERDE, SUCO DE MARACUJA COM LARANJA		ARROZ, FRANGO AO VINAGRETE SUCO DE ACEROLA BANANA		ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE FRANGO, SALADA DE CHICORIA 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	54,30	4,50	12,98	9,66	169,12	112,35	50,32	42,65	2,80	1,51
Segunda-Feira 19/02/2024		Terça-feira 20/02/2024		Quarta-Feira 21/02/2024		Quinta-feira 22/02/2024		Sexta-Feira 23/02/2024		
ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM LEGUMES (cenoura, vagem e abobrinha), SALADA DE TOMATE COM CEBOLA SUCO DE LIMÃO		ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA AO SUGO, FAROFA DE LEGUMES, SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE ABACAXI		ARROZ, PERNIL, CREME DE MILHO SALADA DE PEPINO BANANA		MACARRÃO COM ATUM, JARDINEIRA DE LEGUMES (abóbora, abobrinha e chuchu), SALADA DE CATALONIA SUCO DE MARACUJÁ		ARROZ, FRANGO AO MOLHO, PURE DE BATATA, SALADA DE ALFACE COM CEBOLA SUCO DE MAÇÃ		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
389,10	55,11	4,83	15,62	11,21	198,23	20,18	54,26	41,63	2,72	1,64
Segunda-Feira 26/02/2024		Terça-Feira 27/02/2024		Quarta-Feira 28/02/2024		Quinta-Feira 29/02/2024		Sexta-Feira		
ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA, ABOBRINHA REFOGADA, SALADA DE AMEIRÃO COM CEBOLA LARANJA		POLENTA COM FRANGO AO MOLHO, SALADA DE LEGUMES (cenoura, abobrinha e beterraba), SUCO DE ACEROLA		ARROZ, PERNIL COM ABÓBORA, SALADA DE COUVE COM CEBOLA BANANA		ARROZ, CARNE EM CUBOS COM MANDIOCA SALADA DE ESCAROLA MAÇÃ				
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
390,16	55,36	4,77	13,84	11,36	224,31	26,60	55,07	49,20	3,10	1,94

Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira 1/2/2024		Sexta-feira 2/2/2024		
						MACARRÃO COM CARNE MOIDA COM CENOURA, FEIJÃO, SALADA DE BETERRABA SUCO DE MELÃO		FERIADO		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas			Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
370,22	48,21	8,77	13,66	9,67	300,12	130,26	49,21	60,12	2,99	1,98
Segunda-Feira 5/2/2024		Terça-feira 6/2/2024		Quarta-Feira 7/2/2024		Quinta-feira 8/2/2024		Sexta-Feira 9/2/2024		
ARROZ, FEIJÃO, OMELETE COM ESPINAFRE E TOMATE SALADA DE ACELGA SUCO DE MARACUJÁ		SOPA DE FUBÁ, CARNE ÍSCAS, BATATA, CENOURA E BRÓCOLIS, ABACAXI		SOPA DE ARROZ, FRANGO, ABOBRINHA, INHAME E TOMATE MAÇÃ		MACARRÃO A BOLONHESA, FEIJÃO, SALADA DE LEGUMES (cenoura e beterraba), SUCO DE MELÃO		SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ISCAS, MANDIOCA, CENOURA E ABOBRINHA MELANCIA		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas			Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
361,40	46,55	9,12	14,09	8,75	244,58	157,31	55,02	69,46	3,10	2,52
Segunda-Feira 12/02/2024		Terça-feira 13/02/2024		Quarta-Feira 14/02/2024		Quinta-feira 15/02/2024		Sexta-Feira 16/02/2024		
PONTO FACULTATIVO		CARNAVAL		ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM CENOURA E ABOBRINHA, SALADA DE ALMEIRÃO SUCO DE MANGA		SOPA DE MACARRÃO, OVO, BATATA, CENOURA E COUVE, MELANCIA		SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, BATATA DOCE, CHUCHU, CENOURA E CATALONIA MAÇÃ		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas			Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
359,45	44,23	6,77	12,08	9,11	244,58	157,31	55,02	69,46	2,88	2,60
Segunda-Feira 19/02/2024		Terça-feira 20/02/2024		Quarta-Feira 21/02/2024		Quinta-feira 22/02/2024		Sexta-Feira 23/02/2024		
SOPA DE FUBÁ, OVO, BATATA, TOMATE E CHICÓRIA, MAMÃO		MACARRÃO COM CARNE EM CUBOS AO SUGO COM CENOURA E VAGEM SALADA DE COUVE SUCO DE LARANJA		SOPA DE ARROZ, FRANGO, BATATA DOCE, CABOTIÃ E COUVE MELÃO		ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM ABOBRINHA, SALADA DE ESCAROLA, SUCO DE MELANCIA		SOPA DE MACARRÃO, FRANGO, CALDO DE FEIJÃO, CARÁ, CABOTIÃ E ALMEIRÃO BANANA		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas			Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
366,39	45,99	7,22	13,77	9,06	350,00	157,31	55,02	69,46	2,90	2,55
Segunda-Feira 26/02/2024		Terça-feira 27/02/2024		Quarta-Feira 28/02/2024		Quinta-feira 29/02/2024		Sexta-Feira		
SOPA DE FUBÁ, CARNE ÍSCAS, MANDIOQUINHA, ABOBRINHA E ABÓBORA, MELÃO		ARROZ, FEIJÃO, CARNE COM BATATA, SALADA DE ALFACE, SUCO DE MAÇÃ		SOPA DE ARROZ, FRANGO, CENOURA, BATATA E ALMEIRÃO PÊRA		ARROZ, FEIJÃO, CARNE CUBOS COM LEGUMES, SALADA DE TOMATE, 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)
361,40	46,55	5,45	14,09	8,78	380,22	155,39	60,36	69,46	2,77	3,00