

Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-feira 1/3/2024		
								SOPA DE MACARRÃO, FRANGO, CARÁ, ABÓBORA E COUVE, 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)
352,55	46,55	5,45	14,09	14,15	244,58	157,31	55,02	69,46	3,10	2,11
Segunda-Feira	04/03/2024	Terça-Feira	05/03/2024	Quarta-Feira	06/03/2024	Quinta-Feira	07/03/2024	Sexta-feira	08/03/2024	
ARROZ, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM MANDIOCA, CENOURA SALADA DE ACELGA, SUCO DE LARANJA		SOPA DE ARROZ, CARNE CUBOS, MANDIOQUINHA, BRÓCOLIS E ABÓBORA, MELÃO		MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES, FEIJÃO SALADA DE CHICÓRIA, SUCO DE MAMÃO		SOPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, CENOURA, INHAME E CHUCHU MAÇÃ		SOPA DE ARROZ, CARNE CUBOS, MANDIOCA, ABÓBORA E ABOBRINHA, BANANA		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas			Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
358,36	45,36	5,12	15,69	13,26	300,12	193,03	65,36	56,32	2,55	1,90
Segunda-Feira	11/03/2024	Terça-Feira	12/03/2024	Quarta-Feira	13/03/2024	Quinta-Feira	14/03/2024	Sexta-feira	15/03/2024	
ARROZ, FEIJÃO, OVOS ESTALADOS AO MOLHO, SALADA DE CHICÓRIA, SUCO DE ABACAXI		SOPA DE MACARRÃO, CARNE ÍSCAS, BRÓCOLIS, CHUCHU E CARÁ MELANCIA		SOPA DE ARROZ, FRANGO, INHAME, ALMEIRÃO E ABÓBORA, LARANJA		ARROZ, FEIJÃO, CUSCUZ DE FRANGO, SALADA DE TOMATE, SUCO DE MAÇÃ		SOPA DE MACARRÃO, CARNE CUBOS, INHAME, CHUCHU E CENOURA, MELAO		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas			Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
356,39	44,36	5,62	14,68	12,66	401,36	258,15	60,58	50,88	2,64	2,12
Segunda-Feira	18/03/2024	Terça-Feira	19/03/2024	Quarta-Feira	20/03/2024	Quinta-Feira	21/03/2024	Sexta-feira	22/03/2024	
ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM BATATA, SALADA DE TOMATE E CHICÓRIA SUCO DE MELÃO		SOPA DE MACARRÃO, FRANGO, CENOURA, MANDIOCA E VAGEM, ABACAXI		MACARRÃO COM CARNE MOÍDA, FEIJÃO SALADA DE LEGUMES SUCO DE LIMÃO		SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, OVO, CENOURA, ABOBRINHA E ESCAROLA BANANA		SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, CARÁ, ABÓBORA E ALMEIRÃO LARANJA		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas			Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
362,12	45,32	5,55	14,78	12,21	387,12	200,69	50,55	36,54	2,26	2,14
Segunda-Feira	25/03/2024	Terça-Feira	26/03/2024	Quarta-Feira	27/03/2024	Quinta-Feira	28/03/2024	Sexta-feira	29/03/2024	
SOPA DE FUBÁ, CARNE ÍSCAS, BATATA, TOMATE E CHICÓRIA, LARANJA LIMA		POLENTA, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO, SALADA DE COUVE, SUCO DE MELANCIA COM LIMÃO		SOPA DE FUBÁ, OVO, CENOURA, ABOBRINHA E ESCAROLA, ABACAXI		PONTO FACULTATIVO		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)
350,69	43,78	6,72	14,88	11,54	460,26	200,69	56,32	49,21	2,55	2,23

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira	01/03/2024					
					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)
299,12	42,13	4,03	9,91	9,65	32,70	0,00	200,14	20,32	0,74	2,30
Segunda-Feira	04/03/2024	Terça-Feira	05/03/2024	Quarta-Feira	06/03/2024	Quinta-Feira	07/03/2024	Sexta-feira	08/03/2024	
LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ		MINGAU DE AVEIA + MAMÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA		LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO DE CENOURA COM REQUEIJÃO		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
302,10	44,11	4,65	9,98	8,78	33,45	32,42	#REF!	9,78	0,90	0,90
Segunda-Feira	11/03/2024	Terça-Feira	12/03/2024	Quarta-Feira	13/03/2024	Quinta-Feira	14/03/2024	Sexta-feira	15/03/2024	
LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ		LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL		LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO		MINGAU DE AVEIA + BANANA		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
300,01	42,88	4,25	9,21	9,32	24,72	23,71	261,22	19,66	0,88	1,12
Segunda-Feira	18/03/2024	Terça-Feira	19/03/2024	Quarta-Feira	20/03/2024	Quinta-Feira	21/03/2024	Sexta-feira	22/03/2024	
LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ		MINGAU DE AVEIA + BANANA		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO		IOGURTE DE FRUTAS PÃO DE CENOURA COM REQUEIJÃO		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
302,10	44,11	4,65	9,98	8,78	33,45	32,42	100,07	9,78	0,62	0,90
Segunda-Feira	25/03/2024	Terça-Feira	26/03/2024	Quarta-Feira	27/03/2024	Quinta-Feira	28/03/2024	Sexta-feira	29/03/2024	
LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO		PONTO FACULTATIVO		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)
301,06	44,09	4,44	9,94	6,77	33,40	30,32	261,06	11,28	0,80	0,90

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

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira	01/03/2024					
					ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, TOMATE E CEBOLA, SALADA DE ACELGA E CHEIRO VERDE MAMÃO					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
389,10	55,11	4,83	15,62	11,21	198,23	20,18	54,26	41,63	2,72	1,64
Segunda-Feira	04/03/2024	Terça-Feira	05/03/2024	Quarta-Feira	06/03/2024	Quinta-Feira	07/03/2024	Sexta-feira	08/03/2024	
ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, MAÇÃ	MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO, FAROFA DE LEGUMES (cenoura e abobrinha), SUCO NATURAL DE MARACUJÁ	ARROZ COM BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e chuchu), SALADA DE ALFACE COM TOMATE, BANANA	PÃO COM FRANGO, REQUEIJÃO, CENOURA RALADA E ALFACE, SUCO POLPA DE LARANJA	ARROZ, ALMÔNDEGAS DE CARNE AO MOLHO, PURÊ DE BATATAS, SALADA DE REPOLHO COM CENOURA MELÃO						
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
392,65	57,22	4,66	13,21	11,36	224,31	26,60	55,07	49,20	3,10	1,94
Segunda-Feira	11/03/2024	Terça-Feira	12/03/2024	Quarta-Feira	13/03/2024	Quinta-Feira	14/03/2024	Sexta-feira	15/03/2024	
ARROZ, STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE, SALADA DE ALFACE COM CHEIRO VERDE, LARANJA	ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), FAROFA DE COUVE, SALADA DE VINAGRETE SUCO NATURAL DE ABACAXI	MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), BANANA	PÃO COM CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE, CENOURA E CHEIRO-VERDE, SUCO POLPA DE UVA	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM LEGUMES, SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e almeirão), MELANCIA						
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
390,66	56,11	4,55	13,11	10,22	169,12	26,16	50,32	42,65	2,80	1,51
Segunda-Feira	18/03/2024	Terça-Feira	19/03/2024	Quarta-Feira	20/03/2024	Quinta-Feira	21/03/2024	Sexta-feira	22/03/2024	
RISOTO DE FRANGO COM ABOBORA E VAGEM, FEIJÃO SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE MAÇÃ	POLENTA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, LEGUMES REFOGADOS (cenoura e chuchu), SUCO POLPA DE ACEROLA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA DE PEPINO COM TOMATE BANANA	PÃO COM SALSICHA AO MOLHO, SUCO DE GOIABA	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL, CREME DE MILHO SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA MELÃO						
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
391,26	56,66	4,97	13,66	11,36	224,31	38,26	53,00	49,20	3,10	1,94
Segunda-Feira	25/03/2024	Terça-Feira	26/03/2024	Quarta-Feira	27/03/2024	Quinta-Feira	28/03/2024	Sexta-feira	29/03/2024	
ARROZ À GREGA, CARNE ÍSCAS COM ABOBORA SALADA DE ABOBRINHA MELANCIA	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA AO SUGO, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), SUCO POLPA DE LIMÃO	PÃO COM CARNE DESFIADA, PIMENTÃO E CENOURA, SUCO DE CAJU DOCE DE PÁSCOA	PONTO FACULTATIVO	FERIADO						
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
394,55	58,12	4,80	13,90	11,36	224,31	26,60	55,07	48,12	3,11	1,78

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

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		Sexta-feira	01/03/2024	
								ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, TOMATE E CEBOLA, SALADA DE ACELGA E CHEIRO VERDE MAMÃO		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
419,59	55,26	4,18	19,19	11,97	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					350,26	17,32	56,62	56,51	3,86	2,05
Segunda-Feira	04/03/2024	Terça-Feira	05/03/2024	Quarta-Feira	06/03/2024	Quinta-Feira	07/03/2024	Sexta-feira	08/03/2024	
ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, MAÇÃ		MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO, FAROFA DE LEGUMES (cenoura e abobrinha), SUCO NATURAL DE MARACUJÁ		ARROZ COM BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e chuchu), SALADA DE ALFACE COM TOMATE, BANANA		PÃO COM FRANGO, REQUEIJÃO, CENOURA RALADA E ALFACE, SUCO POLPA DE LARANJA		ARROZ, ALMÔNDEGAS DE CARNE AO MOLHO, PURÊ DE BATATAS, SALADA DE REPOLHO COM CENOURA MELÃO		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
422,11	57,81	4,38	19,99	12,53	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					366,70	18,13	59,60	59,60	4,07	2,16
Segunda-Feira	11/03/2024	Terça-Feira	12/03/2024	Quarta-Feira	13/03/2024	Quinta-Feira	14/03/2024	Sexta-feira	15/03/2024	
ARROZ, STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE, SALADA DE ALFACE COM CHEIRO VERDE, LARANJA		ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), FAROFA DE COUVE, SALADA DE VINAGRETE SUCO NATURAL DE ABACAXI		MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), BANANA		PÃO COM CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE, CENOURA E CHEIRO-VERDE, SUCO POLPA DE UVA		ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM LEGUMES, SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e almeirão), MELANCIA		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
426,36	58,26	5,66	20,06	12,66	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					364,29	18,66	60,16	60,01	3,20	2,69
Segunda-Feira	18/03/2024	Terça-Feira	19/03/2024	Quarta-Feira	20/03/2024	Quinta-Feira	21/03/2024	Sexta-feira	22/03/2024	
RISOTO DE FRANGO COM ABOBORA E VAGEM, FEIJÃO SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE MAÇÃ		POLENTA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, LEGUMES REFOGADOS (cenoura e chuchu), SUCO POLPA DE ACEROLA		ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA DE PEPINO COM TOMATE BANANA		PÃO COM SALSICHA AO MOLHO, SUCO DE GOIABA		ARROZ, FEIJÃO, PERNIL, CREME DE MILHO SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA MELÃO		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
429,58	60,11	5,12	19,66	13,66	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					378,96	19,23	66,08	62,51	3,10	2,69
Segunda-Feira	25/03/2024	Terça-Feira	26/03/2024	Quarta-Feira	27/03/2024	Quinta-Feira	28/03/2024	Sexta-feira	29/03/2024	
ARROZ À GREGA, CARNE ÍSCAS COM ABOBORA SALADA DE ABOBRINHA MELANCIA		MACARRÃO COM CARNE MOÍDA AO SUGO, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), SUCO POLPA DE LIMÃO		PÃO COM CARNE DESFIADA, PIMENTÃO E CENOURA, SUCO DE CAJU DOCE DE PÁSCOA		PONTO FACULTATIVO		FERIADO		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
436,12	62,66	4,99	20,66	13,88	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					420,66	20,90	61,23	60,11	3,60	3,24

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	Sexta-feira	01/03/2024				
					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			
448,65	70,02	6,97	23,05	11,15	A (RE) 376,12 C (mg) 18,71	Ca (mg) 73,52 Mg (mg) 90,66 Fe (mg) 2,37 Zn (mg) 3,22			
Segunda-Feira	04/03/2024	Terça-Feira	05/03/2024	Quarta-Feira	06/03/2024	Quinta-Feira	07/03/2024	Sexta-feira	08/03/2024
ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, MAÇÃ		MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO, FAROFA DE LEGUMES (cenoura e abobrinha), SUCO NATURAL DE MARACUJÁ		ARROZ COM BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e chuchu), SALADA DE ALFACE COM TOMATE, BANANA		ARROZ, ALMÔNDEGAS DE CARNE AO MOLHO, PURÊ DE BATATAS, SALADA DE REPOLHO COM CENOURA MELÃO		PÃO COM FRANGO, REQUEIJÃO, CENOURA RALADA E ALFACE, SUCO POLPA DE LARANJA	
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas	Minerais			
453,66	72,01	7,90	23,66	11,90	A (RE) 400,22 C (mg) 20,26	Ca (mg) 75,01 Mg (mg) 92,90 Fe (mg) 3,66 Zn (mg) 3,26			
Segunda-Feira	11/03/2024	Terça-Feira	12/03/2024	Quarta-Feira	13/03/2024	Quinta-Feira	14/03/2024	Sexta-feira	15/03/2024
ARROZ, STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE ALFACE COM CHEIRO VERDE, LARANJA		ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), FAROFA DE COUVE, SALADA DE VINAGRETE, SUCO NATURAL DE ABACAXI		MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), BANANA		ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM LEGUMES, SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e almeirão), MELANCIA		PÃO COM CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE, CENOURA E CHEIRO-VERDE, SUCO POLPA DE UVA	
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas	Minerais			
460,66	73,56	9,22	23,79	11,85	A (RE) 412,66 C (mg) 22,66	Ca (mg) 70,26 Mg (mg) 96,21 Fe (mg) 3,66 Zn (mg) 3,10			
Segunda-Feira	18/03/2024	Terça-Feira	19/03/2024	Quarta-Feira	20/03/2024	Quinta-Feira	21/03/2024	Sexta-feira	22/03/2024
RISOTO DE FRANGO COM ABOBORA E VAGEM, FEIJÃO, SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE, MAÇÃ		POLENTA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, LEGUMES REFOGADOS (cenoura e chuchu), SUCO POLPA DE ACEROLA		ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE PEPINO COM TOMATE, BANANA		ARROZ, FEIJÃO, PERNIL, CREME DE MILHO, SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA MELÃO		PÃO COM SALSICHA AO MOLHO, SUCO DE GOIABA	
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas	Minerais			
471,22	73,8	7,86	23,98	11,66	A (RE) 401,66 C (mg) 22,70	Ca (mg) 70,66 Mg (mg) 91,36 Fe (mg) 3,60 Zn (mg) 3,55			
Segunda-Feira	25/03/2024	Terça-Feira	26/03/2024	Quarta-Feira	27/03/2024	Quinta-Feira	28/03/2024	Sexta-feira	29/03/2024
ARROZ À GREGA, CARNE ÍSCAS COM ABOBORA, SALADA DE ABOBRINHA, MELANCIA		MACARRÃO COM CARNE MOÍDA AO SUGO, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), SUCO POLPA DE LIMÃO		PÃO COM CARNE DESFIADA, PIMENTÃO E CENOURA, SUCO DE CAJU, DOCE DE PÁSCOA		PONTO FACULTATIVO		FERIADO	
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas	Minerais			
468,36	72,11	7,10	22,90	11,31	A (RE) 399,12 C (mg) 30,66	Ca (mg) 80,12 Mg (mg) 92,55 Fe (mg) 3,55 Zn (mg) 3,60			

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



ENTIDADE APAE / AMAI
MARÇO 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					
	1/3/2024									
ALMOÇO					ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, TOMATE E CEBOLA SALADA DE ACELGA E CHEIRO VERDE					
SUCO E SOBREMESA					SUCO DE UVA MAMÃO					
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)
506,26	71,66	8,60	22,26	11,66	390,24	31,54	90,36	90,00	4,89	3,01

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



ENTIDADE APAE / AMAI
MARÇO 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						
	4/3/2024	5/3/2024	6/3/2024	7/3/2024	8/3/2024						
ALMOÇO	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA,	MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO, FAROFA DE LEGUMES (abobrinha, cenoura e cheiro verde), SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE	ARROZ COM BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e abobrinha), SALADA DE ALFACE COM TOMATE	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO COM CENOURA RALADA, SALADA DE ESCAROLA COM CEBOLA	ARROZ, FEIJÃO, ALMÔNDEGAS DE CARNE AO MOLHO, SALADA DE FOLHAS MISTAS						
SUCO/ SOBREMESA	SUCO DE MARACUJÁ MAÇÃ	SUCO DE MORANGO MELÃO	SUCO DE GOIABA BANANA	SUCO DE LARANJA MAMÃO	SUCO DE MELANCIA ABACAXI						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
511,21		73,25	8,70	23,26	12,66	405,22	31,54	90,36	100,33	4,89	3,10

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



ENTIDADE APAE / AMAI
MARÇO 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								
	11/3/2024	12/3/2024	13/3/2024	14/3/2024	15/3/2024								
ALMOÇO	ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE COM CHEIRO VERDE, SALADA DE REPOLHO BICOLOR	ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCA E PERNIL), FAROFA DE COUVE SALADA DE VINAGRETE	MACARRÃO COM ATUM, LEGUMES COZIDOS (chuchu, cenoura e vagem), SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA	ARROZ, FEIJÃO, OMELETE DE FORNO COM QUEIJO, CENOURA E TOMATE SALADA DE ALFACE	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM LEGUMES (abóbora e abobrinha), SALADA DE PEPINO								
SUCO/ SOBREMESA	SUCO DE UVA LARANJA	SUCO DE ABACAXI MELANCIA	SUCO DE LARANJA BANANA	SUCO DE ACEROLA MAMÃO	SUCO DE CAJU MELÃO								
Informação Nutricional (Média Semanal)													
Energia (kcal)		CHO (g)		Fibras (g)		Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)		Vitaminas		Minerais	
										A (RE)		C (mg)	
										Ca (mg)		Mg (mg)	
										Fe (mg)		Zn (mg)	
509,36		72,66		8,26		23,11		11,66		400,26		30,66	
										89,21		90,21	
												4,89	
												3,10	

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



ENTIDADE APAE / AMAI
MARÇO 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						
	18/3/2024	19/3/2024	20/3/2024	21/3/2024	22/3/2024						
ALMOÇO	RISOTO DE FRANGO COM CENOURA E VAGEM, FEIJÃO, SALADA DE CHUCHU COM TOMATE	POLENTA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, LEGUMES REFOGADOS (cenoura e chuchu), SALADA DE ACELGA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE COM ABOBRINHA E ABOBORA SALADA DE COUVE	ARROZ, FEIJÃO, SALSICHA AO MOLHO, PURE DE BATATA, SALADA DE RÚCULA COM ALFACE	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL, CREME DE MILHO, SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA						
SUCO/ SOBREMESA	SUCO DE GOIABA LARANJA	SUCO DE MANGA MELÃO	SUCO DE MORANGO BANANA	SUCO DE TANGERINA MAMÃO	SUCO DE MARACUJA 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)
510,36		73,11	9,11	22,76	11,69	403,26	31,66	90,12	91,36	4,89	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
MARÇO 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					
	25/3/2024	26/3/2024	27/3/2024	28/3/2024	29/3/2024					
ALMOÇO	ARROZ À GREGA, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM ABOBORA SALADA DE ABOBRINHA	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA AO SUGO, BATATA SAUTEE SALADA DE FOLHAS MISTAS	ARROZ, FEIJÃO, OMELETE COM ESPINAFRE SALADA DE ALFACE COM TOMATE	PONTO FACULTATIVO	FERIADO					
SUCO/ SOBREMESA	SUCO DE LIMÃO MELANCIA	SUCO DE LARANJA MELÃO	SUCO DE CAJU DOCE DE PASCOA	PONTO FACULTATIVO	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)
512,21	73,10	8,77	22,36	11,69	399,12	32,66	86,12	92,16	4,89	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 EMEF / EMEFEI EM PERÍODO INTEGRAL - 06 à 11 ANOS
MERENDA ITU - 1ª semana

EMEF INTEGRAL - REFORÇO
MARÇO 2024

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira 01/03/2024					
	CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45					MINGAU DE AVEIA + BANANA				
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30					ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, TOMATE E CEBOLA SALADA DE ACELGA E CHEIRO VERDE MELÃO					
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00					PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE UVA					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1096,12	171,65	18,00	44,52	25,12	488,12	50,32	333,60	130,55	5,55	4,00

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

MERENDA ITU - 2ª semana

EMEF INTEGRAL - REFORÇO

MARÇO 2024

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	04/03/2024	05/03/2024	06/03/2024	07/03/2024	08/03/2024						
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	MINGAU DE AVEIA + MELÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO DE CENOURA COM REQUEIJÃO						
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES SALADA DE REPOLHO BICOLOR, SUCO DE MARACUJA	ARROZ COM BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e chuchu), SALADA DE ALFACE COM TOMATE, BANANA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM BATATA, SALADA DE ESCAROLA COM CEBOLA, ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, ALMÔNDEGAS DE CARNE AO MOLHO, PURÊ DE BATATAS SALADA DE RUCULA COM ACELGA MAÇÃ						
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM FRANGO AO VINAGRETE, SUCO NATURAL DE CAJU	PÃO DE INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E CEBOLA, SUCO DE MORANGO	PÃO INTEGRAL COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO NATURAL DE GOIABA	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE LARANJA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CEBOLA E CENOURA, SUCO DE MELANCIA						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
1098,36		160,36	18,22	47,12	26,55	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
						542,21	53,67	350,32	125,15	7,45	4,39

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

MERENDA ITU - 3ª semana

EMEF INTEGRAL - REFORÇO

MARÇO 2024

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	11/03/2024	12/03/2024	13/03/2024	14/03/2024	15/03/2024						
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA						
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE SALADA DE ALFACE COM CHEIRO VERDE, SUCO DE LARANJA	ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), FAROFA DE COUVE SALADA DE VINAGRETE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM SALSICHA, SALADA DE LEGUMES (chuchu, beterraba e cenoura), BANANA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM CENOURA E CHEIRO VERDE, SALADA DE ACELGA COM PEPINO MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM LEGUMES, SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e almeirão), MELANCIA						
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE CENOURA COM FRANGO DESFIADO, TOMATE E ALFACE, SUCO DE LÍMÃO	PÃO DE LEITE COM PERNIL, CEBOLA E CENOURA, SUCO NATURAL DE MARACUJÁ	PÃO DE FORMA QUEIJO E APRESUNTADO SUCO DE UVA	PÃO INTEGRAL COM FRANGO COM MILHO VERDE SUCO DE LARANJA						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
1101,22		172,45	17,23	47,12	26,55	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1101,22		172,45	17,23	47,12	26,55	542,21	53,67	350,32	125,15	7,45	4,39

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

EMEF INTEGRAL - REFORÇO

MARÇO 2024

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	18/03/2024	19/03/2024	20/03/2024	21/03/2024	22/03/2024					
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	MINGAU DE AVEIA + BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	IOGURTE DE FRUTAS PÃO DE CENOURA COM REQUEIJÃO					
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	RISOTO DE FRANGO COM ABOBORA E VAGEM, FEIJÃO SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SALADA DE COUVE SUCO POLPA DE ACEROLA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE PEPINO COM TOMATE, ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM VAGEM E CENOURA SALADA DE ALFACE CAQUI	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL, CREME DE MILHO, SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA, MAMÃO					
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO NATURAL DE MARACUJA	PÃO DE FORMA COM QUEIJO MUÇARELA E TOMATE, SUCO DE MANGA	PÃO DE CENOURA COM PATÊ DE FRANGO, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA E ABOBRINHA, SUCO DE TANGERINA	PÃO DE LEITE COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO, SUCO NATURAL DE GOIABA					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1098,12	174,36	18,11	48,25	26,55	542,21	53,67	350,32	125,15	5,45	4,13

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
 Nutricionista, CRN 316089
 Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

EMEF INTEGRAL - REFORÇO
MARÇO 2024

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	25/03/2024	26/03/2024	27/03/2024	28/03/2024	29/03/2024					
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	PONTO FACULTATIVO	FERIADO					
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ À GREGA, CARNE ÍSCAS COM ABOBORA SALADA DE ABOBRINHA MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM CARNE MOÍDA AO SUGO, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), SUCO DE GOIABA	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE, CEBOLA E CENOURA SALADA DE ALFACE ABACAXI	PONTO FACULTATIVO	FERIADO					
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	PONTO FACULTATIVO	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)
1103,51	170,12	18,22	47,11	26,55	542,21	53,67	350,32	125,15	7,45	4,39

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos


 Carolina Mendes Alves
 Nutricionista, CRN 316089
 Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

EMEI INTEGRAL
MARÇO -2024

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira 01/03/2024
	CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45				
CARDÁPIO 31 Colação 10:00					MAÇÃ
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30					ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, TOMATE E CEBOLA SALADA DE ACELGA E CHEIRO VERDE MELÃO
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00					PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE UVA

Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1152,24	186,12	18,20	47,26	25,12	422,11	37,89	320,26	130,55	5,55	4,22

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
MARÇO - 2024

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	04/03/2024	05/03/2024	06/03/2024	07/03/2024	08/03/2024
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	MINGAU DE AVEIA + MELÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO DE CENOURA COM REQUEIJÃO
CARDÁPIO 31 Colação 10:00	LARANJA	MELÃO	SALADA DE FRUTAS	MAMÃO COM AVEIA	BANANA
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES SALADA DE REPOLHO BICOLOR, SUCO DE MARACUJA	ARROZ COM BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e chuchu), SALADA DE ALFACE COM TOMATE, BANANA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM BATATA, SALADA DE ESCAROLA COM CEBOLA, ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, ALMÔNDEGAS DE CARNE AO MOLHO, PURÊ DE BATATAS SALADA DE RUCULA COM ACELGA MAÇÃ
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM FRANGO AO VINAGRETE, SUCO NATURAL DE CAJU	PÃO DE INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E CEBOLA, SUCO DE MORANGO	PÃO INTEGRAL COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO NATURAL DE GOIABA	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE LARANJA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CEBOLA E CENOURA, SUCO DE MELANCIA

Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1153,66	186,12	18,20	47,26	25,12	438,23	40,55	320,26	130,55	5,55	4,22

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
MARÇO - 2024

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	11/03/2024	12/03/2024	13/03/2024	14/03/2024	15/03/2024					
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA					
CARDÁPIO 31 Colação 10:00	ABACAXI	MAÇÃ	SALADA DE FRUTAS	BANANA COM AVEIA	MAMÃO					
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE SALADA DE ALFACE COM CHEIRO VERDE, SUCO DE LARANJA	ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), FAROFA DE COUVE SALADA DE VINAGRETE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM SALSICHA, SALADA DE LEGUMES (chuchu, beterraba e cenoura), BANANA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM CENOURA E CHEIRO VERDE, SALADA DE ACELGA COM PEPINO MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM LEGUMES, SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e almeirão), MELANCIA					
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE CENOURA COM FRANGO DESFIADO, TOMATE E ALFACE, SUCO DE LIMAO	PÃO DE LEITE COM PERNIL, CEBOLA E CENOURA, SUCO NATURAL DE MARACUJA	PÃO DE FORMA QUEIJO E APRESUNTADO SUCO DE UVA	PÃO INTEGRAL COM FRANGO COM MILHO VERDE SUCO DE LARANJA					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas	Minerais				
1160,90	180,36	18,36	48,26	26,55	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					542,21	53,67	350,32	125,15	7,45	4,23

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
MARÇO - 2024

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	18/03/2024	19/03/2024	20/03/2024	21/03/2024	22/03/2024
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	MINGAU DE AVEIA + BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	IOGURTE DE FRUTAS PÃO DE CENOURA COM REQUEIJÃO
CARDÁPIO 31 Colação 10:00	MELÃO	SALADA DE FRUTAS	MELANCIA	MAÇÃ	BANANA COM AVEIA
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	RISOTO DE FRANGO COM ABOBORA E VAGEM, FEIJÃO SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SALADA DE COUVE SUCO POLPA DE ACEROLA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE PEPINO COM TOMATE, ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM VAGEM E CENOURA SALADA DE ALFACE CAQUI	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL, CREME DE MILHO, SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA, MAMÃO
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO NATURAL DE MARACUJA	PÃO DE FORMA COM QUEIJO MUÇARELA E TOMATE, SUCO DE MANGA	PÃO DE CENOURA COM PATÊ DE FRANGO, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA E ABOBRINHA, SUCO DE TANGERINA	PÃO DE LEITE COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO, SUCO NATURAL DE GOIABA

Informação Nutricional (Média Semanal)

Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1136,00	182,66	18,12	47,36	27,12	488,12	50,32	333,60	130,55	5,55	4,10

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	25/03/2024	26/03/2024	27/03/2024	28/03/2024	29/03/2024						
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	PONTO FACULTATIVO	FERIADO						
CARDÁPIO 31 Colação 10:00	MELAO	SALADA DE FRUTAS	MAMAO	PONTO FACULTATIVO	FERIADO						
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ À GREGA, CARNE ÍSCAS COM ABOBORA SALADA DE ABOBRINHA MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM CARNE MOÍDA AO SUGO, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), SUCO DE GOIABA	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE, CEBOLA E CENOURA SALADA DE ALFACE ABACAXI	PONTO FACULTATIVO	FERIADO						
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	PONTO FACULTATIVO	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)
1153,00		186,12	18,20	47,26	25,12	438,23	40,55	320,26	130,55	5,55	4,22

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 REDE SABER

MARÇO - 2024

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	01/03/2024									
CARDÁPIO 31 Colação 6:45					MAÇÃ					
CARDÁPIO 21 Desjejum 09:00					MINGAU DE AVEIA + BANANA					
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30					ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, TOMATE E CEBOLA SALADA DE ACELGA E CHEIRO VERDE MELÃO					
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00					PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE UVA					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1152,24	186,12	18,20	47,26	25,12	422,11	37,89	320,26	130,55	5,55	4,22

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

MARÇO -2024

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	04/03/2024	05/03/2024	06/03/2024	07/03/2024	08/03/2024					
CARDÁPIO 31 Colação 6:45	LARANJA	MELÃO	SALADA DE FRUTAS	MAMÃO COM AVEIA	BANANA					
CARDÁPIO 21 Desjejum 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	MINGAU DE AVEIA + MELÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO DE CENOURA COM REQUEIJÃO					
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES SALADA DE REPOLHO BICOLOR, SUCO DE MARACUJA	ARROZ COM BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e chuchu), SALADA DE ALFACE COM TOMATE, BANANA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM BATATA, SALADA DE ESCAROLA COM CEBOLA, ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, ALMÔNDEGAS DE CARNE AO MOLHO, PURÊ DE BATATAS SALADA DE RUCULA COM ACELGA MAÇÃ					
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM FRANGO AO VINAGRETE, SUCO NATURAL DE CAJU	PÃO DE INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E CEBOLA, SUCO DE MORANGO	PÃO INTEGRAL COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO NATURAL DE GOIABA	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE LARANJA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CEBOLA E CENOURA, SUCO DE MELANCIA					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1153,66	176,32	18,20	47,26	25,12	438,23	40,55	320,26	130,55	5,55	4,22

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
	11/03/2024	12/03/2024	13/03/2024	14/03/2024	15/03/2024
CARDÁPIO 31 Colação 6:45	ABACAXI	MAÇÃ	SALADA DE FRUTAS	BANANA COM AVEIA	MAMÃO
CARDÁPIO 21 Desjejum 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE SALADA DE ALFACE COM CHEIRO VERDE, SUCO DE LARANJA	ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), FAROFA DE COUVE SALADA DE VINAGRETE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM SALSICHA, SALADA DE LEGUMES (chuchu, beterraba e cenoura), BANANA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM CENOURA E CHEIRO VERDE, SALADA DE ACELGA COM PEPINO MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM LEGUMES, SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e almeirão), MELANCIA
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE CENOURA COM FRANGO DESFIADO, TOMATE E ALFACE, SUCO DE LÍMÃO	PÃO DE LEITE COM PERNIL, CEBOLA E CENOURA, SUCO NATURAL DE MARACUJÁ	PÃO DE FORMA QUEIJO E APRESUNTADO SUCO DE UVA	PÃO INTEGRAL COM FRANGO COM MILHO VERDE SUCO DE LARANJA

Informação Nutricional (Média Semanal)

Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1160,90	177,66	18,36	48,26	26,55	542,21	53,67	350,32	125,15	7,45	4,23

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					
	18/03/2024	19/03/2024	20/03/2024	21/03/2024	22/03/2024					
CARDÁPIO 31 Colação 6:45	MELÃO	SALADA DE FRUTAS	MELANCIA	MAÇÃ	BANANA COM AVEIA					
CARDÁPIO 21 Desjejum 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	MINGAU DE AVEIA + BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	IOGURTE DE FRUTAS PÃO DE CENOURA COM REQUEIJÃO					
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	RISOTO DE FRANGO COM ABOBORA E VAGEM, FEIJÃO SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SALADA DE COUVE SUCO POLPA DE ACEROLA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE PEPINO COM TOMATE, ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM VAGEM E CENOURA SALADA DE ALFACE CAQUI	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL, CREME DE MILHO, SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA, MAMÃO					
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO NATURAL DE MARACUJA	PÃO DE FORMA COM QUEIJO MUÇARELA E TOMATE, SUCO DE MANGA	PÃO DE CENOURA COM PATÊ DE FRANGO, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA E ABOBRINHA, SUCO DE TANGERINA	PÃO DE LEITE COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO, SUCO NATURAL DE GOIABA					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1136,00	175,66	18,12	47,36	27,12	488,12	50,32	333,60	130,55	5,55	4,10

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 5ª semana

EMEI REDE SABER

MARÇO - 2024

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	25/03/2024	26/03/2024	27/03/2024	28/03/2024	29/03/2024
CARDÁPIO 31 Colação 6:45	MELAO	SALADA DE FRUTAS	MAMAO	PONTO FACULTATIVO	FERIADO
CARDÁPIO 21 Desjejum 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	PONTO FACULTATIVO	FERIADO
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ À GREGA, CARNE ÍSCAS COM ABOBORA SALADA DE ABOBRINHA MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM CARNE MOÍDA AO SUGO, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), SUCO DE GOIABA	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE, CEBOLA E CENOURA SALADA DE ALFACE ABACAXI	PONTO FACULTATIVO	FERIADO
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	PONTO FACULTATIVO	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)
1153,00	186,12	18,20	47,26	25,12	438,23	40,55	320,26	130,55	5,55	4,22

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIOS EMEF EM PERÍODO INTEGRAL - 06 à 11 ANOS

MERENDA ITU - 1ª semana

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
					01/03/2024
CARDÁPIO 31 Colação 6:45					MAÇÃ
CARDÁPIO 21 Desjejum 09:00					MINGAU DE AVEIA + BANANA
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30					ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, TOMATE E CEBOLA SALADA DE ACELGA E CHEIRO VERDE MELÃO
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00					PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE UVA

Informação Nutricional (Média Semanal)

Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1198,76	178,25	18,26	46,55	25,66	488,12	50,32	315,32	130,55	5,21	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 EM PERÍODO INTEGRAL - 06 à 11 ANOS
MERENDA ITU - 2ª semana

EMEF REDE SABER
MARÇO -2024

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	04/03/2024	05/03/2024	06/03/2024	07/03/2024	08/03/2024
CARDÁPIO 31 Colação 6:45	LARANJA	MELÃO	SALADA DE FRUTAS	MAMÃO COM AVEIA	BANANA
CARDÁPIO 21 Desjejum 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	MINGAU DE AVEIA + MELÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO DE CENOURA COM REQUEIJÃO
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES SALADA DE REPOLHO BICOLOR, SUCO DE MARACUJA	ARROZ COM BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e chuchu), SALADA DE ALFACE COM TOMATE, BANANA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM BATATA, SALADA DE ESCAROLA COM CEBOLA, ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, ALMÔNDEGAS DE CARNE AO MOLHO, PURÊ DE BATATAS SALADA DE RUCULA COM ACELGA MAÇÃ
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM FRANGO AO VINAGRETE, SUCO NATURAL DE CAJU	PÃO DE INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E CEBOLA, SUCO DE MORANGO	PÃO INTEGRAL COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO NATURAL DE GOIABA	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE LARANJA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CEBOLA E CENOURA, SUCO DE MELANCIA

Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1201,63	184,66	18,90	46,44	25,88	442,26	71,66	356,25	120,69	5,68	4,32

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
	11/03/2024	12/03/2024	13/03/2024	14/03/2024	15/03/2024
CARDÁPIO 31 Colação 6:45	ABACAXI	MAÇÃ	SALADA DE FRUTAS	BANANA COM AVEIA	MAMÃO
CARDÁPIO 21 Desjejum 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE SALADA DE ALFACE COM CHEIRO VERDE, SUCO DE LARANJA	ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), FAROFA DE COUVE SALADA DE VINAGRETE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM SALSICHA, SALADA DE LEGUMES (chuchu, beterraba e cenoura), BANANA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM CENOURA E CHEIRO VERDE, SALADA DE ACELGA COM PEPINO MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM LEGUMES, SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e almeirão), MELANCIA
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE CENOURA COM FRANGO DESFIADO, TOMATE E ALFACE, SUCO DE LÍMÃO	PÃO DE LEITE COM PERNIL, CEBOLA E CENOURA, SUCO NATURAL DE MARACUJÁ	PÃO DE FORMA QUEIJO E APRESUNTADO SUCO DE UVA	PÃO INTEGRAL COM FRANGO COM MILHO VERDE SUCO DE LARANJA

Informação Nutricional (Média Semanal)

Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1203,55	183,26	17,88	48,26	26,55	542,21	53,67	380,66	125,15	5,12	4,11

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



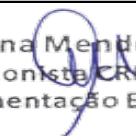
CARDÁPIOS EMEF EM PERÍODO INTEGRAL - 06 à 11 ANOS
MERENDA ITU - 4ª semana

EMEF REDE SABER
MARÇO - 2024

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	18/03/2024	19/03/2024	20/03/2024	21/03/2024	22/03/2024
CARDÁPIO 31 Colação 6:45	MELÃO	SALADA DE FRUTAS	MELANCIA	MAÇÃ	BANANA COM AVEIA
CARDÁPIO 21 Desjejum 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	MINGAU DE AVEIA + BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	IOGURTE DE FRUTAS PÃO DE CENOURA COM REQUEIJÃO
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	RISOTO DE FRANGO COM ABOBORA E VAGEM, FEIJÃO SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SALADA DE COUVE SUCO POLPA DE ACEROLA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE PEPINO COM TOMATE, ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM VAGEM E CENOURA SALADA DE ALFACE CAQUI	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL, CREME DE MILHO, SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA, MAMÃO
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO NATURAL DE MARACUJA	PÃO DE FORMA COM QUEIJO MUÇARELA E TOMATE, SUCO DE MANGA	PÃO DE CENOURA COM PATÊ DE FRANGO, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA E ABOBRINHA, SUCO DE TANGERINA	PÃO DE LEITE COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO, SUCO NATURAL DE GOIABA

Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1.226,12	186,12	19,36	45,22	25,66	400,88	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
	25/03/2024	26/03/2024	27/03/2024	28/03/2024	29/03/2024
CARDÁPIO 31 Colação 6:45	MELAO	SALADA DE FRUTAS	MAMAO	PONTO FACULTATIVO	FERIADO
CARDÁPIO 21 Desjejum 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	PONTO FACULTATIVO	FERIADO
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ À GREGA, CARNE ÍSCAS COM ABOBORA SALADA DE ABOBRINHA MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM CARNE MOÍDA AO SUGO, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), SUCO DE GOIABA	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE, CEBOLA E CENOURA SALADA DE ALFACE ABACAXI	PONTO FACULTATIVO	FERIADO
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	PONTO FACULTATIVO	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)
1199,41	183,12	19,87	48,52	25,67	439,21	40,55	320,26	130,55	5,56	4,03

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					
	01/03/2024									
CARDÁPIO 1 Desjejum 7:30					FÓRMULA 1					
CARDÁPIO 2 Colação 10:00					FÓRMULA 1					
CARDÁPIO 3 Almoço 12:00					FÓRMULA 1					
CARDÁPIO 4 Lanche da Tarde 14:30					FÓRMULA 1					
CARDÁPIO 5 Jantar 16:00					FÓRMULA 1					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (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						
	04/03/2024	05/03/2024	06/03/2024	07/03/2024	08/03/2024						
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

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	11/03/2024	12/03/2024	13/03/2024	14/03/2024	15/03/2024						
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



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	18/03/2024	19/03/2024	20/03/2024	21/03/2024	22/03/2024						
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



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	25/03/2024	26/03/2024	27/03/2024	28/03/2024	29/03/2024						
CARDÁPIO 1 Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	PONTO FACULTATIVO	FERIADO						
CARDÁPIO 2 Colação 10:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	PONTO FACULTATIVO	FERIADO						
CARDÁPIO 3 Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	PONTO FACULTATIVO	FERIADO						
CARDÁPIO 4 Lanche da Tarde 14:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	PONTO FACULTATIVO	FERIADO						
CARDÁPIO 5 Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	PONTO FACULTATIVO	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)
357,84		39,60	2,08	7,92	18,72	410,40	79,20	273,60	43,20	3,96	4,17

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

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar

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

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	01/03/2024										
CARDÁPIO 6 Desjejum 7:30					FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 7 Colação 10:00					PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, BATATA E CENOURA						
CARDÁPIO 8 Almoço 12:00					FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 9 Lanche da Tarde 14:30					PAPA DE BANANA						
CARDÁPIO 10 Jantar 16:00					FÓRMULA 1						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
	Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
	429,21	66,11	3	16,11	10,11	300,12	126,11	226,12	66,12	3,15	2,9

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

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

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

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

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

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

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

Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

Ofertar apenas 1 fruta ao dia.

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	04/03/2024	05/03/2024	06/03/2024	07/03/2024	08/03/2024						
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 MOÍDA, BATATA E CENOURA	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, INHAME E BRÓCOLIS	PAPA DE FUBÁ, CARNE ÍSCAS, COUVE E ABÓBORA	PAPA DE ARROZ, CARNE CUBOS, MANDIOQUINHA E TOMATE	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, ABOBRINHA E CHICÓRIA						
CARDÁPIO 8 Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 9 Lanche da Tarde 14:30	PAPA DE MAMÃO	PAPA DE PÊRA	PAPA DE BANANA	PAPA DE MAÇÃ	PAPA DE BANANA						
CARDÁPIO 10 Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
426,36		65,61	3,1	12,16	10,45	312	125,36	226,12	66,12	3,15	3,01

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

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

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

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

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

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

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

Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

Ofertar apenas 1 fruta ao dia.

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	11/03/2024	12/03/2024	13/03/2024	14/03/2024	15/03/2024						
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, BATATA E ABOBRINHA	PAPA DE FUBÁ, ISCAS, MANDIOCA E ABÓBORA	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CENOURA E INHAME	PAPA DE ARROZ, MOIDA, ESPINAFRE E TOMATE	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ISCAS, ABÓBORA E CHUCHU						
CARDÁPIO 8 Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 9 Lanche da Tarde 14:30	PAPA DE MAÇÃ	PAPA DE PÊRA	PAPA DE BANANA	PAPA DE MAMÃO	PAPA DE BANANA						
CARDÁPIO 10 Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
430,25		61,69	9,77	12,55	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						
	18/03/2024	19/03/2024	20/03/2024	21/03/2024	22/03/2024						
CARDÁPIO 6 Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 7 Colação 10:00	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, INHAME, ABOBRINHA	PAPA DE ARROZ, CARNE MOIDA, MANDIOQUINHA E ABÓBORA	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE CUBOS, BATATA, VAGEM E ABÓBORA	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, MANDIOQUINHA E COUVE	SOPA DE ARROZ, MOIDA, CARÁ E CENOURA						
CARDÁPIO 8 Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 9 Lanche da Tarde 14:30	PAPA DE PÊRA	PAPA DE MAÇÃ	PAPA DE BANANA	PAPA DE MAMÃO	PAPA DE BANANA						
CARDÁPIO 10 Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
418,32		59,12	3	12,36	10,56	298,32	110,41	220,56	65,89	3,15	2,75

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

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

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

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

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

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

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

Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

Ofertar apenas 1 fruta ao dia.

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	25/03/2024	26/03/2024	27/03/2024	28/03/2024	29/03/2024						
CARDÁPIO 6 Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	PONTO FACULTATIVO	FERIADO						
CARDÁPIO 7 Colação 10:00	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, ISCAS, CENOURA E BATATA	PAPA DE MACARRÃO, MOIDA, COUVE E MANDIOQUINHA	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CHUCHU E INHAME	PONTO FACULTATIVO	FERIADO						
CARDÁPIO 8 Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	PONTO FACULTATIVO	FERIADO						
CARDÁPIO 9 Lanche da Tarde 14:30	PAPA DE MAÇÃ	PAPA DE PÊRA	PAPA DE BANANA	PONTO FACULTATIVO	FERIADO						
CARDÁPIO 10 Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	PONTO FACULTATIVO	FERIADO						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
428,23		60,33	3,6	12,16	11,18	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
						300,66	110,41	220,56	65,89	3,26	3,17

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

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar

F1: Fórmula láctea infantil padrão para crianças 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						
	01/03/2024										
CARDÁPIO 11 Desjejum 7:30					FÓRMULA 2 + BANANA						
CARDÁPIO 12 Colação 9:00					SUCO DE MARACUJA COM LARANJA LIMA						
CARDÁPIO 13 Almoço 10:00					SOPA DE FUBÁ COM CALDO DE FEIJÃO, OVO, BATATA, CHUCHU E CENOURA, MAÇÃ						
CARDÁPIO 14 Lanche da tarde 13:00					FÓRMULA 2						
CARDÁPIO 15 Jantar 15:00					SOPA DE MACARRÃO, FRANGO, CARÁ, ABÓBORA E COUVE, MELÃO						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
874,36		129,68	9,29	20,26	11,55	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
						900,26	129,81	516,91	133	10,33	7,26

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

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

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

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

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

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

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

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

*A carne deverá ser desfiada ou picada.

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

*Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	04/03/2024	05/03/2024	06/03/2024	07/03/2024	08/03/2024					
CARDÁPIO 11 Desjejum 7:30	FÓRMULA 2 + MAMÃO	FÓRMULA 2 + MAÇÃ	FÓRMULA 2 + BANANA	FÓRMULA 2 + MELÃO	FÓRMULA 2 + PÊRA					
CARDÁPIO 12 Colação 9:00	MAÇÃ	SUCO DE LARANJA COM BETERRABA	CREME DE ABACATE	SUCO DE ABACAXI	MELÃO					
CARDÁPIO 13 Almoço 10:00	SOPA DE ARROZ, CARNE MOÍDA, BATATA, CENOURA E CHUCHU, SUCO DE ABACAXI	SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO COM INHAME, ABÓBORA E BRÓCOLIS, MELANCIA	SOPA DE FUBÁ, CARNE ÍSCAS, BATATA, COUVE E ABÓBORA, SUCO DE MARACUJÁ	SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE CUBOS, MANDIOQUINHA, BRÓCOLIS E CENOURA, BANANA	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, ABOBRINHA, BATATA E CHICÓRIA, SUCO DE LARANJA LIMA					
CARDÁPIO 14 Lanche da tarde 13:00	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2					
CARDÁPIO 15 Jantar 15:00	SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, MANDIOCA, CENOURA E ESPINAFRE, SUCO DE LARANJA LIMA	SOPA DE FUBÁ, OVO, MANDIOQUINHA, BRÓCOLIS E ABÓBORA, MELÃO	SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CHICORIA, MANDIOCA E TOMATE, SUCO DE MAMÃO	SOPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, CENOURA, INHAME E CHUCHU, MAÇÃ	SOPA DE ARROZ, CARNE CUBOS, MANDIOCA, ABÓBORA E ABOBRINHA, BANANA					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
878,26	129,69	9,98	31,29	12,64	1537,22	126,78	500,26	133	10,33	7,26

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

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

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

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

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

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

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

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

*A carne deverá ser desfiada ou picada.

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

*Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	11/03/2024	12/03/2024	13/03/2024	14/03/2024	15/03/2024
CARDÁPIO 11 Desjejum 7:30	FÓRMULA 2 + MAMÃO	FÓRMULA 2 + MAÇÃ	FÓRMULA 2 + BANANA	FÓRMULA 2 + MELÃO	FÓRMULA 2 + PÊRA
CARDÁPIO 12 Colação 9:00	SUCO DE ACEROLA	CREME DE ABACATE	MAÇÃ	BANANA	SUCO DE LARANJA LIMA
CARDÁPIO 13 Almoço 10:00	SOPA DE ARROZ, FRANGO, BATATA, BERINJELA E ABOBRINHA, MAÇÃ	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, ISCAS, MANDIOCA, ABOBRINHA E ABÓBORA, SUCO DE PÊRA	SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE FRANGO, CENOURA, INHAME E BRÓCOLIS, SUCO DE MAMÃO	SOPA DE ARROZ, MOIDA, ESPINAFRE, TOMATE E ABÓBORA, SUCO DE MARACUJÁ	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, OVO, MANDIOCA, ABÓBORA, CHUCHU E COUVE, MELANCIA
CARDÁPIO 14 Lanche da tarde 13:00	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2
CARDÁPIO 15 Jantar 15:00	SOPA DE FUBÁ, OVO, CALDO DE FEIJÃO, INHAME, ABÓBORA E CHICÓRIA, SUCO DE ABACAXI	SOPA DE MACARRÃO, CARNE ÍSCAS, BRÓCOLIS, CHUCHU E CARÁ, MELANCIA	SOPA DE ARROZ, FRANGO, INHAME, ALMEIRÃO E ABÓBORA, LARANJA LIMA	SOPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, CALDO DE FEIJÃO, COUVE ABOBRINHA E BATATA, MAÇÃ	SOPA DE MACARRÃO, CARNE CUBOS, INHAME, CHUCHU E CENOURA, SUCO DE MELÃO

Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
886,14	130,25	11,26	18,22	10,78	1537,22	129,81	516,91	133	10,33	7,26

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

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

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

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

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

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

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

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

*A carne deverá ser desfiada ou picada.

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

*Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	18/03/2024	19/03/2024	20/03/2024	21/03/2024	22/03/2024						
CARDÁPIO 11 Desjejum 7:30	FÓRMULA 2 + MAÇÃ	FÓRMULA 2 + MELÃO	FÓRMULA 2 + PÊRA	FÓRMULA 2 + MAÇÃ	FÓRMULA 2 + BANANA						
CARDÁPIO 12 Colação 9:00	LARANJA LIMA	MELANCIA	SUCO DE MORANGO	PERA	SUCO DE UVA						
CARDÁPIO 13 Almoço 10:00	SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CENOURA, CARÁ E CHUCHU, SUCO DE ACEROLA	SOPA DE FUBÁ, OVO, CALDO DE FEIJÃO, COUVE, MANDIOQUINHA E ABÓBORA, SUCO DE MARACUJA	SOPA MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE CUBOS, CHUCHU, INHAME E TOMATE, BANANA	SOPA DE ARROZ, FRANGO, ABOBRINHA, BATATA E CENOURA, SUCO DE MELANCIA	SOPA DE FUBÁ, MOIDA, BRÓCOLIS, CENOURA E CATALONIA, MAÇÃ						
CARDÁPIO 14 Lanche da tarde 13:00	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2						
CARDÁPIO 15 Jantar 15:00	SOPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, BATATA, TOMATE E CHICÓRIA, MELÃO	SOPA DE MACARRÃO, FRANGO, CENOURA, MANDIOCA E VAGEM, ABACAXI	SOPA DE ARROZ, CARNE MOÍDA, BATATA, CABOTIÃ E CHUCHU, SUCO DE MAMÃO	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, OVO, CENOURA, ABOBRINHA E ESCAROLA, BANANA	SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, CARÁ, ABÓBORA E ALMEIRÃO, SUCO DE LARANJA LIMA						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
879,23		132,56	10,46	17,32	10,78	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
						600,33	129,81	516,91	133	11,22	7,26

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

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

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

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

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

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

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

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

*A carne deverá ser desfiada ou picada.

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

*Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
CARDÁPIO 11 Desjejum 7:30	FÓRMULA 2 + MELÃO	FÓRMULA 2 + PÊRA	FÓRMULA 2 + MAÇÃ	PONTO FACULTATIVO	FERIADO
CARDÁPIO 12 Colação 9:00	SUCO DE MARACUJA	CREME DE ABACATE	BANANA	PONTO FACULTATIVO	FERIADO
CARDÁPIO 13 Almoço 10:00	SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, ISCAS, CENOURA, BATATA E CHUCHU, SUCO DE MELANCIA	SOPA DE MACARRÃO, MOIDA, COUVE, MANDIOQUINHA E ABOBRINHA, MAÇÃ	SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CHUCHU, INHAME E TOMATE, SUCO DE MELÃO	PONTO FACULTATIVO	FERIADO
CARDÁPIO 14 Lanche da tarde 13:00	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	PONTO FACULTATIVO	FERIADO
CARDÁPIO 15 Jantar 15:00	SOPA DE FUBÁ, CARNE ÍSCAS, BATATA, TOMATE E CHICÓRIA, LARANJA LIMA	SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CENOURA, MANDIOCA E COUVE, MELANCIA	SOPA DE FUBÁ, OVO, CENOURA, ABOBRINHA E ESCAROLA, SUCO DE ABACAXI	PONTO FACULTATIVO	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)
874,36	129,68	9,29	17,12	11,55	526,12	129,81	516,91	133	10,33	5,66

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

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

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

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

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

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

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

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

*A carne deverá ser desfiada ou picada.

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

*Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-feira		
	01/03/2025										
CARDÁPIO 16 Desjejum 7:30										LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	
CARDÁPIO 17 Colação 9:00										SUCO DE MARACUJA COM LARANJA	
CARDÁPIO 18 Almoço 10:30										ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, TOMATE E CEBOLA SALADA DE ACELGA E CHEIRO VERDE MAÇÃ	
CARDÁPIO 19 Lanche da tarde 13:00										SALADA DE FRUTAS (banana, maçã e mamão)	
CARDÁPIO 20 Jantar 15:00										SOPA DE MACARRÃO, FRANGO, CARÁ, ABÓBORA E COUVE, MELÃO	
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1.190,26		190,36	14,32	25,36	15,66	560,36	80,26	450,36	120,36	8,03	3,11

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						
	04/03/2025	05/03/2025	06/03/2025	07/03/2025	08/03/2025						
CARDÁPIO 16 Desjejum 7:30	MINGAU DE AVEIA + MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32% BANANA	VITAMINA DE FRUTAS BISCOITO SIMPLES	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO						
CARDÁPIO 17 Colação 9:00	MAÇÃ	SUCO DE LARANJA COM BETERRABA	CREME DE ABACATE	SUCO DE ABACAXI	MELÃO						
CARDÁPIO 18 Almoço 10:30	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, SUCO DE ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES SALADA DE REPOLHO BICOLOR, MELANCIA	ARROZ COM BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e chuchu), SALADA DE ALFACE COM TOMATE, SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM BATATA, SALADA DE ESCAROLA COM CEBOLA, BANANA	ARROZ, FEIJÃO, ALMÔNDegas DE CARNE AO MOLHO, PURÊ DE BATATAS SALADA DE RUCULA COM ACELGA SUCO DE LARANJA						
CARDÁPIO 19 Lanche da tarde 13:00	LEITE COM CHOCOLATE 32% MELÃO	CHÁ DE HORTELÃ TORTA DE CARNE MOÍDA (tomate e cenoura)	SALADA DE FRUTAS (banana, laranja e melão)	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAMÃO	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã e mamão)						
CARDÁPIO 20 Jantar 15:00	ARROZ, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM MANDIOCA, CENOURA SALADA DE ACELGA, SUCO DE LARANJA	SOPA DE ARROZ, CARNE CUBOS, MANDIOQUINHA, BRÓCOLIS E ABÓBORA, MELÃO	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES, FEIJÃO SALADA DE CHICÓRIA, SUCO DE MAMÃO	SOPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, CENOURA, INHAME E CHUCHU MAÇÃ	SOPA DE ARROZ, CARNE CUBOS, MANDIOCA, ABÓBORA E ABOBRINHA, BANANA						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1.186,32		186,32	15,32	25,78	23,00	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 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						
	11/03/2025	12/03/2025	13/03/2025	14/03/2025	15/03/2025						
CARDÁPIO 16 Desjejum 7:30	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	VITAMINA DE FRUTAS BISCOITO SIMPLES	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	MINGAU DE AVEIA + BANANA						
CARDÁPIO 17 Colação 9:00	SUCO DE ACEROLA	CREME DE ABACATE	MAÇÃ	BANANA	SUCO DE LARANJA LIMA						
CARDÁPIO 18 Almoço 10:30	ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE SALADA DE ALFACE COM CHEIRO VERDE, LARANJA LIMA	ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), FAROFA DE COUVE SALADA DE VINAGRETE SUCO DE PÊRA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM SALSICHA, SALADA DE LEGUMES (chuchu, beterraba e cenoura), SUCO DE MAMAÓ	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM CENOURA E CHEIRO VERDE SALADA DE ACELGA COM PEPINO SUCO DE MARACUJA	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM LEGUMES, SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e almeirão), MELANCIA						
CARDÁPIO 19 Lanche da tarde 13:00	LEITE COM CHOCOLATE 32% MELÃO	CHÁ DE CIDREIRA TORTA DE FRANGO (batata e cenoura)	SALADA DE FRUTAS (maçã, melão, banana)	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAMAÓ	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã e mamão)						
CARDÁPIO 20 Jantar 15:00	ARROZ, FEIJÃO, OVOS ESTALADOS AO MOLHO, SALADA DE CHICORIA, SUCO DE ABACAXI	SOPA DE MACARRÃO, CARNE ÍSCAS, BRÓCOLIS, CHUCHU E CARÁ MELANCIA	SOPA DE ARROZ, FRANGO, INHAME, ALMEIRÃO E ABÓBORA, LARANJA LIMA	ARROZ, FEIJÃO, CUSCUZ DE FRANGO, SALADA DE TOMATE, SUCO DE MAÇÃ	SOPA DE MACARRÃO, CARNE CUBOS, INHAME, CHUCHU E CENOURA, MELAO						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1.190,66		182,12	15,32	25,78	23,00	922,13	80,56	400,66	110,66	9,01	3,41

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						
	18/03/2025	19/03/2025	20/03/2025	21/03/2025	22/03/2025						
CARDÁPIO 16 Desjejum 7:30	VITAMINA DE FRUTAS BISCOITO SIMPLES	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	MINGAU DE AVEIA + BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAMÃO						
CARDÁPIO 17 Colação 9:00	LARANJA LIMA	MELANCIA	SUCO DE MORANGO	PERA	SUCO DE UVA						
CARDÁPIO 18 Almoço 10:30	RISOTO DE FRANGO COM ABOBORA E VAGEM, FEIJÃO SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE SUCO DE ACEROLA	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SALADA DE COUVE SUCO DE MARACUJA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE PEPINO COM TOMATE, MAMÃO	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM VAGEM E CENOURA SALADA DE ALFACE SUCO DE MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL, CREME DE MILHO, SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA, MAÇÃ						
CARDÁPIO 19 Lanche da tarde 13:00	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã e mamão)	CREME DE ABACATE	CHÁ DE ERVA-DOCE TORTA DE CARNE MOÍDA (tomate e cenoura)	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAÇÃ	SALADA DE FRUTAS (banana, mamão, abacaxi)						
CARDÁPIO 20 Jantar 15:00	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM BATATA, SALADA DE TOMATE E CHICÓRIA SUCO DE MELÃO	SOPA DE MACARRÃO, FRANGO, CENOURA, MANDIOCA E VAGEM, ABACAXI	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA, FEIJÃO SALADA DE LEGUMES SUCO DE LIMÃO	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, OVO, CENOURA, ABOBRINHA E ESCAROLA BANANA	SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, CARÁ, ABÓBORA E ALMEIRÃO LARANJA LIMA						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1.192,65		183,12	16,22	25,90	24,12	700,66	78,36	400,66	110,66	9,01	3,41

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						
	25/03/2025	26/03/2025	27/03/2025	28/03/2025	29/03/2025						
CARDÁPIO 16 Desjejum 7:30	MINGAU DE AVEIA + MELÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	VITAMINA DE FRUTAS BISCOITO SIMPLES	PONTO FACULTATIVO	FERIADO						
CARDÁPIO 17 Colação 9:00	SUCO DE MARACUJA	CREME DE ABACATE	BANANA	PONTO FACULTATIVO	FERIADO						
CARDÁPIO 18 Almoço 10:30	ARROZ À GREGA, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM ABOBORA SALADA DE ABOBRINHA SUCO DE MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM CARNE MOÍDA AO SUGO, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE, CEBOLA E CENOURA SALADA DE ALFACE MELÃO	PONTO FACULTATIVO	FERIADO						
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)	PONTO FACULTATIVO	FERIADO						
CARDÁPIO 20 Jantar 15:00	SOPA DE FUBÁ, CARNE ÍSCAS, BATATA, TOMATE E CHICÓRIA, LARANJA LIMA	POLENTA, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO, SALADA DE COUVE, SUCO DE MELANCIA COM LIMÃO	SOPA DE FUBÁ, OVO, CENOURA, ABOBRINHA E ESCAROLA, ABACAXI	PONTO FACULTATIVO	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)
1.176,32		176,65	12,66	25,88	17,99	932,34	79,88	398,46	111,01	8,03	3,59

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

CONSISTÊNCIAS E ELABORAÇÕES:

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves
Nutricionista / CRN 316089
Alimentação Escolar

Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-feira 1/3/2024		
								ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, TOMATE E CEBOLA SALADA DE ACELGA E CHEIRO VERDE MAÇÃ		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
368,36	56,29	5,12	15,62	11,21	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					198,23	20,18	30,66	41,63	2,72	1,81
Segunda-Feira	04/03/2024	Terça-Feira	05/03/2024	Quarta-Feira	06/03/2024	Quinta-Feira	07/03/2024	Sexta-feira	08/03/2024	
ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, SUCO DE ABACAXI		MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES SALADA DE REPOLHO BICOLOR, MELANCIA		ARROZ COM BRÓCOLIS, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e chuchu), SALADA DE ALFACE COM TOMATE, MELÃO		ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM BATATA, MAÇÃ		ARROZ, ALMÔNDEGAS DE CARNE AO MOLHO, PURÊ DE BATATAS SUCO DE LARANJA		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
370,88	55,12	4,97	15,70	11,36	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					224,31	26,60	55,07	49,20	3,10	2,06
Segunda-Feira	11/03/2024	Terça-Feira	12/03/2024	Quarta-Feira	13/03/2024	Quinta-Feira	14/03/2024	Sexta-feira	15/03/2024	
ARROZ, STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE SALADA DE ALFACE COM CHEIRO VERDE, LARANJA		ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL) FAROFA DE COUVE SUCO DE UVA		MACARRÃO COM SALSICHA, SALADA DE LEGUMES (chuchu, beterraba e cenoura), MAMÃO		ARROZ, CARNE MOÍDA COM CENOURA E CHEIRO VERDE SALADA DE ACELGA COM PEPINO SUCO DE MARACUJA		ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM LEGUMES, SALADA DE FOLHAS MISTAS (alfaca e almeirão), MELANCIA		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
376,54	56,01	5,02	14,66	10,96	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					300,36	25,36	50,47	41,36	3,00	1,90
Segunda-Feira	18/03/2024	Terça-Feira	19/03/2024	Quarta-Feira	20/03/2024	Quinta-Feira	21/03/2024	Sexta-feira	22/03/2024	
RISOTO DE FRANGO COM ABOBORA E VAGEM, FEIJÃO SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE SUCO DE ACEROLA		POLENATA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SALADA DE COUVE ABACAXI		ARROZ, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE PEPINO COM TOMATE, BANANA		ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM VAGEM E CENOURA SUCO DE MELANCIA		ARROZ, PERNIL, CREME DE MILHO MAÇÃ		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
379,55	50,23	5,81	11,69	11,02	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					298,32	20,55	42,36	40,36	2,50	1,99
Segunda-Feira	25/03/2024	Terça-Feira	26/03/2024	Quarta-Feira	27/03/2024	Quinta-Feira	28/03/2024	Sexta-feira	29/03/2024	
ARROZ À GREGA, CARNE ÍSCAS COM ABOBORA SALADA DE ABOBRINHA SUCO DE MARACUJA		MACARRÃO COM CARNE MOÍDA AO SUGO, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), MAÇÃ		ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE, CEBOLA E CENOURA MELÃO		PONTO FACULTATIVO		FERIADO		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
380,55	51,69	5,02	12,36	10,96	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					360,55	25,36	50,47	41,36	3,00	2,50