



CARDÁPIO 20 - ENSINO INFANTIL - 04 à 05 ANOS - MERENDA ITU

MERENDA TARDE: 15:00 às 15:30h

EMEI / CRECHE
ABRIL DE 2024

Segunda-Feira	01/04/2024	Terça-Feira	02/04/2024	Quarta-Feira	3/4/2024	Quinta-Feira	4/4/2024	Sexta-feira	5/4/2024	
ARROZ, FEIJÃO, OVOS ESTALADOS AO MOLHO, SALADA DE COUVE, SUCO DE ACEROLA		SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, ABÓBORA, VAGEM E BATATA, MELANCIA		ARROZ, FEIJÃO, CARNE COM BATATA, SALADA DE ESCAROLA, SUCO DE MARACUJÁ		SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, FÍGADO, ABOBRINHA, INHAME E COUVE ABACAXI		SOPA DE MACARRÃO, CARNE ÍSCAS, CARÁ, BROCOLIS E CENOURA MELÃO		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
401,20	56,90	9,50	15,10	9,10	251,00	163,20	60,30	71,20	4,30	3,10
Segunda-Feira	8/4/2024	Terça-feira	9/4/2024	Quarta-Feira	10/4/2024	Quinta-feira	11/4/2024	Sexta-Feira	12/4/2024	
ARROZ, FEIJÃO, OMELETE COM ESPINAFRE E TOMATE SALADA DE ACELGA SUCO DE MARACUJÁ		SOPA DE FUBÁ, CARNE ÍSCAS, BATATA, CENOURA E BRÓCOLIS, MAMÃO		SOPA DE ARROZ, FRANGO, ABOBRINHA, INHAME E TOMATE MAÇÃ		MACARRÃO A BOLONHESA, FEIJÃO, SALADA DE LEGUMES (cenoura e beterraba), SUCO DE MORANGO		SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, MANDIOCA, CENOURA E ABOBRINHA, MELANCIA		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
359,45	44,23	6,77	12,08	9,11	244,58	157,31	55,02	69,46	2,88	2,60
Segunda-Feira	15/04/2024	Terça-feira	16/04/2024	Quarta-Feira	17/04/2024	Quinta-feira	18/04/2024	Sexta-Feira	19/04/2024	
POLENTA, FEIJÃO, FRANGO, SALADA DE CHICÓRIA, MELANCIA		SOPA DE MACARRÃO, CARNE CUBOS, CALDO DE FEIJÃO, BRÓCOLIS, CHUCHU E CARÁ, SUCO DE MANGA		SOPA DE ARROZ, ISCAS, INHAME, ALMEIRÃO E ABÓBORA, MELANCIA		RISOTO DE FRANGO COM CENOURA E ABOBRINHA, FEIJÃO, SALADA DE ALMEIRÃO SUCO DE ACEROLA		SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, BATATA DOCE, CHUCHU, CENOURA E CATALONIA MAÇÃ		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
366,39	45,99	7,22	13,77	9,06	350,00	157,31	55,02	69,46	2,90	2,95
Segunda-Feira	22/04/2024	Terça-feira	23/04/2024	Quarta-Feira	24/04/2024	Quinta-feira	25/04/2024	Sexta-Feira	26/04/2024	
SOPA DE FUBÁ, OVO, BATATA, TOMATE E CHICÓRIA, MAMÃO		MACARRÃO COM CARNE EM CUBOS AO SUGO COM CENOURA E VAGEM SALADA DE COUVE SUCO DE MAÇÃ		SOPA DE ARROZ, FRANGO, BATATA DOCE, CABOTIÃ E COUVE MELÃO		ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM ABOBRINHA, SALADA DE ESCAROLA, SUCO DE MELANCIA		SOPA DE MACARRÃO, FRANGO, CALDO DE FEIJÃO, CARÁ, CABOTIÃ E ALMEIRÃO 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)
361,40	46,55	5,45	14,09	8,78	380,22	155,39	60,36	69,46	2,77	3,00
Segunda-Feira	29/04/2024	Terça-feira	30/04/2024							
SOPA DE FUBÁ, FRANGO, INHAME, ABOBRINHA E ABÓBORA SUCO DE LARANJA		ARROZ, FEIJÃO, CARNE COM BATATA, VAGEM E CENOURA, SALADA DE ALFACE, SUCO DE MARACUJA								
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
136,20	21,10	3,20	9,10	4,30	150,10	90,30	32,50	49,30	1,20	1,10

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

Segunda-Feira	01/04/2024	Terça-Feira	02/04/2024	Quarta-Feira	03/04/2024	Quinta-Feira	04/04/2024	Sexta-feira	05/04/2024	
LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ		IOGURTE DE MORANGO, BISCOITO INTEGRAL		LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO		MINGAU DE AVEIA + BANANA		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
311,26	46,66	4,68	9,95	9,12	33,40	30,67	200,22	21,14	0,70	0,63
Segunda-Feira	08/04/2024	Terça-Feira	09/04/2024	Quarta-Feira	10/04/2024	Quinta-Feira	11/04/2024	Sexta-feira	12/04/2024	
LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO		MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ		LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA		LEITE COM CHOCOLATE 32%, 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)
311,26	46,66	4,68	9,95	9,12	33,40	30,67	200,22	21,14	0,70	0,63
Segunda-Feira	15/04/2024	Terça-feira	16/04/2024	Quarta-Feira	17/04/2024	Quinta-feira	18/04/2024	Sexta-feira	19/04/2024	
LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL		MINGAU DE AVEIA + BANANA		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
301,68	43,52	4,49	9,95	8,38	33,20	30,67	200,22	21,14	0,70	0,63
Segunda-Feira	22/04/2024	Terça-feira	23/04/2024	Quarta-Feira	24/04/2024	Quinta-feira	25/04/2024	Sexta-Feira	26/04/2024	
LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO		MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ		IOGURTE DE MORANGO BANANA		LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO 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)
311,26	46,66	4,68	9,95	9,12	33,40	30,67	200,22	21,14	0,70	0,63
Segunda-Feira	29/04/2024	Terça-Feira	30/04/2024	Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira		
LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO								
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
110,00	23,00	5,00	3,00	6,00	12,00	12,00	70,00	12,00	0,10	0,10

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 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	01/04/2024	Terça-Feira	02/04/2024	Quarta-Feira	03/04/2024	Quinta-Feira	04/04/2024	Sexta-feira	05/04/2024	
ARROZ, CARNE MOÍDA ENSOPADA COM LEGUMES (batata, cenoura e chuchu), SUCO DE GOIABA MAÇÃ		ARROZ, FEIJÃO, PERNIL COM BRÓCOLIS, SALADA DE PEPINO COM TOMATE		MACARRÃO AO MOLHO ROSÊ COM FRANGO, SALADA DE LEGUMES BANANA		PÃO COM CARNE EM ÍSCAS E CENOURA RALADA, SUCO DE MANGA MELÃO		ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE E CENOURA, SALADA DE FOLHAS MISTAS		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
396,56	56,21	4,97	14,71	11,36	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					224,31	26,60	55,07	49,20	3,10	1,94
Segunda-Feira	08/04/2024	Terça-Feira	09/04/2024	Quarta-Feira	10/04/2024	Quinta-Feira	11/04/2024	Sexta-feira	12/04/2024	
ARROZ, STROGONOFF DE FRANGO, BATATA SAUTÉE SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA		MACARRÃO A BOLONHESA, LEGUMES REFOGADOS (abobrinha, cenoura e vagem), SUCO DE MARACUJÁ LARANJA		ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE CARNE SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE BANANA		PÃO COM LINGUIÇA, SUCO DE UVA MAMÃO		ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL, COUVE REFOGADA SALADA DE VINAGRETE		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
384,22	54,30	4,50	12,98	9,66	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					169,12	112,35	50,32	42,65	2,80	1,51
Segunda-Feira	15/04/2024	Terça-feira	16/04/2024	Quarta-Feira	17/04/2024	Quinta-feira	18/04/2024	Sexta-Feira	19/04/2024	
ARROZ, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE MELANCIA		ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, SALADA DE BETERRABA RALADA		MACARRÃO COM FRANGO SALADA DE BATATA, CENOURA E CHEIRO VERDE, SUCO DE CAJÚ BANANA		PÃO COM PERNIL AO VINAGRETE SUCO DE ACEROLA MAÇÃ		ARROZ, FEIJÃO, FRANGO CAPIRA, SALADA DE CHICORIA		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
389,10	55,11	4,83	15,62	11,21	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					198,23	20,18	54,26	41,63	2,72	1,64
Segunda-Feira	22/04/2024	Terça-feira	23/04/2024	Quarta-Feira	24/04/2024	Quinta-feira	25/04/2024	Sexta-Feira	26/04/2024	
RISOTO DE PERNIL COM LEGUMES (cenoura, vagem e abobrinha), FEIJÃO, MELÃO		ARROZ, CARNE MOIDA AO SUGO, PURE DE BATATA, SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE ABACAXI		ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA, FAROFA DE LEGUMES, SALADA DE CATALONIA		PÃO COM PATÊ DE ATUM, SUCO DE LIMÃO BANANA		MACARRÃO COM SALSICHA SALADA DE LEGUMES SUCO DE GOIABA		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
390,16	55,36	4,77	13,84	11,36	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					224,31	26,60	55,07	49,20	3,10	1,94
Segunda-Feira	29/04/2024	Terça-Feira	30/04/2024	Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira		
ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA, ABOBRINHA REFOGADA, SALADA DE AMEIRÃO COM CEBOLA		POLENTA COM FRANGO AO MOLHO, SALADA DE LEGUMES (cenoura, abobrinha e beterraba), SUCO DE ACEROLA								
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
150,00	33,50	1,50	10,60	6,00	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					126,60	11,00	32,50	20,10	1,50	1,00

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO 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	01/04/2024	Terça-Feira	02/04/2024	Quarta-Feira	03/04/2024	Quinta-Feira	04/04/2024	Sexta-feira	05/04/2024	
ARROZ, CARNE MOÍDA ENSOPADA COM LEGUMES (batata, cenoura e chuchu), SUCO DE GOIABA MAÇÃ		ARROZ, FEIJÃO, PERNIL COM BRÓCOLIS, SALADA DE PEPINO COM TOMATE		MACARRÃO AO MOLHO ROSÊ COM FRANGO, SALADA DE LEGUMES BANANA		PÃO COM CARNE EM ÍSCAS E CENOURA RALADA, SUCO DE MANGA MELÃO		ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE E CENOURA, SALADA DE FOLHAS MISTAS		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
433,22	60,11	4,99	18,77	12,79	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					378,96	19,23	66,08	62,51	3,20	2,69
Segunda-Feira	08/04/2024	Terça-Feira	09/04/2024	Quarta-Feira	10/04/2024	Quinta-Feira	11/04/2024	Sexta-feira	12/04/2024	
ARROZ, STROGONOFF DE FRANGO, BATATA SAUTÉE SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA		MACARRÃO A BOLONHESA, LEGUMES REFOGADOS (abobrinha, cenoura e vagem), SUCO DE MARACUJÁ LARANJA		ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE CARNE SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE BANANA		PÃO COM LINGUIÇA, SUCO DE UVA MAMÃO		ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL, COUVE REFOGADA SALADA DE VINAGRETE		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
426,39	59,16	4,42	20,19	12,66	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					370,50	18,32	60,12	60,15	4,11	2,18
Segunda-Feira	15/04/2024	Terça-feira	16/04/2024	Quarta-Feira	17/04/2024	Quinta-feira	18/04/2024	Sexta-Feira	19/04/2024	
ARROZ, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE MELANCIA		ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, SALADA DE BETERRABA RALADA		MACARRÃO COM FRANGO SALADA DE BATATA, CENOURA E CHEIRO VERDE, SUCO DE CAJÚ BANANA		PÃO COM PERNIL AO VINAGRETE SUCO DE ACEROLA MAÇÃ		ARROZ, FEIJÃO, FRANGO CAPIRA, SALADA DE CHICORIA		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
428,66	59,48	4,98	21,12	12,66	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					420,00	19,12	60,55	61,26	4,08	3,00
Segunda-Feira	22/04/2024	Terça-feira	23/04/2024	Quarta-Feira	24/04/2024	Quinta-feira	25/04/2024	Sexta-Feira	26/04/2024	
RISOTO DE PERNIL COM LEGUMES (cenoura, vagem e abobrinha), FEIJÃO, MELÃO		ARROZ, CARNE MOIDA AO SUGO, PURE DE BATATA, SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE ABACAXI		ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA, FAROFA DE LEGUMES, SALADA DE CATALONIA		PÃO COM PATÊ DE ATUM, SUCO DE LIMÃO BANANA		MACARRÃO COM SALSICHA SALADA DE LEGUMES SUCO DE GOIABA		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
430,36	60,00	5,36	21,12	12,66	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					430,00	21,00	60,90	61,26	4,66	3,00
Segunda-Feira	29/04/2024	Terça-Feira	30/04/2024	Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira		
ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA, ABOBRINHA REFOGADA, SALADA DE AMEIRÃO COM CEBOLA		POLENTA COM FRANGO AO MOLHO, SALADA DE LEGUMES (cenoura, abobrinha e beterraba), SUCO DE ACEROLA								
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
123,00	26,00	3,10	10,00	9,00	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					136,00	10,00	23,00	26,00	1,90	1,10

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.

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

Segunda-Feira	01/04/2024	Terça-Feira	02/04/2024	Quarta-Feira	03/04/2024	Quinta-Feira	04/04/2024	Sexta-feira	05/04/2024	
ARROZ, CARNE MOÍDA ENSOPADA COM LEGUMES (batata, cenoura e chuchu), SUCO DE GOIABA MAÇÃ		ARROZ, FEIJÃO, PERNIL COM BRÓCOLIS, SALADA DE PEPINO COM TOMATE		MACARRÃO AO MOLHO ROSÊ COM FRANGO, SALADA DE LEGUMES BANANA		ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE E CENOURA, SALADA DE FOLHAS MISTAS		PÃO COM CARNE EM ÍSCAS E CENOURA RALADA, SUCO DE MANGA MELÃO		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
485,70	75,87	6,63	23,15	13,11	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					400,11	16,36	60,53	40,26	2,12	2,22
Segunda-Feira	08/04/2024	Terça-Feira	09/04/2024	Quarta-Feira	10/04/2024	Quinta-Feira	11/04/2024	Sexta-feira	12/04/2024	
ARROZ, STROGONOFF DE FRANGO, BATATA SAUTÉE SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA		MACARRÃO A BOLONHESA, LEGUMES REFOGADOS (abobrinha, cenoura e vagem), SUCO DE MARACUJÁ LARANJA		ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE CARNE SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE BANANA		ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL, COUVE REFOGADA SALADA DE VINAGRETE		PÃO COM LINGUIÇA, SUCO DE UVA MAMÃO		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
479,65	73,66	5,96	22,90	11,00	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					420,00	18,21	71,66	41,66	3,98	3,20
Segunda-Feira	15/04/2024	Terça-feira	16/04/2024	Quarta-Feira	17/04/2024	Quinta-feira	18/04/2024	Sexta-Feira	19/04/2024	
ARROZ, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE MELANCIA		ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, SALADA DE BETERRABA RALADA		MACARRÃO COM FRANGO SALADA DE BATATA, CENOURA E CHEIRO VERDE, SUCO DE CAJÚ BANANA		ARROZ, FEIJÃO, FRANGO CAIPIRA, SALADA DE CHICORIA		PÃO COM PERNIL AO VINAGRETE SUCO DE ACEROLA MAÇÃ		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
493,00	65,2	2,60	12,30	7,60	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					359,20	10,30	54,30	36,90	2,10	1,60
Segunda-Feira	22/04/2024	Terça-feira	23/04/2024	Quarta-Feira	24/04/2024	Quinta-feira	25/04/2024	Sexta-Feira	26/04/2024	
RISOTO DE PERNIL COM LEGUMES (cenoura, vagem e abobrinha), FEIJÃO, MELÃO		ARROZ, CARNE MOIDA AO SUGO, PURE DE BATATA, SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE ABACAXI		ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA, FAROFA DE LEGUMES, SALADA DE CATALONIA		MACARRÃO COM SALSICHA SALADA DE LEGUMES SUCO DE GOIABA		PÃO COM PATÊ DE ATUM, SUCO DE LIMÃO BANANA		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
471,26	74,22	6,00	22,45	11,26	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					430,66	16,36	72,26	42,36	3,78	3,15
Segunda-Feira	29/04/2024	Terça-Feira	30/04/2024							
ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA, ABOBRINHA REFOGADA, SALADA DE AMEIRÃO COM CEBOLA		POLENTA COM FRANGO AO MOLHO, SALADA DE LEGUMES (cenoura, abobrinha e beterraba), SUCO DE ACEROLA								
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
171,30	12,3	2,10	10,30	7,30	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					131,20	7,10	23,60	12,30	1,60	1,30

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
ABRIL DE 2024

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

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

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira										
	1/4/2024	2/4/2024	3/4/2024	4/4/2024	5/4/2024										
ALMOÇO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA ENSOPADA COM LEGUMES (batata, cenoura e chuchu) SALADA DE REPOLHO COM RUCULA	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL COM BRÓCOLIS, SALADA DE PEPINO COM TOMATE	MACARRÃO AO MOLHO ROSÊ COM FRANGO, BATATA CORADA SALADA DE LEGUMES	ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM ÍSCAS COM LEGUMES (abobrinha e abóbora), SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE E CENOURA, SALADA DE FOLHAS MISTAS										
SUCO/ SOBREMESA	SUCO DE GOIABA MAÇÃ	SUCO DE UVA ABACAXI	SUCO DE ACEROLA BANANA	SUCO DE MANGA MELÃO	SUCO DE MORANGO 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)
501,13		74,03		7,21		23,44		12,96		400,03	32,12	118,12	91,10	5,20	3,66

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



ENTIDADE APAE / AMAI
ABRIL DE 2024

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

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

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira								
	8/4/2024	9/4/2024	10/4/2024	11/4/2024	12/4/2024								
ALMOÇO	ARROZ, STROGONOFF DE FRANGO, BATATA SAUTÉE SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA	MACARRÃO AO ALHO E BOLONHESA FAROFÁ DE LEGUMES SALADA DE CHICÓRIA COM CEBOLA	ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE CARNE SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE	ARROZ, FEIJÃO PRETO, LINGUIÇA ACEBOLADA, PURÊ DE ABÓBORA, SALADA DE COUVE	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL, COUVE REFOGADA SALADA DE VINAGRETE								
SUCO/ SOBREMESA	SUCO DE LIMÃO MELÃO	SUCO DE MARACUJÁ LARANJA	SUCO DE TANGERINA BANANA	SUCO DE UVA MAMÃO	SUCO DE MELANCIA MAÇÃ								
Informação Nutricional (Média Semanal)													
Energia (kcal)		CHO (g)		Fibras (g)		Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)		Vitaminas		Minerais	
										A (RE)		C (mg)	
512,66		76,24		8,80		23,85		13,88		410,26		35,52	
										Ca (mg)		Mg (mg)	
										120,00		91,10	
										Fe (mg)		Zn (mg)	
										5,20		3,66	

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



ENTIDADE APAE / AMAI
ABRIL DE 2024

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

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

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	15/04/2024	16/04/2024	17/04/2024	18/04/2024	19/04/2024						
ALMOÇO	ARROZ, CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, SALADA DE BETERRABA RALADA	MACARRÃO AO SUGO, FRANGO ASSADO COM BATATA FAROFÁ DE LEGUMES SALADA DE FOLHAS MISTAS	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE VINAGRETE	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO CAIPIRA, SALADA DE CHICORIA						
SUCO/ SOBREMESA	SUCO DE MAÇÃ MELANCIA	SUCO DE MELÃO ABACAXI	SUCO DE CAJU BANANA	SUCO DE ACEROLA MAÇÃ	SUCO DE ABACAXI MAMÃO						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
508,44		75,00	7,31	23,44	13,88	410,26	35,52	120,00	91,10	5,20	3,66

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



ENTIDADE APAE / AMAI
ABRIL DE 2024

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

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

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	22/04/2024	23/04/2024	24/04/2024	25/04/2024	26/04/2024					
ALMOÇO	RISOTO DE PERNIL COM LEGUMES (cenoura, vagem e abobrinha), FEIJÃO SALADA DE TOMATE	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA AO SUGO, PURE DE BATATA SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA, FAROFA DE LEGUMES SALADA DE CATALONIA	MACARRÃO COM ATUM AO MOLHO, BATATA CORADA SALADA DE LEGUMES	ARROZ, FEIJÃO, SALSICHA AO VINAGRETE. SALADA DE ALFACE COM CEBOLA					
SUCO/ SOBREMESA	SUCO DE TANGERINA MELÃO	SUCO DE MANGA ABACAXI	SUCO DE UVA MAMÃO	SUCO DE LIMÃO BANANA	SUCO DE GOIABA MAÇÃ					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
579,00	82,10	8,60	24,90	10,80	415,80	34,60	120,00	91,10	5,20	3,66

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



ENTIDADE APAE / AMAI
ABRIL DE 2024

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

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-feira				
	29/04/2024	30/04/2024									
ALMOÇO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA, ABOBRINHA REFOGADA, SALADA DE AMEIRÃO COM CEBOLA	POLENTA COM FRANGO AO MOLHO, SALADA DE LEGUMES (cenoura, abobrinha e beterraba),									
SUCO/ SOBREMESA	SUCO DE MARACUJÁ MELÃO	SUCO DE ACEROLA COM LARANJA 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)
263,00		32,30	3,60	11,40	8,00	169,30	23,60	59,00	41,30	2,90	2,90

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.



CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 1ª semana

EMEI INTEGRAL
ABRIL DE 2024

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	01/04/2024	02/04/2024	03/04/2024	04/04/2024	05/04/2024					
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	IOGURTE DE MORANGO, BISCOITO INTEGRAL	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA					
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA ENSOPADA COM LEGUMES (batata, cenoura e chuchu), SALADA DE REPOLHO COM TOMATE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL COM BRÓCOLIS, SALADA DE PEPINO COM CENOURA SUCO DE MANGA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO AO MOLHO ROSÊ, FRANGO COM BATATAS SALADA DE LEGUMES BANANA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM ISCAS COM TOMATE E CENOURA. SALADA DE ALFACE, MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE E CENOURA, SALADA DE FOLHAS MISTAS MELANCIA					
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE FORMA COM PATÊ DE ATUM E CENOURA RALADA, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SUCO DE MARACUJA	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE LARANJA	PÃO DE LEITE COM FRANGO COM TOMATE E CEBOLA, SUCO DE TANGERINA	PÃO DE CENOURA COM TOMATE E QUEIJO MUÇARELA, SUCO DE LIMÃO					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1091,15	170,66	17,12	46,11	25,12	422,11	37,89	300,65	130,55	5,55	3,75

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 2ª semana

EMEI INTEGRAL

ABRIL DE 2024

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	08/04/2024	09/04/2024	10/04/2024	11/04/2024	12/04/2024					
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO DE CENOURA COM REQUEIJÃO					
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE FRANGO, BATATA SAUTÉE SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO A BOLONHESA, LEGUMES REFOGADOS (abobrinha, cenoura e vagem), SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA COM LEGUMES SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE BANANA	ARROZ, FEIJÃO, LINGUIÇA COM TOMATE E CEBOLA, PURÊ DE ABÓBORA, MELÃO	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL, COUVE REFOGADA SALADA DE VINAGRETE MAMÃO					
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM FRANGO AO VINAGRETE, SUCO DE CAJU	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE MORANGO	PÃO DE INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E CEBOLA, SUCO DE MELANCIA	PÃO INTEGRAL COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO DE UVA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CEBOLA E CENOURA, SUCO DE LARANJA					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1.038,23	160,12	18,26	41,9	26,11	520,12	180,56	282,17	127,33	5,53	3,25

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

EMEI INTEGRAL
ABRIL DE 2024

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	15/04/2024	16/04/2024	17/04/2024	18/04/2024	19/04/2024					
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL	MINGAU DE AVEIA + BANANA					
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, SALADA DE BETERRABA RALADA MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM FRANGO SALADA DE BATATA, CENOURA E CHEIRO VERDE, SUCO DE CAJÚ	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL AO VINAGRETE SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, BANANA	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO CAIPIRA, SALADA DE CHICORIA ABACAXI					
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM PERNIL, CEBOLA E CENOURA, SUCO DE MARACUJA	PÃO INTEGRAL COM FRANGO COM MILHO VERDE SUCO DE LARANJA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE CENOURA COM FRANGO DESFIADO, TOMATE E ALFACE, SUCO DE LIMAO	PÃO DE FORMA COM QUEIJO E APRESUNTADO SUCO DE UVA					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas	Minerais				
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1.038,23	160,12	18,26	41,9	26,11	520,12	180,56	282,17	127,33	5,53	3,25

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 4ª semana

EMEI INTEGRAL

ABRIL DE 2024

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	22/04/2024	23/04/2024	24/04/2024	25/04/2024	26/04/2024					
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	IOGURTE DE MORANGO BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO DE CENOURA COM REQUEIJÃO					
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	RISOTO DE PERNIL COM LEGUMES (cenoura, vagem e abobrinha), FEIJÃO, SALADA DE TOMATE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA AO SUGO, PURE DE BATATA, SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA, FAROFA DE LEGUMES, SALADA DE CATALONIA BANANA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM ATUM, JARDINEIRA DE LEGUMES (abóbora, abobrinha e chuchu), SUCO DE LIMÃO	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM BATATAS SALADA DE ALFACE COM CEBOLA, MAMÃO					
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE INTEGRAL COM PATÊ DE FRANGO, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE FORMA COM QUEIJO MUÇARELA E TOMATE, SUCO DE MANGA	PÃO DE CENOURA COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO DE MARACUJA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA E ABOBRINHA, SUCO DE TANGERINA	PÃO INTEGRAL COM SALSICHA AO MOLHO, SUCO DE GOIABA					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1.045,77	163,77	19,88	42,97	27,23	600,23	180,56	282,17	127,33	5,53	3,25

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	29/4/2024	30/4/2024								
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO								
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA, ABOBRINHA REFOGADA, SALADA DE AMEIRÃO COM CEBOLA ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM FRANGO AO MOLHO, SALADA DE LEGUMES (cenoura, abobrinha e beterraba), SUCO DE ACEROLA								
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								
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
623,50	79,5	10,7	28,5	12,9	231,5	79	110	98,2	4,3	23,3

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
ABRIL DE 2024

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	01/04/2024	02/04/2024	03/04/2024	04/04/2024	05/04/2024						
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	IOGURTE DE MORANGO, BISCOITO INTEGRAL	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA						
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA ENSOPADA COM LEGUMES (batata, cenoura e chuchu), SALADA DE REPOLHO COM TOMATE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL COM BRÓCOLIS, SALADA DE PEPINO COM CENOURA SUCO DE MANGA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO AO MOLHO ROSÊ, FRANGO COM BATATAS SALADA DE LEGUMES BANANA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM ISCAS COM TOMATE E CENOURA. SALADA DE ALFACE, MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE E CENOURA, SALADA DE FOLHAS MISTAS MELANCIA						
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE FORMA COM PATÊ DE ATUM E CENOURA RALADA, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SUCO DE MARACUJA	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE LARANJA	PÃO DE LEITE COM FRANGO COM TOMATE E CEBOLA, SUCO DE TANGERINA	PÃO DE CENOURA COM TOMATE E QUEIJO MUÇARELA, SUCO DE LIMÃO						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
1091,15		170,66	17,12	46,11	25,12	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
						422,11	37,89	300,65	130,55	5,55	3,75

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

MERENDA ITU - 2ª semana

EMEF INTEGRAL

ABRIL DE 2024

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	08/04/2024	09/04/2024	10/04/2024	11/04/2024	12/04/2024						
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO DE CENOURA COM REQUEIJÃO						
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE FRANGO, BATATA SAUTÉE SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO A BOLONHESA, LEGUMES REFOGADOS (abobrinha, cenoura e vagem), SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA COM LEGUMES SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE BANANA	ARROZ, FEIJÃO, LINGUIÇA COM TOMATE E CEBOLA, PURÊ DE ABÓBORA, MELÃO	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL, COUVE REFOGADA SALADA DE VINAGRETE MAMÃO						
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM FRANGO AO VINAGRETE, SUCO DE CAJU	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE MORANGO	PÃO DE INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E CEBOLA, SUCO DE MELANCIA	PÃO INTEGRAL COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO DE UVA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CEBOLA E CENOURA, SUCO DE LARANJA						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
1.038,23		160,12	18,26	41,9	26,11	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
						520,12	180,56	282,17	127,33	5,53	3,25

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

EMEF INTEGRAL
ABRIL DE 2024

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	15/04/2024	16/04/2024	17/04/2024	18/04/2024	19/04/2024					
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL	MINGAU DE AVEIA + BANANA					
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, SALADA DE BETERRABA RALADA MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM FRANGO SALADA DE BATATA, CENOURA E CHEIRO VERDE, SUCO DE CAJÚ	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL AO VINAGRETE SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, BANANA	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO CAIPIRA, SALADA DE CHICORIA ABACAXI					
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM PERNIL, CEBOLA E CENOURA, SUCO DE MARACUJA	PÃO INTEGRAL COM FRANGO COM MILHO VERDE SUCO DE LARANJA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE CENOURA COM FRANGO DESFIADO, TOMATE E ALFACE, SUCO DE LIMAO	PÃO DE FORMA COM QUEIJO E APRESUNTADO SUCO DE UVA					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas	Minerais				
1.045,77	163,77	19,88	42,97	27,23	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					600,23	180,56	282,17	127,33	5,53	3,25

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
 Nutricionista CRN 316089
 Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

EMEF INTEGRAL
ABRIL DE 2024

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	22/04/2024	23/04/2024	24/04/2024	25/04/2024	26/04/2024
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	IOGURTE DE MORANGO BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO DE CENOURA COM REQUEIJÃO
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	RISOTO DE PERNIL COM LEGUMES (cenoura, vagem e abobrinha), FEIJÃO, SALADA DE TOMATE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA AO SUGO, PURE DE BATATA, SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA, FAROFA DE LEGUMES, SALADA DE CATALONIA BANANA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM ATUM, JARDINEIRA DE LEGUMES (abóbora, abobrinha e chuchu), SUCO DE LIMÃO	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM BATATAS SALADA DE ALFACE COM CEBOLA, MAMÃO
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE INTEGRAL COM PATÊ DE FRANGO, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE FORMA COM QUEIJO MUÇARELA E TOMATE, SUCO DE MANGA	PÃO DE CENOURA COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO DE MARACUJA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA E ABOBRINHA, SUCO DE TANGERINA	PÃO INTEGRAL COM SALSICHA AO MOLHO, SUCO DE GOIABA

Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1.072,36	168,23	19,88	43,22	27,23	603,24	182	240	127,33	6,66	40

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
 Nutricionista, CRN 316089
 Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	29/04/2024	30/04/2024								
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO								
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA, ABOBRINHA REFOGADA, SALADA DE AMEIRÃO COM CEBOLA ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM FRANGO AO MOLHO, SALADA DE LEGUMES (cenoura, abobrinha e beterraba), SUCO DE ACEROLA								
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								
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas	Minerais				
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
598,30	63,9	12,3	21,8	18,9	325,8	98,3	101	90	3,4	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.



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

MERENDA ITU - 1ª semana

EMEF REFORÇO

ABRIL DE 2024

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	01/04/2024	02/04/2024	03/04/2024	04/04/2024	05/04/2024					
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	IOGURTE DE MORANGO, BISCOITO INTEGRAL	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA					
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA ENSOPADA COM LEGUMES (batata, cenoura e chuchu), SALADA DE REPOLHO COM TOMATE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL COM BRÓCOLIS, SALADA DE PEPINO COM CENOURA SUCO DE MANGA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO AO MOLHO ROSÊ, FRANGO COM BATATAS SALADA DE LEGUMES BANANA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM ISCAS COM TOMATE E CENOURA. SALADA DE ALFACE, MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE E CENOURA, SALADA DE FOLHAS MISTAS MELANCIA					
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE FORMA COM PATÊ DE ATUM E CENOURA RALADA, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SUCO DE MARACUJA	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE LARANJA	PÃO DE LEITE COM FRANGO COM TOMATE E CEBOLA, SUCO DE TANGERINA	PÃO DE CENOURA COM TOMATE E QUEIJO MUÇARELA, SUCO DE LIMÃO					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1.211,36	189,12	20,2	52,4	32,92	659,21	82,33	297,38	132,15	7,54	5,42

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

MERENDA ITU - 2ª semana

EMEF REFORÇO

ABRIL DE 2024

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	08/04/2024	09/04/2024	10/04/2024	11/04/2024	12/04/2024					
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO DE CENOURA COM REQUEIJÃO					
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE FRANGO, BATATA SAUTÉE SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO A BOLONHESA, LEGUMES REFOGADOS (abobrinha, cenoura e vagem), SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA COM LEGUMES SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE BANANA	ARROZ, FEIJÃO, LINGUIÇA COM TOMATE E CEBOLA, PURÊ DE ABÓBORA, MELÃO	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL, COUVE REFOGADA SALADA DE VINAGRETE MAMÃO					
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM FRANGO AO VINAGRETE, SUCO DE CAJU	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE MORANGO	PÃO DE INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E CEBOLA, SUCO DE MELANCIA	PÃO INTEGRAL COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO DE UVA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CEBOLA E CENOURA, SUCO DE LARANJA					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1185,26	180,32	18,66	50,11	28,26	600,00	55,32	342,36	140,06	7,45	4,76

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

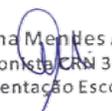
EMEF REFORÇO
ABRIL DE 2024

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	15/04/2024	16/04/2024	17/04/2024	18/04/2024	19/04/2024					
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL	MINGAU DE AVEIA + BANANA					
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, SALADA DE BETERRABA RALADA MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM FRANGO SALADA DE BATATA, CENOURA E CHEIRO VERDE, SUCO DE CAJÚ	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL AO VINAGRETE SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, BANANA	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO CAIPIRA, SALADA DE CHICORIA ABACAXI					
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM PERNIL, CEBOLA E CENOURA, SUCO DE MARACUJA	PÃO INTEGRAL COM FRANGO COM MILHO VERDE SUCO DE LARANJA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE CENOURA COM FRANGO DESFIADO, TOMATE E ALFACE, SUCO DE LIMAO	PÃO DE FORMA COM QUEIJO E APRESUNTADO SUCO DE UVA					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas	Minerais				
1269,00	198,30	15,30	42,30	23,90	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					456,00	51,00	359,20	123,60	5,60	3,00

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 - 4ª semana

EMEF REFORÇO

ABRIL DE 2024

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	22/04/2024	23/04/2024	24/04/2024	25/04/2024	26/04/2024					
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	IOGURTE DE MORANGO BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO DE CENOURA COM REQUEIJÃO					
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	RISOTO DE PERNIL COM LEGUMES (cenoura, vagem e abobrinha), FEIJÃO, SALADA DE TOMATE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA AO SUGO, PURE DE BATATA, SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA, FAROFA DE LEGUMES, SALADA DE CATALONIA BANANA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM ATUM, JARDINEIRA DE LEGUMES (abóbora, abobrinha e chuchu), SUCO DE LIMÃO	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM BATATAS SALADA DE ALFACE COM CEBOLA, MAMÃO					
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE INTEGRAL COM PATÊ DE FRANGO, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE FORMA COM QUEIJO MUÇARELA E TOMATE, SUCO DE MANGA	PÃO DE CENOURA COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO DE MARACUJA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA E ABOBRINHA, SUCO DE TANGERINA	PÃO INTEGRAL COM SALSICHA AO MOLHO, SUCO DE GOIABA					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1195,36	185,45	19,10	51,26	30,00	609,00	57,92	360,97	133,34	7,45	4,76

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

EMEF REFORÇO
ABRIL DE 2024

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	29/4/2024	30/4/2024								
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO								
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA, ABOBRINHA REFOGADA, SALADA DE AMEIRÃO COM CEBOLA ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM FRANGO AO MOLHO, SALADA DE LEGUMES (cenoura, abobrinha e beterraba), SUCO DE ACEROLA								
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								
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
328,00	79,3	12	31,6	25	369,8	45,6	159	110	6,5	4

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Carolina Mendes Alves
 Nutricionista CRN 316089
 Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 1ª semana

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	01/04/2024	02/04/2024	03/04/2024	04/04/2024	05/04/2024					
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	IOGURTE DE MORANGO, BISCOITO INTEGRAL	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA					
CARDÁPIO 31 Colação 10:00	MAMÃO COM AVEIA	SALADA DE FRUTAS	MELÃO	BANANA	ABACAXI					
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA ENSOPADA COM LEGUMES (batata, cenoura e chuchu), SALADA DE REPOLHO COM TOMATE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL COM BRÓCOLIS, SALADA DE PEPINO COM CENOURA SUCO DE MANGA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO AO MOLHO ROSÊ, FRANGO COM BATATAS SALADA DE LEGUMES BANANA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM ISCAS COM TOMATE E CENOURA. SALADA DE ALFACE, MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE E CENOURA, SALADA DE FOLHAS MISTAS MELANCIA					
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE FORMA COM PATÊ DE ATUM E CENOURA RALADA, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SUCO DE MARACUJA	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE LARANJA	PÃO DE LEITE COM FRANGO COM TOMATE E CEBOLA, SUCO DE TANGERINA	PÃO DE CENOURA COM TOMATE E QUEIJO MUÇARELA, SUCO DE LIMÃO					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1156,38	173,55	20,88	43,56	25,12	488,12	50,32	333,60	130,55	5,55	3,75

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 2ª semana

FUTURA GERAÇÃO E GUIA DA LUZ

ABRIL DE 2024

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	08/04/2024	09/04/2024	10/04/2024	11/04/2024	12/04/2024					
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO DE CENOURA COM REQUEIJÃO					
CARDÁPIO 31 Colação 10:00	MELANCIA	MAÇÃ COM AVEIA	MELÃO	SALADA DE FRUTAS	BANANA					
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE FRANGO, BATATA SAUTÉE SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO A BOLONHESA, LEGUMES REFOGADOS (abobrinha, cenoura e vagem), SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA COM LEGUMES SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE BANANA	ARROZ, FEIJÃO, LINGUIÇA COM TOMATE E CEBOLA, PURÊ DE ABÓBORA, MELÃO	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL, COUVE REFOGADA SALADA DE VINAGRETE MAMÃO					
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM FRANGO AO VINAGRETE, SUCO DE CAJU	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE MORANGO	PÃO DE INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E CEBOLA, SUCO DE MELANCIA	PÃO INTEGRAL COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO DE UVA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CEBOLA E CENOURA, SUCO DE LARANJA					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1109,72	170,22	19,23	42,77	24,09	470,23	49,22	350,00	126,29	5,55	3,61

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	15/04/2024	16/04/2024	17/04/2024	18/04/2024	19/04/2024					
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL	MINGAU DE AVEIA + BANANA					
CARDÁPIO 31 Colação 10:00	MAÇÃ	MELÃO	BANANA COM AVEIA	SALADA DE FRUTAS	MAMÃO					
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, SALADA DE BETERRABA RALADA MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM FRANGO SALADA DE BATATA, CENOURA E CHEIRO VERDE, SUCO DE CAJÚ	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL AO VINAGRETE SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, BANANA	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO CAIPIRA, SALADA DE CHICORIA ABACAXI					
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM PERNIL, CEBOLA E CENOURA, SUCO DE MARACUJA	PÃO INTEGRAL COM FRANGO COM MILHO VERDE SUCO DE LARANJA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE CENOURA COM FRANGO DESFIADO, TOMATE E ALFACE, SUCO DE LÍMÃO	PÃO DE FORMA COM QUEIJO E APRESUNTADO SUCO DE UVA					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1123,77	172,26	20,12	42,99	25,12	478,33	49,78	333,60	130,55	5,55	3,72

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 4ª semana

FUTURA GERAÇÃO E GUIA DA LUZ

ABRIL DE 2024

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	22/04/2024	23/04/2024	24/04/2024	25/04/2024	26/04/2024
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	IOGURTE DE MORANGO BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO DE CENOURA COM REQUEIJÃO
CARDÁPIO 31 Colação 10:00	MAMÃO COM AVEIA	MAÇÃ	LARANJA	SALADA DE FRUTAS	BANANA
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	RISOTO DE PERNIL COM LEGUMES (cenoura, vagem e abobrinha), FEIJÃO, SALADA DE TOMATE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA AO SUGO, PURE DE BATATA, SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA, FAROFA DE LEGUMES, SALADA DE CATALONIA BANANA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM ATUM, JARDINEIRA DE LEGUMES (abóbora, abobrinha e chuchu), SUCO DE LIMÃO	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM BATATAS SALADA DE ALFACE COM CEBOLA, MAMÃO
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE INTEGRAL COM PATÊ DE FRANGO, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE FORMA COM QUEIJO MUÇARELA E TOMATE, SUCO DE MANGA	PÃO DE CENOURA COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO DE MARACUJA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA E ABOBRINHA, SUCO DE TANGERINA	PÃO INTEGRAL COM SALSICHA AO MOLHO, SUCO DE GOIABA

Informação Nutricional (Média Semanal)

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

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 5ª semana

FUTURA GERAÇÃO E GUIA DA LUZ

ABRIL DE 2024

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	29/4/2024	30/4/2024			
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO			
CARDÁPIO 31 Colação 10:00	MELAO	SALADA DE FRUTAS			
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA, ABOBRINHA REFOGADA, SALADA DE AMEIRÃO COM CEBOLA ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM FRANGO AO MOLHO, SALADA DE LEGUMES (cenoura, abobrinha e beterraba), SUCO DE ACEROLA			
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			

Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
489,30	98,20	10,20	36,90	12,90	325,80	32,20	163,20	98,00	3,00	2,10

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.



EMEI REDE SABER
ABRIL DE 2024

CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 1ª semana

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	01/04/2024	02/04/2024	03/04/2024	04/04/2024	05/04/2024
CARDÁPIO 31 Desjejum 6:45	MAMÃO COM AVEIA	SALADA DE FRUTAS	MELÃO	BANANA	ABACAXI
CARDÁPIO 21 Colação 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	IOGURTE DE MORANGO, BISCOITO INTEGRAL	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA ENSOPADA COM LEGUMES (batata, cenoura e chuchu), SALADA DE REPOLHO COM TOMATE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL COM BRÓCOLIS, SALADA DE PEPINO COM CENOURA SUCO DE MANGA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO AO MOLHO ROSÊ, FRANGO COM BATATAS SALADA DE LEGUMES BANANA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM ISCAS COM TOMATE E CENOURA. SALADA DE ALFACE, MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE E CENOURA, SALADA DE FOLHAS MISTAS MELANCIA
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE FORMA COM PATÊ DE ATUM E CENOURA RALADA, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SUCO DE MARACUJA	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE LARANJA	PÃO DE LEITE COM FRANGO COM TOMATE E CEBOLA, SUCO DE TANGERINA	PÃO DE CENOURA COM TOMATE E QUEIJO MUÇARELA, SUCO DE LIMÃO

Informação Nutricional (Média Semanal)

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

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 2ª semana

EMEI REDE SABER

ABRIL DE 2024

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	08/04/2024	09/04/2024	10/04/2024	11/04/2024	12/04/2024					
CARDÁPIO 31 Desjejum 6:45	MELANCIA	MAÇÃ COM AVEIA	MELÃO	SALADA DE FRUTAS	BANANA					
CARDÁPIO 21 Colação 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO DE CENOURA COM REQUEIJÃO					
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE FRANGO, BATATA SAUTÉE SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO A BOLONHESA, LEGUMES REFOGADOS (abobrinha, cenoura e vagem), SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA COM LEGUMES SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE BANANA	ARROZ, FEIJÃO, LINGUIÇA COM TOMATE E CEBOLA, PURÊ DE ABÓBORA, MELÃO	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL, COUVE REFOGADA SALADA DE VINAGRETE MAMÃO					
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM FRANGO AO VINAGRETE, SUCO DE CAJU	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE MORANGO	PÃO DE INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E CEBOLA, SUCO DE MELANCIA	PÃO INTEGRAL COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO DE UVA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CEBOLA E CENOURA, SUCO DE LARANJA					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1109,72	170,22	19,23	42,77	24,09	470,23	49,22	350,00	126,29	5,55	3,61

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	15/04/2024	16/04/2024	17/04/2024	18/04/2024	19/04/2024					
CARDÁPIO 31 Desjejum 6:45	MAÇÃ	MELÃO	BANANA COM AVEIA	SALADA DE FRUTAS	MAMÃO					
CARDÁPIO 21 Colação 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL	MINGAU DE AVEIA + BANANA					
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, SALADA DE BETERRABA RALADA MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM FRANGO SALADA DE BATATA, CENOURA E CHEIRO VERDE, SUCO DE CAJÚ	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL AO VINAGRETE SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, BANANA	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO CAIPIRA, SALADA DE CHICORIA ABACAXI					
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM PERNIL, CEBOLA E CENOURA, SUCO DE MARACUJA	PÃO INTEGRAL COM FRANGO COM MILHO VERDE SUCO DE LARANJA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE CENOURA COM FRANGO DESFIADO, TOMATE E ALFACE, SUCO DE LÍMÃO	PÃO DE FORMA COM QUEIJO E APRESUNTADO SUCO DE UVA					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1123,77	172,26	20,12	42,99	25,12	478,33	49,78	333,60	130,55	5,55	3,72

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 4ª semana

EMEI REDE SABER

ABRIL DE 2024

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	22/04/2024	23/04/2024	24/04/2024	25/04/2024	26/04/2024
CARDÁPIO 31 Desjejum 6:45	MAMÃO COM AVEIA	MAÇÃ	LARANJA	SALADA DE FRUTAS	BANANA
CARDÁPIO 21 Colação 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	IOGURTE DE MORANGO BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO DE CENOURA COM REQUEIJÃO
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	RISOTO DE PERNIL COM LEGUMES (cenoura, vagem e abobrinha), FEIJÃO, SALADA DE TOMATE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA AO SUGO, PURE DE BATATA, SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA, FAROFA DE LEGUMES, SALADA DE CATALONIA BANANA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM ATUM, JARDINEIRA DE LEGUMES (abóbora, abobrinha e chuchu), SUCO DE LIMÃO	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM BATATAS SALADA DE ALFACE COM CEBOLA, MAMÃO
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE INTEGRAL COM PATÊ DE FRANGO, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE FORMA COM QUEIJO MUÇARELA E TOMATE, SUCO DE MANGA	PÃO DE CENOURA COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO DE MARACUJA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA E ABOBRINHA, SUCO DE TANGERINA	PÃO INTEGRAL COM SALSICHA AO MOLHO, SUCO DE GOIABA

Informação Nutricional (Média Semanal)

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

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 5ª semana

EMEI REDE SABER

ABRIL DE 2024

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	29/4/2024	30/4/2024			
CARDÁPIO 31 Desjejum 6:45	MELAO	SALADA DE FRUTAS			
CARDÁPIO 21 Colação 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO			
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA, ABOBRINHA REFOGADA, SALADA DE AMEIRÃO COM CEBOLA ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM FRANGO AO MOLHO, SALADA DE LEGUMES (cenoura, abobrinha e beterraba), SUCO DE ACEROLA			
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			

Informação Nutricional (Média Semanal)

Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
630,20	98,20	15,30	32,30	19,20	325,80	36,87	198,00	98,30	3,80	2,10

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.



EMEF REDE SABER

ABRIL DE 2024

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

MERENDA ITU - 1ª semana

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	01/04/2024	02/04/2024	03/04/2024	04/04/2024	05/04/2024					
CARDÁPIO 31 Desjejum 6:45	MAMÃO COM AVEIA	SALADA DE FRUTAS	MELÃO	BANANA	ABACAXI					
CARDÁPIO 21 Colação 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	IOGURTE DE MORANGO, BISCOITO INTEGRAL	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA					
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA ENSOPADA COM LEGUMES (batata, cenoura e chuchu), SALADA DE REPOLHO COM TOMATE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL COM BRÓCOLIS, SALADA DE PEPINO COM CENOURA SUCO DE MANGA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO AO MOLHO ROSÊ, FRANGO COM BATATAS SALADA DE LEGUMES BANANA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM ISCAS COM TOMATE E CENOURA. SALADA DE ALFACE, MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE E CENOURA, SALADA DE FOLHAS MISTAS MELANCIA					
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE FORMA COM PATÊ DE ATUM E CENOURA RALADA, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SUCO DE MARACUJA	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE LARANJA	PÃO DE LEITE COM FRANGO COM TOMATE E CEBOLA, SUCO DE TANGERINA	PÃO DE CENOURA COM TOMATE E QUEIJO MUÇARELA, SUCO DE LIMÃO					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1.260,32	182,1	21,6	44,8	24,21	338,46	42,12	342,19	131,99	5,9	4,2

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

MERENDA ITU - 2ª semana

EMEF REDE SABER
ABRIL DE 2024

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	08/04/2024	09/04/2024	10/04/2024	11/04/2024	12/04/2024					
CARDÁPIO 31 Desjejum 6:45	MELANCIA	MAÇÃ COM AVEIA	MELÃO	SALADA DE FRUTAS	BANANA					
CARDÁPIO 21 Colação 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO DE CENOURA COM REQUEIJÃO					
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE FRANGO, BATATA SAUTÉE SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO A BOLONHESA, LEGUMES REFOGADOS (abobrinha, cenoura e vagem), SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA COM LEGUMES SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE BANANA	ARROZ, FEIJÃO, LINGUIÇA COM TOMATE E CEBOLA, PURÊ DE ABÓBORA, MELÃO	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL, COUVE REFOGADA SALADA DE VINAGRETE MAMÃO					
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM FRANGO AO VINAGRETE, SUCO DE CAJU	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE MORANGO	PÃO DE INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E CEBOLA, SUCO DE MELANCIA	PÃO INTEGRAL COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO DE UVA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CEBOLA E CENOURA, SUCO DE LARANJA					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1.189,14	181,81	21,26	42,66	23,29	600,26	40,96	342,19	131,99	5,1	3,9

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	15/04/2024	16/04/2024	17/04/2024	18/04/2024	19/04/2024					
CARDÁPIO 31 Desjejum 6:45	MAÇÃ	MELÃO	BANANA COM AVEIA	SALADA DE FRUTAS	MAMÃO					
CARDÁPIO 21 Colação 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL	MINGAU DE AVEIA + BANANA					
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, SALADA DE BETERRABA RALADA MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM FRANGO SALADA DE BATATA, CENOURA E CHEIRO VERDE, SUCO DE CAJÚ	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL AO VINAGRETE SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, BANANA	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO CAIPIRA, SALADA DE CHICORIA ABACAXI					
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM PERNIL, CEBOLA E CENOURA, SUCO DE MARACUJA	PÃO INTEGRAL COM FRANGO COM MILHO VERDE SUCO DE LARANJA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE CENOURA COM FRANGO DESFIADO, TOMATE E ALFACE, SUCO DE LIMAO	PÃO DE FORMA COM QUEIJO E APRESUNTADO SUCO DE UVA					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
1.200,66	175,26	23,14	43,4	24,21	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					600,23	42,12	336,12	131,99	5	3,99

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

EMEF REDE SABER
ABRIL DE 2024

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	22/04/2024	23/04/2024	24/04/2024	25/04/2024	26/04/2024
CARDÁPIO 31 Desjejum 6:45	MAMÃO COM AVEIA	MAÇÃ	LARANJA	SALADA DE FRUTAS	BANANA
CARDÁPIO 21 Colação 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	IOGURTE DE MORANGO BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO DE CENOURA COM REQUEIJÃO
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	RISOTO DE PERNIL COM LEGUMES (cenoura, vagem e abobrinha), FEIJÃO, SALADA DE TOMATE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA AO SUGO, PURE DE BATATA, SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA, FAROFA DE LEGUMES, SALADA DE CATALONIA BANANA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM ATUM, JARDINEIRA DE LEGUMES (abóbora, abobrinha e chuchu), SUCO DE LIMÃO	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM BATATAS SALADA DE ALFACE COM CEBOLA, MAMÃO
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE INTEGRAL COM PATÊ DE FRANGO, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE FORMA COM QUEIJO MUÇARELA E TOMATE, SUCO DE MANGA	PÃO DE CENOURA COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO DE MARACUJA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA E ABOBRINHA, SUCO DE TANGERINA	PÃO INTEGRAL COM SALSICHA AO MOLHO, SUCO DE GOIABA

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

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
 Nutricionista CRN 316089
 Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

EMEF REDE SABER
ABRIL DE 2024

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	29/4/2024	30/4/2024			
CARDÁPIO 31 Desjejum 6:45	MELAO	SALADA DE FRUTAS			
CARDÁPIO 21 Colação 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO			
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA, ABOBRINHA REFOGADA, SALADA DE AMEIRÃO COM CEBOLA ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM FRANGO AO MOLHO, SALADA DE LEGUMES (cenoura, abobrinha e beterraba), SUCO DE ACEROLA			
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			

Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
627,20	89,3	12,3	36,2	12,30	269,8	33	210	98,2	3,6	2,1

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Carolina Mendes Alves
 Nutricionista CRN 316089
 Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	01/04/2024	02/04/2024	03/04/2024	04/04/2024	05/04/2024						
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.

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	08/04/2024	09/04/2024	10/04/2024	11/04/2024	12/04/2024					
CARDÁPIO 1 Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1					
CARDÁPIO 2 Colação 10:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1					
CARDÁPIO 3 Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1					
CARDÁPIO 4 Lanche da Tarde 14:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1					
CARDÁPIO 5 Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
357,84	39,60	2,08	7,92	18,72	410,40	79,20	273,60	43,20	3,96	4,17

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

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

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	15/04/2024	16/04/2024	17/04/2024	18/04/2024	19/04/2024						
CARDÁPIO 1 Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 2 Colação 10:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 3 Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 4 Lanche da Tarde 14:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 5 Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais				
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	
357,84	39,60	2,08	7,92	18,72	410,40	79,20	273,60	43,20	3,96	4,17	

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

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

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

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	22/04/2024	23/04/2024	24/04/2024	25/04/2024	26/04/2024						
CARDÁPIO 1 Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 2 Cobação 10:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 3 Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 4 Lanche da Tarde 14:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 5 Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
357,84		39,60	2,08	7,92	18,72	410,40	79,20	273,60	43,20	3,96	4,17

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

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.



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	01/04/2024	02/04/2024	03/04/2024	04/04/2024	05/04/2024						
CARDÁPIO 6 Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 7 Colação 10:00	PAPA DE MACARRÃO, FRANGO, CABOTIÃ, BATATA DOCE E ESPINAFRE	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, INHAME, ABOBRINHA E CENOURA	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, ERVILHA TORTA, CARÁ E ABÓBORA PAULISTA	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, BATATA, CHUCHU E CENOURA	PAPA DE FUBÁ, FRANGO, MANDIOCA, ESPINAFRE E ABÓBORA						
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			
460,12		70,46	2,92	17,12	10,99	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
						324,63	108,42	210,25	65,7	3,25	3,56

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

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

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

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

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

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

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

Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

Ofertar apenas 1 fruta ao dia.

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	08/04/2024	09/04/2024	10/04/2024	11/04/2024	12/04/2024						
CARDÁPIO 6 Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 7 Colação 10:00	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, BATATA, CENOURA E CHUCHU	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, INHAME, ABÓBORA E ABOBRINHA	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, CARÁ, COUVE E ERVILHA TORTA	PAPA DE ARROZ, ISCAS, MANDIOQUINHA, VAGEM E CENOURA	PAPA DE MACARRÃO, FRANGO, BROCOLIS, BATATA DOCE E CHICÓRIA						
CARDÁPIO 8 Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 9 Lanche da Tarde 14:30	PAPA DE 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)
	443,08	70,85	3,12	15,89	10,68	310,85	112,45	221,33	66,52	2,98	3,21

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

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

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

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

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

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

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

Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

Ofertar apenas 1 fruta ao dia.

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	15/04/2024	16/04/2024	17/04/2024	18/04/2024	19/04/2024						
CARDÁPIO 6 Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 7 Colação 10:00	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, BATATA, BERINJELA E CENOURA	PAPA FUBÁ, CUBOS, MANDIOCA, ABÓBORA E ABOBRINHA	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, CENOURA, BATATA DOCE E VAGEM	PAPA DE ARROZ, FRANGO, CALDO DE FEIJÃO, CARÁ, ABOBRINHA E BETERRABA	PAPA DE FUBÁ, FRANGO, BATATA, ESPINAFRE E TOMATE						
CARDÁPIO 8 Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 9 Lanche da Tarde 14:30	PAPA DE MAÇÃ	PAPA DE PÊRA	PAPA DE BANANA	PAPA DE MAMÃO	PAPA DE BANANA						
CARDÁPIO 10 Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
	Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
	436,22	68,39	3,62	16,9	10,60	400,21	126,11	226,12	66,12	3,19	2,9

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

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

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

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

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

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

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

Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

Ofertar apenas 1 fruta ao dia.

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	22/04/2024	23/04/2024	24/04/2024	25/04/2024	26/04/2024						
CARDÁPIO 6 Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 7 Colação 10:00	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CENOURA, CARÁ E CHUCHU	PAPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, COUVE, MANDIOQUINHA E ABÓBORA	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, ABOBRINHA, INHAME E ESPINAFRE	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, MANDIOCA, CENOURA E CATALONIA	PAPA DE ARROZ, ISCAS, ABOBRINHA, BATATA 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			
503,00		78,3	4,1	15,3	9,30	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
						401,2	130,2	227,1	66	3,5	2,6

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						
	29/04/2024	30/04/2024									
CARDÁPIO 6 Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1									
CARDÁPIO 7 Colação 10:00	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, CABOTIÃ, MANDIOQUINHA E ESPINAFRE	PAPA DE ARROZ, FRANGO, CHUCHU, CARÁ E CENOURA									
CARDÁPIO 8 Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1									
CARDÁPIO 9 Lanche da Tarde 14:30	PAPA DE MAÇÃ	PAPA DE PÊRA									
CARDÁPIO 10 Jantar 16:00	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)
	210,00	36	5,2	16,1	9,80	122	63	101,2	48	2,1	1,1

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

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

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
	01/04/2024	02/04/2024	03/04/2024	04/04/2024	05/04/2024
CARDÁPIO 11 Desjejum 7:30	FÓRMULA 2 + MAMÃO	FÓRMULA 2 + MAÇÃ	FÓRMULA 2 + PÊRA	FÓRMULA 2 + MELÃO	FÓRMULA 2 + BANANA
CARDÁPIO 12 Colação 9:00	PÊRA	SUCO DE LARANJA LIMA COM CENOURA	CREME DE ABACATE	SUCO DE MORANGO	MELANCIA
CARDÁPIO 13 Almoço 10:00	SOPA DE MACARRÃO, FRANGO, CABOTIÃ, BATATA DOCE E ESPINAFRE, MELÃO	SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, INHAME, ABOBRINHA E CENOURA, SUCO DE MANGA	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, ERVILHA TORTA, CARÁ E ABÓBORA PAULISTA, SUCO DE MARACUJÁ	SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, BATATA, CHUCHU E CENOURA, LARANJA LIMA	SOPA DE FUBÁ, OVO, MANDIOCA, ESPINAFRE E ABÓBORA, SUCO DE MAMÃO
CARDÁPIO 14 Lanche da tarde 13:00	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2
CARDÁPIO 15 Jantar 15:00	SOPA DE FUBÁ, OVO, MANDIOQUINHA, CENOURA E COUVE, SUCO DE ACEROLA	SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, ABÓBORA, VAGEM E BATATA, MELANCIA	SOPA DE ARROZ, CARNE ÍSCAS, ESCAROLA, MANDIOCA E CENOURA, BANANA	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, FÍGADO, ABOBRINHA, INHAME E COUVE, SUCO DE PÊRA	SOPA DE MACARRÃO, CARNE ÍSCAS, CARÁ, BROCOLIS E CENOURA, MELÃO

Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas			Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
891,36	133,26	12,06	32,88	12,64	900	129,81	516,91	133	7,68	7,26

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

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

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

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

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

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

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

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

*A carne deverá ser desfiada ou picada.

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

*Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

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

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	08/04/2024	09/04/2024	10/04/2024	11/04/2024	12/04/2024						
CARDÁPIO 11 Desjejum 7:30	FÓRMULA 2 + MELÃO	FÓRMULA 2 + MAÇÃ	FÓRMULA 2 + BANANA	FÓRMULA 2 + PÊRA	FÓRMULA 2 + MAMÃO						
CARDÁPIO 12 Colação 9:00	MAMÃO	SUCO DE LARANJA LIMA COM BETERRABA	CREME DE ABACATE	SUCO DE MARACUJÁ	BANANA						
CARDÁPIO 13 Almoço 10:00	SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, BATATA, CENOURA E CHUCHU, SUCO DE MAÇÃ	SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, INHAME, ABÓBORA E ABOBRINHA, PÊRA	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, CARÁ, COUVE E ERVILHA TORTA, SUCO DE MELÃO	SOPA DE ARROZ, OVO, MANDIOQUINHA, VAGEM E CENOURA, BANANA	SOPA DE MACARRÃO, FRANGO, BROCOLIS, BATATA DOCE E CHICÓRIA, SUCO DE LARANJA LIMA						
CARDÁPIO 14 Lanche da tarde 13:00	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2						
CARDÁPIO 15 Jantar 15:00	SOPA DE FUBÁ, OVO, MANDIOQUINHA, ESPINAFRE E ABÓBORA, LARANJA LIMA	SOPA DE FUBÁ, CARNE ÍSCAS, BATATA, CENOURA E BRÓCOLIS, SUCO DE MAMÃO	SOPA DE ARROZ, FRANGO, ABOBRINHA, INHAME E TOMATE MAÇÃ	SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, ABÓBORA, CARÁ E CHUCHU, MELÃO	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ISCAS, MANDIOCA, CENOURA E ABOBRINHA, PÊRA						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
835,26		119,71	8,92	31,16	20,2	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
						694,42	124,9	485,13	120,9	7,2	7,4

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

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

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

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

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

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

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

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

*A carne deverá ser desfiada ou picada.

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

*Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

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

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	15/04/2024	16/04/2024	17/04/2024	18/04/2024	19/04/2024
CARDÁPIO 11 Desjejum 7:30	FÓRMULA 2 + MAMÃO	FÓRMULA 2 + MAÇÃ	FÓRMULA 2 + PÊRA	FÓRMULA 2 + MELÃO	FÓRMULA 2 + BANANA
CARDÁPIO 12 Colação 9:00	MAÇÃ	SUCO DE MELÃO	BANANA	SUCO DE UVA	PÊRA
CARDÁPIO 13 Almoço 10:00	SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, BATATA, BERINJELA E CENOURA SUCO DE LARANJA LIMA	SOPA FUBÁ, OVO, MANDIOCA, ABÓBORA E ABOBRINHA MAMÃO	SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, CENOURA, BATATA DOCE E VAGEM SUCO DE MARACUJÁ COM LARANJA	SOPA DE ARROZ, FRANGO, CALDO DE FEIJÃO, CARÁ, ABOBRINHA E BETERRABA BANANA	SOPA DE FUBÁ, OVO, BATATA, ESPINAFRE E TOMATE SUCO DE MELÃO
CARDÁPIO 14 Lanche da tarde 13:00	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2
CARDÁPIO 15 Jantar 15:00	SOPA DE FUBÁ, FRANGO, INHAME, ABÓBORA E CHICÓRIA, MELÃO	SOPA DE MACARRÃO, CARNE CUBOS, CALDO DE FEIJÃO, BRÓCOLIS, CHUCHU E CARÁ, SUCO DE MANGA	SOPA DE ARROZ, ISCAS, INHAME, ALMEIRÃO E ABÓBORA, MELANCIA	SOPA DE MACARRÃO, FRANGO, BATATA, CENOURA E COUVE, SUCO DE PÊRA	SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, BATATA DOCE, CHUCHU, CENOURA E CATALONIA, MACÃ

Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas			Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
877,12	136,12	8,66	31,22	11,55	900,26	129,81	516,91	133	7,89	7,26

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

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

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

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

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

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

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

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

*A carne deverá ser desfiada ou picada.

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

*Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

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

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	22/04/2024	23/04/2024	24/04/2024	25/04/2024	26/04/2024						
CARDÁPIO 11 Desjejum 7:30	FÓRMULA 2 + MAÇÃ	FÓRMULA 2 + MELÃO	FÓRMULA 2 + BANANA	FÓRMULA 2 + MAMÃO	FÓRMULA 2 + PÊRA						
CARDÁPIO 12 Colação 9:00	MELÃO	CREME DE ABACATE	SUCO DE ACEROLA	BANANA	SUCO DE LARANJA LIMA COM MAMÃO						
CARDÁPIO 13 Almoço 10:00	SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CENOURA, CARÁ E CHUCHU, SUCO DE MANGA	SOPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, COUVE, MANDIOQUINHA E ABÓBORA, MELANCIA	SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, ABOBRINHA, INHAME E ESPINAFRE, SUCO DE LARANJA LIMA	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, MANDIOCA, CENOURA E CATALONIA, SUCO DE PÊRA	SOPA DE ARROZ, OVO, ABOBRINHA, BATATA E CENOURA, BANANA						
CARDÁPIO 14 Lanche da tarde 13:00	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2						
CARDÁPIO 15 Jantar 15:00	SOPA DE FUBÁ, OVO, BATATA, TOMATE E CHICÓRIA, MAMÃO	SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE CUBOS, CENOURA, MANDIOCA E VAGEM, SUCO DE MAÇÃ	SOPA DE ARROZ, FRANGO, BATATA DOCE, CABOTIÃ E COUVE MELÃO	SOPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, CENOURA, ABOBRINHA E ESCAROLA SUCO DE MELANCIA	SOPA DE MACARRÃO, FRANGO, CALDO DE FEIJÃO, CARÁ, CABOTIÃ E ALMEIRÃO MAÇÃ						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
798,20		140,1	9,36	32,5	12,6	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
						800,1	132,1	521,2	140	7,3	7,26

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

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

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

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

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

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

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

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

*A carne deverá ser desfiada ou picada.

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

*Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

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

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira																											
	29/04/2024	30/04/2024																														
CARDÁPIO 11 Desjejum 7:30	FÓRMULA 2 + MAÇÃ	FÓRMULA 2 + PÊRA																														
CARDÁPIO 12 Colação 9:00	SUCO DE MAMÃO	CREME DE ABACATE																														
CARDÁPIO 13 Almoço 10:00	SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, CABOTIÃ, MANDIOQUINHA E ESPINAFRE MELÃO	SOPA DE ARROZ, FRANGO, CHUCHU, CARÁ E CENOURA SUCO DE MORANGO																														
CARDÁPIO 14 Lanche da tarde 13:00	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2																														
CARDÁPIO 15 Jantar 15:00	SOPA DE FUBÁ, FRANGO, INHAME, ABOBRINHA E ABÓBORA SUCO DE LARANJA LIMA	SOPA DE MACARRÃO, CARNE CUBOS, CALDO DE FEIJÃO, CHUCHU, BATATA DOCE E VAGEM SUCO DE MARACUJA																														
<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Energia (kcal)</th> <th rowspan="2">CHO (g)</th> <th rowspan="2">Fibras (g)</th> <th rowspan="2">Proteínas (g)</th> <th rowspan="2">Gorduras Totais (g)</th> <th colspan="2">Vitaminas</th> <th colspan="3">Minerais</th> </tr> <tr> <th>A (RE)</th> <th>C (mg)</th> <th>Ca (mg)</th> <th>Mg (mg)</th> <th>Fe (mg)</th> <th>Zn (mg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>210,20</td> <td>61,2</td> <td>3,6</td> <td>12,3</td> <td>5,9</td> <td>200</td> <td>101</td> <td>230,1</td> <td>98</td> <td>6,1</td> <td>5,1</td> </tr> </tbody> </table>						Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	210,20	61,2	3,6	12,3	5,9	200	101	230,1	98	6,1	5,1
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas						Minerais																					
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)																						
210,20	61,2	3,6	12,3	5,9	200	101	230,1	98	6,1	5,1																						

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

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

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

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

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

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

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

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

*A carne deverá ser desfiada ou picada.

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

*Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

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

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	01/04/2024	02/04/2024	03/04/2024	04/04/2024	05/04/2024						
CARDÁPIO 16 Desjejum 7:30	VITAMINA DE FRUTAS BISCOITO SIMPLES	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO DE CENOURA COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAMÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM MARGARINA						
CARDÁPIO 17 Colação 9:00	PÊRA	SUCO DE LARANJA COM CENOURA	CREME DE ABACATE	SUCO DE MORANGO	ABACAXI						
CARDÁPIO 18 Almoço 10:30	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA ENSOPADA COM LEGUMES (batata, cenoura e chuchu), SALADA DE REPOLHO COM TOMATE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL COM BRÓCOLIS, SALADA DE PEPINO COM CENOURA SUCO DE MANGA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO AO MOLHO ROSÊ, FRANGO ASSADO COM BATATAS SALADA DE LEGUMES BANANA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM CUBOS COM TOMATE E CENOURA. SALADA DE ALFACE, MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE E CENOURA, SALADA DE FOLHAS MISTAS SUCO DE MAMÃO						
CARDÁPIO 19 Lanche da tarde 13:00	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAÇÃ	SUCO DE MARACUJÁ TORTA DE FRANGO (cenoura e tomate)	SALADA DE FRUTAS (banana, pêra e mamão)	LEITE COM CHOCOLATE 32% LARANJA	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã e mamão)						
CARDÁPIO 20 Jantar 15:00	ARROZ, FEIJÃO, OVOS ESTALADOS AO MOLHO, SALADA DE COUVE, SUCO DE ACEROLA	SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, ABÓBORA, VAGEM E BATATA, MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE COM BATATA, SALADA DE ESCAROLA, SUCO DE MARACUJÁ	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, FÍGADO, ABOBRINHA, INHAME E COUVE ABACAXI	SOPA DE MACARRÃO, CARNE ÍSCAS, CARÁ, BROCOLIS E CENOURA MELÃO						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1.218,33		184,99	14,22	38,99	18,19	990,76	79,88	398,46	111,01	9,75	3,59

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

CONSISTÊNCIAS E ELABORAÇÕES:

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	08/04/2024	09/04/2024	10/04/2024	11/04/2024	12/04/2024						
CARDÁPIO 16 Desjejum 7:30	MINGAU DE AVEIA + MELÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32% BANANA	VITAMINA DE FRUTAS BISCOITO SIMPLES	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO DE CENOURA COM REQUEIJÃO						
CARDÁPIO 17 Colação 9:00	ABACAXI	SUCO DE LARANJA COM BETERRABA	CREME DE ABACATE	SUCO DE MARACUJA	BANANA						
CARDÁPIO 18 Almoço 10:30	ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE CARNE EM ÍSCAS, BATATA SAUTÉE SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA SUCO DE MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO A BOLONHESA, LEGUMES REFOGADOS (abobrinha, cenoura e vagem), SALADA DE PEPINO PÊRA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA COM LEGUMES SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA, PURÊ DE ABOBORA SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface, rucula e acelga), BANANA	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL, COUVE REFOGADA SALADA DE VINAGRETE SUCO DE LARANJA						
CARDÁPIO 19 Lanche da tarde 13:00	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAMÃO	SUCO DE ACEROLA TORTA DE CARNE MOÍDA (tomate e cenoura)	SALADA DE FRUTAS (banana, laranja e melão)	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAÇÃ	SALADA DE FRUTAS (banana, pera e mamão)						
CARDÁPIO 20 Jantar 15:00	ARROZ, FEIJÃO, OMELETE COM ESPINAFRE E TOMATE SALADA DE ACELGA SUCO DE MARACUJÁ	SOPA DE FUBÁ, CARNE ÍSCAS, BATATA, CENOURA E BRÓCOLIS, MAMÃO	SOPA DE ARROZ, FRANGO, ABOBRINHA, INHAME E TOMATE MAÇÃ	MACARRÃO A BOLONHESA, FEIJÃO, SALADA DE LEGUMES (cenoura e beterraba), SUCO DE MORANGO	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ISCAS, MANDIOCA, CENOURA E ABOBRINHA, MELANCIA						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
1.182,00		180,66	15,29	38,12	17,99	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
						932,34	72,36	398,46	109,72	9,66	4,01

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

CONSISTÊNCIAS E ELABORAÇÕES:

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	15/04/2024	16/04/2024	17/04/2024	18/04/2024	19/04/2024						
CARDÁPIO 16 Desjejum 7:30	LEITE COM CHOCOLATE 32% MELÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	VITAMINA DE FRUTAS BISCOITO SIMPLES	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO DE CENOURA COM MARGARINA	MINGAU DE AVEIA + BANANA						
CARDÁPIO 17 Colação 9:00	MAÇÃ	SUCO DE MELÃO	BANANA	SUCO DE UVA	PÊRA						
CARDÁPIO 18 Almoço 10:30	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE SUCO DE ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, SALADA DE BETERRABA RALADA MAMÃO	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM FRANGO SALADA DE BATATA, CENOURA E CHEIRO VERDE SUCO DE MARACUJÁ COM LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL AO VINAGRETE SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, BANANA	ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE FRANGO, SALADA DE CHICORIA SUCO DE MELÃO						
CARDÁPIO 19 Lanche da tarde 13:00	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAMÃO	SUCO DE ABACAXI TORTA DE FRANGO (batata e cenoura)	SALADA DE FRUTAS (maçã, melão, banana)	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAÇÃ	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã e mamão)						
CARDÁPIO 20 Jantar 15:00	POLENTA, FEIJÃO, FRANGO, SALADA DE CHICÓRIA, MELANCIA	SOPA DE MACARRÃO, CARNE CUBOS, CALDO DE FEIJÃO, BRÓCOLIS, CHUCHU E CARÁ, SUCO DE MANGA	SOPA DE ARROZ, ISCAS, INHAME, ALMEIRÃO E ABÓBORA, MELANCIA	RISOTO DE FRANGO COM CENOURA E ABOBRINHA, FEIJÃO, SALADA DE ALMEIRÃO SUCO DE ACEROLA	SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, BATATA DOCE, CHUCHU, CENOURA E CATALONIA MAÇÃ						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
1.125,13		179,66	14,99	36,99	23,12	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
						899,12	76,32	396,46	110,32	9,09	3,52

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

CONSISTÊNCIAS E ELABORAÇÕES:

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	22/04/2024	23/04/2024	24/04/2024	25/04/2024	26/04/2024						
CARDÁPIO 16 Desjejum 7:30	VITAMINA DE FRUTAS BISCOITO SIMPLES	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	MINGAU DE AVEIA + BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO DE CENOURA COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAÇÃ						
CARDÁPIO 17 Colação 9:00	MELÃO	CREME DE ABACATE	SUCO DE ACEROLA	BANANA	SUCO DE LARANJA LIMA COM MAMÃO						
CARDÁPIO 18 Almoço 10:30	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL COM LEGUMES (cenoura, vagem e abobrinha) SALADA DE TOMATE COM CEBOLA, SUCO DE MANGA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA AO SUGO, PURE DE BATATA, SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA, FAROFA DE LEGUMES, SALADA DE REPOLHO COM RUCULA SUCO DE ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM ATUM, JARDINEIRA DE LEGUMES (abóbora, abobrinha e chuchu) SALADA DE CATALONIA SUCO DE UVA	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM BATATAS SALADA DE ALFACE COM CEBOLA, BANANA						
CARDÁPIO 19 Lanche da tarde 13:00	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã e mamão)	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAÇÃ	CHÁ DE ERVA-DOCE TORTA DE CARNE MOÍDA (tomate e cenoura)	LEITE COM CHOCOLATE 32% MELÃO	SALADA DE FRUTAS (banana, mamão, pera)						
CARDÁPIO 20 Jantar 15:00	SOPA DE FUBÁ, OVO, BATATA, TOMATE E CHICÓRIA, MAMÃO	MACARRÃO COM CARNE EM CUBOS AO SUGO COM CENOURA E VAGEM SALADA DE COUVE SUCO DE MAÇÃ	SOPA DE ARROZ, FRANGO, BATATA DOCE, CABOTIÃ E COUVE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM ABOBRINHA, SALADA DE ESCAROLA, SUCO DE MELANCIA	SOPA DE MACARRÃO, FRANGO, CALDO DE FEIJÃO, CARÁ, CABOTIÃ E ALMEIRÃO ABACAXI						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
1.176,32		181,12	14,32	37,99	23,00	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
						922,13	80,56	396,46	111,12	9,09	3,52

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

CONSISTÊNCIAS E ELABORAÇÕES:

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	29/04/2024	30/04/2024									
CARDÁPIO 16 Desjejum 7:30	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO DE CENOURA COM MARGARINA									
CARDÁPIO 17 Colação 9:00	SUCO DE MAMÃO	CREME DE ABACATE									
CARDÁPIO 18 Almoço 10:30	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA, ABOBRINHA REFOGADA, SALADA DE AMEIRÃO COM CEBOLA MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM FRANGO AO MOLHO, SALADA DE LEGUMES (cenoura, abobrinha e beterraba), SUCO DE ACEROLA									
CARDÁPIO 19 Lanche da tarde 13:00	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAÇÃ	CHÁ DE CAMOMILA TORTA DE FRANGO (cenoura e tomate)									
CARDÁPIO 20 Jantar 15:00	SOPA DE FUBÁ, FRANGO, INHAME, ABOBRINHA E ABÓBORA SUCO DE LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE COM BATATA, VAGEM E CENOURA, SALADA DE ALFACE, SUCO DE MARACUJA									
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
460,10		82,00	9,10	28,00	10,00	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
460,10		82,00	9,10	28,00	10,00	456,00	40,00	201,00	60,20	6,30	1,60

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.

Segunda-Feira 01/04/2024		Terça-Feira 02/04/2024		Quarta-Feira 3/4/2024		Quinta-Feira 4/4/2024		Sexta-feira 5/4/2024		
ARROZ, CARNE MOÍDA ENSOPADA COM LEGUMES (batata, cenoura e chuchu), SALADA DE REPOLHO COM TOMATE MELÃO		ARROZ, FEIJÃO, PERNIL COM BRÓCOLIS, SALADA DE PEPINO COM CENOURA SUCO DE MANGA		MACARRÃO AO MOLHO ROSÊ COM FRANGO ASSADO COM BATATAS SALADA DE LEGUMES BANANA		ARROZ, CARNE EM CUBOS COM TOMATE E CENOURA. SALADA DE ALFACE, MAÇÃ		ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE E CENOURA, SALADA DE FOLHAS MISTAS SUCO DE MAMÃO		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
396,56	56,21	4,97	14,71	11,36	224,31	26,60	55,07	49,20	3,10	1,94
Segunda-Feira 8/4/2024		Terça-feira 9/4/2024		Quarta-Feira 10/4/2024		Quinta-feira 11/4/2024		Sexta-Feira 12/4/2024		
ARROZ, STROGONOFF DE CARNE EM ÍSCAS, BATATA SAUTÉE SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA SUCO DE MAÇÃ		MACARRÃO A BOLONHESA, LEGUMES REFOGADOS (abobrinha, cenoura e vagem), MAMÃO		ARROZ, CARNE MOIDA COM LEGUMES SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE SUCO DE ACEROLA		ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA, PURÊ DE ABOBORA BANANA		ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL, COUVE REFOGADA SALADA DE VINAGRETE LARANJA		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
384,22	54,30	4,50	12,98	9,66	169,12	112,35	50,32	42,65	2,80	1,51
Segunda-Feira 15/04/2024		Terça-Feira 16/04/2024		Quarta-Feira 17/04/2024		Quinta-feira 18/04/2024		Sexta-Feira 19/04/2024		
ARROZ, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE SUCO DE ABACAXI		ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, SALADA DE BETERRABA RALADA MAÇÃ		MACARRÃO COM MOIDA SALADA DE BATATA, CENOURA E CHEIRO VERDE, SUCO DE MARACUJA COM LARANJA		ARROZ, FEIJÃO, PERNIL AO VINAGRETE SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA BANANA		ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE FRANGO, SALADA DE CHICORIA MELÃO		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
389,10	55,11	4,83	15,62	11,21	198,23	20,18	54,26	41,63	2,72	1,64
Segunda-Feira 22/04/2024		Terça-feira 23/04/2024		Quarta-Feira 24/04/2024		Quinta-feira 25/04/2024		Sexta-Feira 26/04/2024		
ARROZ, FEIJÃO, PERNIL COM LEGUMES (cenoura, vagem e abobrinha), SALADA DE TOMATE COM CEBOLA SUCO DE MANGA		ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA AO SUGO, PURE DE BATATA, SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE MELANCIA		ARROZ, CARNE DE PANELA, FAROFA DE LEGUMES, SALADA DE REPOLHO COM RUCULA ABACAXI		MACARRÃO COM ATUM, JARDINEIRA DE LEGUMES (abóbora, abobrinha e chuchu) SALADA DE CATALONIA SUCO DE UVA		ARROZ, FRANGO COM BATATAS, SALADA DE ALFACE COM CEBOLA 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)
390,16	55,36	4,77	13,84	11,36	224,31	26,60	55,07	49,20	3,10	1,94
Segunda-Feira 29/04/2024		Terça-Feira 30/04/2024								
ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA, ABOBRINHA REFOGADA, SALADA DE AMEIRÃO COM CEBOLA MELÃO		POLENTA COM FRANGO AO MOLHO, SALADA DE LEGUMES (cenoura, abobrinha e beterraba) SUCO DE ACEROLA								
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
230,10	32,50	2,80	8,90	8,30	101,20	12,30	40,20	23,50	1,60	0,90