



CARDÁPIO 22 - ENSINO INFANTIL - 04 à 05 ANOS - MERENDA ITU

MERENDA TARDE: 15:00 às 15:30h

EMEI / CRECHE
MAIO 2024

Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira 2/5/2024		Sexta-feira 3/5/2024		
						POLENTA, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO SALADA DE BROCOLIS COM CENOURA, SUCO DE CAJÚ		SOPA DE ARROZ, CARNE MOÍDA, CARÁ, COUVE E ABOBORA 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)
401,20	56,90	9,50	15,10	9,10	251,00	163,20	60,30	71,20	4,30	3,10
Segunda-Feira 6/5/2024		Terça-feira 7/5/2024		Quarta-Feira 8/5/2024		Quinta-feira 9/5/2024		Sexta-Feira 10/5/2024		
SOPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, BATATA, CENOURA E BRÓCOLIS MAÇÃ		ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO, PURE DE BATATA SALADA DE CENOURA, SUCO DE ABACAXI		SOPA DE ARROZ, CARNE ÍSCAS, ESCAROLA, BATATA E CENOURA MELÃO		ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA ENSOPADA, SALADA DE COUVE COM TOMATE SUCO DE MANGA		SOPA DE ARROZ, FRANGO DESFIADO, BATATA, COUVE E CENOURA 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)
359,45	44,23	6,77	12,08	9,11	244,58	157,31	55,02	69,46	2,88	2,60
Segunda-Feira 13/05/2024		Terça-feira 14/05/2024		Quarta-Feira 15/05/2024		Quinta-feira 16/05/2024		Sexta-Feira 17/05/2024		
SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO DESFIADO, BRÓCOLIS, ABÓBORA E BATATA DOCE LARANJA		ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATAS, SALADA DE ALFACE, SUCO DE ABACAXI		SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO, BATATA, CHUCHU E CENOURA, BANANA		ARROZ, FEIJÃO, OVOS AO VINAGRETE, SALADA DE REPOLHO, SUCO DE ACEROLA COM LARANJA		SOPA DE MACARRÃO COM CARNE MOÍDA, BRÓCOLIS, ABÓBORA E CARÁ, MELÃO		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas			Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
366,39	45,99	7,22	13,77	9,06	350,00	157,31	55,02	69,46	2,90	2,55
Segunda-Feira 20/05/2024		Terça-feira 21/05/2024		Quarta-Feira 22/05/2024		Quinta-feira 23/05/2024		Sexta-Feira 24/05/2024		
POLENTA COM FRANGO AO MOLHO SALADA BICOLOR (cenoura e beterraba raladas) SUCO DE LARANJA		ARROZ, CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA PEPINO MELANCIA		ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM BATATA E TOMATE, SALADA DE FOLHAS MISTAS (alfaca e acelga) BANANA		ARROZ, FRANGO COM LEGUMES SALADA DE RUCULA COM REPOLHO MAMÃO		ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), COUVE REFOGADA SUCO DE ABACAXI		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas			Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
361,40	46,55	5,45	14,09	8,78	380,22	155,39	60,36	69,46	2,77	3,00
Segunda-Feira 27/05/2024		Terça-feira 28/05/2024		Quarta-Feira 29/05/2024		Quinta-feira 30/05/2024		Sexta-Feira 31/05/2024		
ARROZ, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (vagem, brocolis, cenoura) SALADA DE REPOLHO SUCO DE MELANCIA		MACARRÃO COM PERNIL AO MOLHO SALADA DE CHUCHU COM TOMATE E CHEIRO VERDE MELÃO		ARROZ, STROGONOFF DE FRANGO, BATATA CORADA SALADA DE ALFACE COM CEBOLA MAÇÃ		FERIADO		PONTO FACULTATIVO		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas			Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	02/05/2024	Sexta-feira	03/05/2024				
				LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	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)
112,00	22,10	5,00	3,00	6,00	12,00	12,00	70,00	12,00	0,10	0,10
Segunda-Feira	06/05/2024	Terça-Feira	07/05/2024	Quarta-Feira	08/05/2024	Quinta-Feira	09/05/2024	Sexta-feira	10/05/2024	
LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL DE CENOURA COM MARGARINA		LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA		MINGAU DE AVEIA, 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)
326,00	47,10	4,68	9,95	9,12	33,40	30,67	200,22	21,14	0,70	0,63
Segunda-Feira	13/05/2024	Terça-feira	14/05/2024	Quarta-Feira	15/05/2024	Quinta-feira	16/05/2024	Sexta-feira	17/05/2024	
LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ		LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO		IOGURTE DE MORANGO, 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)
349,90	48,10	5,10	9,00	10,10	36,00	37,90	210,00	22,00	0,87	0,69
Segunda-Feira	20/05/2024	Terça-feira	21/05/2024	Quarta-Feira	22/05/2024	Quinta-feira	23/05/2024	Sexta-Feira	24/05/2024	
LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ		MINGAU DE AVEIA, BANANA		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO		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)
301,68	43,52	4,49	9,95	8,38	33,20	30,67	200,22	21,14	0,70	0,63
Segunda-Feira	27/05/2024	Terça-Feira	28/05/2024	Quarta-Feira	29/05/2024	Quinta-Feira	30/05/2024	Sexta-Feira	31/05/2024	
LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL DE CENOURA COM REQUEIJÃO		FERIADO		PONTO FACULTATIVO		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
199,00	35,10	4,20	10,20	11,00	28,90	28,90	153,00	23,80	0,45	0,57

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		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		02/05/2024		Sexta-feira		03/05/2024	
						PÃO COM PERNIL AO VINAGRETE SUCO DE GOIABA MAMÃO				ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO COM BATATA SALADA DE ALFACE COM RUCULA E CEBOLA			
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)			
150,00	33,50	1,50	10,60	6,00	126,60	11,00	32,50	20,10	1,50	1,00			
Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		09/05/2024		Sexta-feira		10/05/2024	
ARROZ, FEIJÃO, OMELETE DE FORNO COM TOMATE E ABOBRINHA SALADA MIX (DE REPOLHO ROXO, BRANCO E CENOURA RALADA)		MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO, BATATA SALTEADA SALADA DE ACELGA COM AGRIO SUCO DE MANGA		ARROZ, CARNE ÍSCAS, CREME DE MILHO SALADA DE ALFACE COM TOMATE LARANJA		PÃO COM CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA RALADA SUCO DE UVA BANANA				ARROZ, FEIJÃO PRETO, LOMBO SUINO, FAROFA DE COUVE SALADA DE ABOBRINHA 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)			
384,22	54,30	4,50	12,98	9,66	169,12	112,35	50,32	42,65	2,80	1,51			
Segunda-Feira		Terça-feira		Quarta-Feira		Quinta-feira		16/05/2024		Sexta-Feira		17/05/2024	
ARROZ, TORTA MADALENA DE FRANGO SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE SUCO DE MARACUJÁ		ARROZ, FEIJÃO MEXICANO (carne molda, tomate e cebola), FAROFA DE ABOBRINHA COM MILHO SALADA DE CATALONIA MELÃO		MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE MAIONESE (batata e cenoura) MAÇÃ		PÃO COM PATE DE FRANGO COM ALFACE SUCO DE CAJÚ BANANA				ARROZ, TUTU DE FEIJÃO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA ALMEIRÃO COM CEBOLA			
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		Terça-feira		Quarta-Feira		Quinta-feira		23/05/2024		Sexta-Feira		24/05/2024	
POLENTA COM SALSICHA AO MOLHO COM LEGUMES, SALADA BICOLOR (cenoura e beterraba raladas) MAÇÃ		ARROZ, CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA PEPINO		ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM BATATA E TOMATE, SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e acelga) SUCO DE LARANJA		PÃO COM CARNE DESFIADA, CENOURA E TOMATE SUCO DE MORANGO BANANA				ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), COUVE REFOGADA 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)			
401,00	56,90	5,20	16,40	12,30	201,00	23,20	56,00	44,00	2,60	1,30			
Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		30/05/2024		Sexta-Feira		31/05/2024	
ARROZ, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (vagem, brocolis, cenoura) SALADA DE REPOLHO LARANJA		MACARRÃO COM PERNIL AO MOLHO SALADA DE CHUCHU COM TOMATE E CHEIRO VERDE ABACAXI		ARROZ, STROGONOFF DE FRANGO, BATATA SAUTÉE SALADA DE ALFACE, SUCO DE LIMÃO		FERIADO				PONTO FACULTATIVO			
Informação Nutricional (Média Semanal)													
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais						
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)			
339,00	52,30	5,20	16,20	11,90	202,00	23,10	55,40	43,20	2,60	1,76			

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	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	02/05/2024	Sexta-feira	03/05/2024				
				PÃO COM PERNIL AO VINAGRETE SUCO DE GOIABA MAMÃO	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO COM BATATA SALADA DE ALFACE COM RUCULA E CEBOLA					
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
Segunda-Feira	06/05/2024	Terça-Feira	07/05/2024	Quarta-Feira	08/05/2024	Quinta-Feira	09/05/2024	Sexta-feira	10/05/2024	
ARROZ, FEIJÃO, OMELETE DE FORNO COM TOMATE E ABOBRINHA SALADA MIX (DE REPOLHO ROXO, BRANCO E CENOURA RALADA)	MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO, BATATA SALTEADA SALADA DE ACELGA COM AGRIAO SUCO DE MANGA	ARROZ, CARNE ÍSCAS, CREME DE MILHO SALADA DE ALFACE COM TOMATE LARANJA	PÃO COM CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA RALADA SUCO DE UVA BANANA	ARROZ, FEIJÃO PRETO, LOMBO SUINO, FAROFA DE COUVE SALADA DE ABOBRINHA ABACAXI						
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	13/05/2024	Terça-feira	14/05/2024	Quarta-Feira	15/05/2024	Quinta-feira	16/05/2024	Sexta-Feira	17/05/2024	
ARROZ, TORTA MADALENA DE FRANGO SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ, FEIJÃO MEXICANO (carne molda, tomate e cebola), FAROFA DE ABOBRINHA COM MILHO SALADA DE CATALONIA MELÃO	MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE MAIONESE (batata e cenoura) MAÇÃ	PÃO COM PATE DE FRANGO COM ALFACE SUCO DE CAJÚ BANANA	ARROZ, TUTU DE FEIJÃO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA ALMEIRÃO COM CEBOLA						
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	20/05/2024	Terça-feira	21/05/2024	Quarta-Feira	22/05/2024	Quinta-feira	23/05/2024	Sexta-Feira	24/05/2024	
POLENTA COM SALSICHA AO MOLHO COM LEGUMES, SALADA BICOLOR (cenoura e beterraba raladas) MAÇÃ	ARROZ, CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA PEPINO	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM BATATA E TOMATE, SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e acelga) SUCO DE LARANJA	PÃO COM CARNE DESFIADA, CENOURA E TOMATE SUCO DE MORANGO BANANA	ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), COUVE REFOGADA MELANCIA						
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	27/05/2024	Terça-Feira	28/05/2024	Quarta-Feira	29/05/2024	Quinta-Feira	30/05/2024	Sexta-Feira	31/05/2024	
ARROZ, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (vagem, brocolis, cenoura) SALADA DE REPOLHO LARANJA	MACARRÃO COM PERNIL AO MOLHO SALADA DE CHUCHU COM TOMATE E CHEIRO VERDE ABACAXI	ARROZ, STROGONOFF DE FRANGO, BATATA SAUTÉE SALADA DE ALFACE, SUCO DE LIMÃO	FERIADO		PONTO FACULTATIVO					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
339,30	38,20	2,90	18,00	11,50	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					301,00	12,80	48,90	51,00	3,20	1,90

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

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	02/05/2024	Sexta-feira	03/05/2024				
				ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO COM BATATA SALADA DE ALFACE COM RUCULA E CEBOLA		PÃO COM PERNIL AO VINAGRETE SUCO DE GOIABA MAMÃO				
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
Segunda-Feira	06/05/2024	Terça-Feira	07/05/2024	Quarta-Feira	08/05/2024	Quinta-Feira	09/05/2024	Sexta-feira	10/05/2024	
ARROZ, FEIJÃO, OMELETE DE FORNO COM TOMATE E ABOBRINHA SALADA MIX (DE REPOLHO ROXO, BRANCO E CENOURA RALADA)		MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO, BATATA SALTEADA SALADA DE ACELGA COM AGRIÃO SUCO DE MANGA		ARROZ, CARNE ÍSCAS, CREME DE MILHO SALADA DE ALFACE COM TOMATE LARANJA		ARROZ, FEIJÃO PRETO, LOMBO SUINO, FAROFA DE COUVE SALADA DE ABOBRINHA ABACAXI		PÃO COM CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA RALADA SUCO DE UVA BANANA		
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	13/05/2024	Terça-feira	14/05/2024	Quarta-Feira	15/05/2024	Quinta-feira	16/05/2024	Sexta-Feira	17/05/2024	
ARROZ, TORTA MADALENA DE FRANGO SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE SUCO DE MARACUJÁ		ARROZ, FEIJÃO MEXICANO (carne moída, tomate e cebola), FAROFA DE ABOBRINHA COM MILHO SALADA DE CATALONIA MELÃO		MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE MAIONESE (batata e cenoura) MAÇÃ		ARROZ, TUTU DE FEIJÃO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA ALMEIRÃO COM CEBOLA		PÃO COM PATE DE FRANGO COM ALFACE SUCO DE CAJÚ BANANA		
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	20/05/2024	Terça-feira	21/05/2024	Quarta-Feira	22/05/2024	Quinta-feira	23/05/2024	Sexta-Feira	24/05/2024	
POLENTA COM SALSICHA AO MOLHO COM LEGUMES, SALADA BICOLOR (cenoura e beterraba raladas) MAÇÃ		ARROZ, CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA PEPINO		ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM BATATA E TOMATE, SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e acelga) SUCO DE LARANJA		ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), COUVE REFOGADA MELANCIA		PÃO COM CARNE DESFIADA, CENOURA E TOMATE SUCO DE MORANGO BANANA		
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	27/05/2024	Terça-Feira	28/05/2024	Quarta-Feira	29/05/2024	Quinta-Feira	30/05/2024	Sexta-Feira	31/05/2024	
ARROZ, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (vagem, brocolis, cenoura) SALADA DE REPOLHO LARANJA		MACARRÃO COM PERNIL AO MOLHO SALADA DE CHUCHU COM TOMATE E CHEIRO VERDE ABACAXI		ARROZ, STROGONOFF DE FRANGO, BATATA SAUTÉE SALADA DE ALFACE, SUCO DE LIMÃO		FERIADO		PONTO FACULTATIVO		
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

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
MAIO 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						
				2/5/2024	3/5/2024						
ALMOÇO				ARROZ, FEIJÃO, FRANGO ASSADO COM BATATA SALADA DE ALFACE COM RUCULA E CEBOLA	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL, COUVE REFOGADA SALADA DE BETERRABA RALADA						
SUCO/ SOBREMESA				SUCO DE GOIABA MAMÃO	SUCO DE TANGERINA 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)
	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.



ENTIDADE APAE / AMAI
MAIO 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																
	6/5/2024	7/5/2024	8/5/2024	9/5/2024	10/5/2024																
ALMOÇO	ARROZ, FEIJÃO, OMELETE DE FORNO COM TOMATE E ABOBRINHA SALADA MIX (DE REPOLHO ROXO, BRANCO E CENOURA RALADA)	MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO, BATATA SALTEADA SALADA DE ACELGA COM AGRIÃO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, CREME DE MILHO SALADA DE ALFACE COM TOMATE	ARROZ, FEIJÃO, LOMBO SUINO, FAROFA DE COUVE SALADA DE ABOBRINHA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA COM CENOURA SALADA DE PEPINO																
SUCO/ SOBREMESA	SUCO DE LIMÃO LARANJA	SUCO DE MANGA ABACAXI	SUCO DE CAJU MELÃO	SUCO DE LARANJA MAÇÃ	SUCO DE UVA 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)	
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
MAIO 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										
	13/05/2024	14/05/2024	15/05/2024	16/05/2024	17/05/2024										
ALMOÇO	ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE FRANGO SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE	ARROZ, FEIJÃO MEXICANO, FAROFA DE ABOBRINHA COM MILHO SALADA DE CATALONIA	MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE LEGUMES (batata, cenoura, vagem e chuchu)	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA COM BATATA SALADA DE ALFACE COM CEBOLA SUCO DE CAJU	ARROZ, TUTU DE FEIJÃO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA ALMEIRÃO COM CEBOLA										
SUCO/ SOBREMESA	SUCO DE MARACUJA MELANCIA	SUCO DE GOIABA MELÃO	SUCO DE ABACAXI MAÇÃ	SUCO DE CAJU BANANA	SUCO DE UVA 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)
512,66		76,24		8,80		23,85		13,88		410,26	35,52	120,00	91,10	5,20	3,66

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



ENTIDADE APAE / AMAI
MAIO 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							
	20/05/2024	21/05/2024	22/05/2024	23/05/2024	24/05/2024							
ALMOÇO	POLENTA COM SALSICHA AO MOLHO COM LEGUMES, SALADA BICOLOR (cenoura e beterraba raladas) MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA PEPINO	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM BATATA E TOMATE, SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e acelga)	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM LEGUMES, SALADA DE RUCULA COM REPOLHO	ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), COUVE REFOGADA, SALADA DE ABOBRINHA AO VINAGRETE							
SUCO/ SOBREMESA	SUCO DE MANGA MAÇÃ	SUCO DE ACEROLA MELÃO	SUCO DE LARANJA MAMÃO	SUCO DE MORANGO BANANA	SUCO DE TANGERINA MELANCIA							
Informação Nutricional (Média Semanal)												
Energia (kcal)		CHO (g)		Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
508,44		75,00		7,31	23,44	13,88	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
							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
MAIO 2024

CARDÁPIO 25 - ENTIDADE 01 à 30 anos
MERENDA MANHÃ: 10:30h / MERENDA TARDE: 15:30h

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	27/05/2024	28/05/2024	29/05/2024	30/05/2024	31/05/2024						
ALMOÇO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (vagem, brocolis, cenoura) SALADA DE REPOLHO	MACARRÃO COM PERNIL AO MOLHO SALADA DE CHUCHU COM TOMATE E CHEIRO VERDE	ARROZ, STROGONOFF DE FRANGO, BATATA CORADA SALADA DE ALFACE COM CEBOLA	FERIADO	PONTO FACULTATIVO						
SUCO/ SOBREMESA	SUCO DE CAJU LARANJA	SUCO DE GOIABA ABACAXI	SUCO DE LIMÃO MAMÃO	FERIADO	PONTO FACULTATIVO						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
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.



CARDÁPIOS EMEF EM PERÍODO INTEGRAL - 06 à 11 ANOS

MERENDA ITU - 1ª semana

REFORÇO
MAIO 2024

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
				02/05/2024	03/05/2024					
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45				LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	MINGAU DE AVEIA, BANANA					
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30				ARROZ, FEIJÃO, FRANGO ASSADO COM BATATA SALADA DE ALFACE COM RUCULA E CEBOLA MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL, COUVE REFOGADA SALADA DE BETERRABA RALADA ABACAXI					
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00				PÃO DE LEITE COM PATÊ DE FRANGO SUCO DE CAJÚ	PÃO DE INTEGRAL COM CARNE ÍSCAS DESFIADA COM CEBOLA SUCO DE UVA					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
				Vitaminas		Minerais				
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
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 EM PERÍODO INTEGRAL - 06 à 11 ANOS

MERENDA ITU - 2ª semana

REFORÇO

MAIO 2024

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	06/05/2024	07/05/2024	08/05/2024	09/05/2024	10/05/2024
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL DE CENOURA COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA	MINGAU DE AVEIA, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, OMELETE DE FORNO COM TOMATE E ABOBRINHA SALADA MIX (DE REPOLHO ROXO, BRANCO E CENOURA RALADA) LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO, BATATA SALTEADA SALADA DE ACELGA COM AGRIÃO ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, CREME DE MILHO SALADA DE ALFACE COM TOMATE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, LOMBO SUINO, FAROFA DE COUVE SALADA DE ABOBRINHA SUCO DE UVA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA COM CENOURA SALADA DE PEPINO BANANA
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA E CENOURA SUCO DE MARACUJÁ	PÃO INTEGRAL COM PERNIL AO VINAGRETE SUCO DE MORANGO	PÃO DE CENOURA COM PATÊ DE FRANGO SUCO DE LIMÃO	PÃO DE CENOURA COM TOMATE E MUÇARELA SUCO DE TANGERINA	PÃO DE LEITE COM FRANGO DESFIAO ALFACE E CENOURA RALADA SUCO DE LARANJA

Informação Nutricional (Média Semanal)

Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1091,15	170,66	17,12	46,11	25,12	422,11	37,89	300,65	130,55	5,55	3,75

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

REFORÇO
MAIO 2024

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	13/05/2024	14/05/2024	15/05/2024	16/05/2024	17/05/2024					
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	IOGURTE DE MORANGO, BISCOITO INTEGRAL	MINGAU DE AVEIA, BANANA					
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE FRANGO SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO MEXICANO, FAROFA DE ABOBRINHA COM MILHO SALADA DE CATALONIA MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE LEGUMES (batata, cenoura, vagem e chuchu) ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA COM BATATA SALADA DE ALFACE COM CEBOLA SUCO DE CAJU	ARROZ, TUTU DE FEIJÃO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA ALMEIRÃO COM CEBOLA LARANJA					
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO INTEGRAL COM CARNE MOÍDA AO MOLHO E CENOURA RALADA, SUCO DE MARACUJA	PÃO DE LEITE COM FRANGO DESFIADO, CHEIRO VERDE E TOMATE, SUCO DE GOIABA	PÃO DE CENOURA COM MUÇARELA E APRESUNTADO, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE FORMA COM PATÊ DE FRANGO COM CENOURA E ALFACE, SUCO DE MANGA	PÃO COM CARNE MOÍDA, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE UVA					
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 EM PERÍODO INTEGRAL - 06 à 11 ANOS
MERENDA ITU - 4ª semana

REFORÇO
MAIO 2024

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	20/05/2024	21/05/2024	22/05/2024	23/05/2024	24/05/2024						
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	MINGAU DE AVEIA, BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO						
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM SALSICHA AO MOLHO COM LEGUMES, SALADA BICOLOR (cenoura e beterraba raladas) MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA PEPINO MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM BATATA E TOMATE, SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e acelga) ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM LEGUMES, SALADA DE RUCULA COM REPOLHO BANANA	ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), COUVE REFOGADA, SALADA DE ABOBRINHA AO VINAGRETE SUCO DE GOIABA						
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM PERNIL DESFIADO, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE MANGA	PÃO INTEGRAL COM FRANGO DESFIADO, ALFACE E TOMATE, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SUCO DE MARACUJÁ	PÃO DE CENOURA COM CARNE DESFIADA E CENOURA RALADA, SUCO DE MORANGO	PÃO DE CENOURA COM PATE DE FRANGO, ALFACE E TOMATE SUCO DE TANGERINA						
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)
	1.044,00	167	21	43	28,9	501,2	179	290	131	6,1	4,1

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
 Nutricionista, CRN 316089
 Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	27/5/2024	28/5/2024	29/5/2024	30/5/2024	31/5/2024					
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL DE CENOURA COM REQUEIJÃO	FERIADO	PONTO FACULTATIVO					
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (vagem, brocolis, cenoura) SALADA DE REPOLHO LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM PERNIL AO MOLHO SALADA DE CHUCHU COM TOMATE E CHEIRO VERDE ABACAXI	ARROZ, STROGONOFF DE FRANGO, BATATA CORADA SALADA DE ALFACE COM CEBOLA SUCO DE ACEROLA	FERIADO	PONTO FACULTATIVO					
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM MUÇARELA E TOMATE, SUCO DE CAJU	PÃO DE CENOURA COM FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO DE GOIABA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SUCO DE UVA	FERIADO	PONTO FACULTATIVO					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
890,00	110,2	15,6	38,5	19	458,1	130,1	199	98,2	3,9	2,9

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar

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					
				02/05/2024	03/05/2024					
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45				LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	MINGAU DE AVEIA, BANANA					
CARDÁPIO 31 Colação 10:00				BANANA	SALADA DE FRUTAS					
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30				ARROZ, FEIJÃO, FRANGO ASSADA COM BATATA SALADA DE ALFACE COM RUCULA E CEBOLA MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL, COUVE REFOGADA SALADA DE BETERRABA RALADA ABACAXI					
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00				PÃO DE LEITE COM PATÊ DE FRANGO SUCO DE CAJÚ	PÃO DE INTEGRAL COM CARNE ÍSCAS DESFIADA COM CEBOLA SUCO DE UVA					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
598,30	63,9	12,3	21,8	18,9	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					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 EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 2ª semana

FUTURA GUIA DA LUZ. EMEI ERIKA

MAIO 2024

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	06/05/2024	07/05/2024	08/05/2024	09/05/2024	10/05/2024						
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL DE CENOURA COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA	MINGAU DE AVEIA, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO						
CARDÁPIO 31 Colação 10:00	MELÃO	MAÇÃ COM AVEIA	MAMÃO	BANANA	SALADA DE FRUTAS						
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, OMELETE DE FORNO COM TOMATE E ABOBRINHA SALADA MIX (DE REPOLHO ROXO, BRANCO E CENOURA RALADA) LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO, BATATA SALTEADA SALADA DE ACELGA COM AGRIÃO ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, CREME DE MILHO SALADA DE ALFACE COM TOMATE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, Lombo Suino, FAROFA DE COUVE SALADA DE ABOBRINHA SUCO DE UVA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA COM CENOURA SALADA DE PEPINO BANANA						
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA E CENOURA SUCO DE MARACUJÁ	PÃO INTEGRAL COM PERNIL AO VINAGRETE SUCO DE MORANGO	PÃO DE CENOURA COM PATÊ DE FRANGO SUCO DE LIMÃO	PÃO DE CENOURA COM TOMATE E MUÇARELA SUCO DE TANGERINA	PÃO DE LEITE COM FRANGO DESFIADO ALFACE E CENOURA RALADA SUCO DE LARANJA						
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.

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	13/05/2024	14/05/2024	15/05/2024	16/05/2024	17/05/2024						
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	IOGURTE DE MORANGO, BISCOITO INTEGRAL	MINGAU DE AVEIA, BANANA						
CARDÁPIO 31 Colação 10:00	MAÇÃ	SALADA DE FRUTAS	BANANA COM AVEIA	MELÃO	MAMÃO						
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE FRANGO SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO MEXICANO, FAROFA DE ABOBRINHA COM MILHO SALADA DE CATALONIA MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE LEGUMES (batata, cenoura, vagem e chuchu) ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA COM BATATA SALADA DE ALFACE COM CEBOLA SUCO DE CAJU	ARROZ, TUTU DE FEIJÃO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA ALMEIRÃO COM CEBOLA LARANJA						
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO INTEGRAL COM CARNE MOÍDA AO MOLHO E CENOURA RALADA, SUCO DE MARACUJA	PÃO DE LEITE COM FRANGO DESFIADO, CHEIRO VERDE E TOMATE, SUCO DE GOIABA	PÃO DE CENOURA COM MUÇARELA E APRESUNTADO, SUCO DE UVA	PÃO DE FORMA COM PATÊ DE FRANGO COM CENOURA E ALFACE, SUCO DE MANGA	PÃO COM CARNE MOÍDA, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE ACEROLA						
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.

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	20/05/2024	21/05/2024	22/05/2024	23/05/2024	24/05/2024						
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	MINGAU DE AVEIA, BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO						
CARDÁPIO 31 Colação 10:00	MAMÃO COM AVEIA	MELANCIA	MELÃO	MAÇÃ	SALADA DE FRUTAS						
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM SALSICHA AO MOLHO COM LEGUMES, SALADA BICOLOR (cenoura e beterraba raladas) MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA PEPINO MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM BATATA E TOMATE, SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e acelga) ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM LEGUMES, SALADA DE RUCULA COM REPOLHO BANANA	ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), COUVE REFOGADA, SALADA DE ABOBRINHA AO VINAGRETE SUCO DE GOIABA						
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM PERNIL DESFIADO, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE MANGA	PÃO INTEGRAL COM FRANGO DESFIADO, ALFACE E TOMATE, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SUCO DE MARACUJÁ	PÃO DE CENOURA COM CARNE DESFIADA E CENOURA RALADA, SUCO DE MORANGO	PÃO DE CENOURA COM PATE DE FRANGO, ALFACE E TOMATE SUCO DE TANGERINA						
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.



CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 5ª semana

FUTURA.GUIA DA LUZ. EMEI ERIKA

MAIO 2024

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	27/5/2024	28/5/2024	29/5/2024	30/5/2024	31/5/2024
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL DE CENOURA COM REQUEIJÃO	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
CARDÁPIO 31 Colação 10:00	ABACAXI	SALADA DE FRUTAS	BANANA	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (vagem, brocolis, cenoura) SALADA DE REPOLHO LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM PERNIL AO MOLHO SALADA DE CHUCHU COM TOMATE E CHEIRO VERDE ABACAXI	ARROZ, STROGONOFF DE FRANGO, BATATA CORADA SALADA DE ALFACE COM CEBOLA SUCO DE ACEROLA	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM MUÇARELA E TOMATE, SUCO DE CAJU	PÃO DE CENOURA COM FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO DE GOIABA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SUCO DE UVA	FERIADO	PONTO FACULTATIVO

Informação Nutricional (Média Semanal)

Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1.072,36	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.



CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 1ª semana

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
				02/05/2024	03/05/2024					
CARDÁPIO 31 6:45				BANANA	SALADA DE FRUTAS					
CARDÁPIO 21 09:00				LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	MINGAU DE AVEIA, BANANA					
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30				ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM BATATA SALADA DE ALFACE COM RUCULA E CEBOLA MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL, COUVE REFOGADA SALADA DE BETERRABA RALADA ABACAXI					
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00				PÃO DE LEITE COM PATÊ DE FRANGO SUCO DE CAJÚ	PÃO DE INTEGRAL COM CARNE ÍSCAS DESFIADA COM CEBOLA SUCO DE UVA					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
630,20	98,20	15,30	32,30	19,20	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					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.



CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 2ª semana

EMEI REDE SABER

MAIO 2024

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	06/05/2024	07/05/2024	08/05/2024	09/05/2024	10/05/2024					
CARDÁPIO 31 6:45	MELÃO	MAÇÃ COM AVEIA	MAMÃO	BANANA	SALADA DE FRUTAS					
CARDÁPIO 21 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL DE CENOURA COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA	MINGAU DE AVEIA, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO					
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE E ABOBRINHA SALADA MIX (DE REPOLHO ROXO, BRANCO E CENOURA RALADA) LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO, BATATA SALTEADA SALADA DE ACELGA COM AGRIÃO ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, CREME DE MILHO SALADA DE ALFACE COM TOMATE SUCO DE UVA	ARROZ, FEIJÃO, Lombo Suino, FAROFA DE COUVE SALADA DE ABOBRINHA MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA COM CENOURA SALADA DE PEPINO BANANA					
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA E CENOURA SUCO DE MARACUJÁ	PÃO INTEGRAL COM PERNIL AO VINAGRETE SUCO DE MORANGO	PÃO DE CENOURA COM PATÊ DE FRANGO SUCO DE GOIABA	PÃO DE CENOURA COM TOMATE E MUÇARELA SUCO DE ABACAXI	PÃO DE LEITE COM FRANGO DESFIADO ALFACE E CENOURA RALADA SUCO DE TANGERINA					
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 - 3ª semana

EMEI REDE SABER

MAIO 2024

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	13/05/2024	14/05/2024	15/05/2024	16/05/2024	17/05/2024						
CARDÁPIO 31 6:45	MAÇÃ	SALADA DE FRUTAS	BANANA COM AVEIA	MELÃO	MAMÃO						
CARDÁPIO 21 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	IOGURTE DE MORANGO, BISCOITO INTEGRAL	MINGAU DE AVEIA, BANANA						
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE FRANGO SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO MEXICANO, FAROF DE ABOBRINHA COM MILHO SALADA DE CATALONIA MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE LEGUMES (batata, cenoura, vagem e chuchu) ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA COM BATATA SALADA DE ALFACE COM CEBOLA SUCO DE CAJU	ARROZ, TUTU DE FEIJÃO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA ALMEIRÃO COM CEBOLA LARANJA						
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO INTEGRAL COM CARNE MOÍDA AO MOLHO E CENOURA RALADA, SUCO DE MARACUJA	PÃO DE LEITE COM FRANGO DESFIADO, CHEIRO VERDE E TOMATE, SUCO DE GOIABA	PÃO DE CENOURA COM MUÇARELA E APRESUNTADO, SUCO DE UVA	PÃO DE FORMA COM PATÊ DE FRANGO COM CENOURA E ALFACE, SUCO DE MANGA	PÃO COM CARNE MOÍDA, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE ACEROLA						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
1109,72		170,22	19,23	42,77	24,09	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
						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						
	20/05/2024	21/05/2024	22/05/2024	23/05/2024	24/05/2024						
CARDÁPIO 31 6:45	MAMÃO COM AVEIA	MELANCIA	MELÃO	MAÇÃ	SALADA DE FRUTAS						
CARDÁPIO 21 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	MINGAU DE AVEIA, BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO						
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM SALSICHA AO MOLHO COM LEGUMES, SALADA BICOLOR (cenoura e beterraba raladas) MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA PEPINO MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM BATATA E TOMATE, SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e acelga) ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM LEGUMES, SALADA DE RUCULA COM REPOLHO BANANA	ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), COUVE REFOGADA, SALADA DE ABOBRINHA AO VINAGRETE SUCO DE GOIABA						
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM PERNIL DESFIADO, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE MANGA	PÃO INTEGRAL COM FRANGO DESFIADO, ALFACE E TOMATE, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SUCO DE MARACUJÁ	PÃO DE CENOURA COM CARNE DESFIADA E CENOURA RALADA, SUCO DE MORANGO	PÃO DE CENOURA COM PATE DE FRANGO, ALFACE E TOMATE SUCO DE TANGERINA						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
1123,77		172,26	20,12	42,99	25,12	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
						478,33	49,78	333,6	130,55	5,55	3,72

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 5ª semana

EMEI REDE SABER

MAIO 2024

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	27/5/2024	28/5/2024	29/5/2024	30/5/2024	31/5/2024
CARDÁPIO 31 6:45	ABACAXI	SALADA DE FRUTAS	BANANA	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
CARDÁPIO 21 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL DE CENOURA COM REQUEIJÃO	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (vagem, brocolis, cenoura) SALADA DE REPOLHO LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM PERNIL AO MOLHO SALADA DE CHUCHU COM TOMATE E CHEIRO VERDE ABACAXI	ARROZ, STROGONOFF DE FRANGO, BATATA CORADA SALADA DE ALFACE COM CEBOLA SUCO DE ACEROLA	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM MUÇARELA E TOMATE, SUCO DE CAJU	PÃO DE CENOURA COM FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO DE GOIABA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SUCO DE UVA	FERIADO	PONTO FACULTATIVO

Informação Nutricional (Média Semanal)

Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1141,32	173,01	20,66	43,01	24,9	500,21	51,12	333,6	130,55	5,55	3,75

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



EMEF REDE SABER
MAIO 2024

CARDÁPIOS EMEF EM PERÍODO INTEGRAL - 06 à 11 ANOS

MERENDA ITU - 1ª semana

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
				02/05/2024	03/05/2024
CARDÁPIO 31 Desjejum 6:45				BANANA	SALADA DE FRUTAS
CARDÁPIO 21 Colação 09:00				LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	MINGAU DE AVEIA, BANANA
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30				ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM BATATA SALADA DE ALFACE COM RUCULA E CEBOLA MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL, COUVE REFOGADA SALADA DE BETERRABA RALADA ABACAXI
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00				PÃO DE LEITE COM PATÊ DE FRANGO SUCO DE CAJÚ	PÃO DE INTEGRAL COM CARNE ÍSCAS DESFIADA COM CEBOLA 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)
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.



CARDÁPIOS EMEF EM PERÍODO INTEGRAL - 06 à 11 ANOS

MERENDA ITU - 2ª semana

EMEF REDE SABER
MAIO 2024

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	06/05/2024	07/05/2024	08/05/2024	09/05/2024	10/05/2024						
CARDÁPIO 31 Desjejum 6:45	MELÃO	MAÇÃ COM AVEIA	MAMÃO	BANANA	SALADA DE FRUTAS						
CARDÁPIO 21 Colação 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL DE CENOURA COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA	MINGAU DE AVEIA, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO						
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE E ABOBRINHA SALADA MIX (DE REPOLHO ROXO, BRANCO E CENOURA RALADA) LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO, BATATA SALTEADA SALADA DE ACELGA COM AGRIÃO ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, CREME DE MILHO SALADA DE ALFACE COM TOMATE SUCO DE UVA	ARROZ, FEIJÃO, Lombo Suino, FAROFA DE COUVE SALADA DE ABOBRINHA MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA COM CENOURA SALADA DE PEPINO BANANA						
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA E CENOURA SUCO DE MARACUJÁ	PÃO INTEGRAL COM PERNIL AO VINAGRETE SUCO DE MORANGO	PÃO DE CENOURA COM PATÊ DE FRANGO SUCO DE GOIABA	PÃO DE CENOURA COM TOMATE E MUÇARELA SUCO DE ABACAXI	PÃO DE LEITE COM FRANGO DESFIAO ALFACE E CENOURA RALADA SUCO DE TANGERINA						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
1.260,32		182,1	21,6	44,8	24,21	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
						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 EM PERÍODO INTEGRAL - 06 à 11 ANOS

MERENDA ITU - 3ª semana

EMEF REDE SABER

MAIO 2024

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	13/05/2024	14/05/2024	15/05/2024	16/05/2024	17/05/2024						
CARDÁPIO 31 Desjejum 6:45	MAÇÃ	SALADA DE FRUTAS	BANANA COM AVEIA	MELÃO	MAMÃO						
CARDÁPIO 21 Colação 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	IOGURTE DE MORANGO, BISCOITO INTEGRAL	MINGAU DE AVEIA, BANANA						
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE FRANGO SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO MEXICANO, FAROF DE ABOBRINHA COM MILHO SALADA DE CATALONIA MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE LEGUMES (batata, cenoura, vagem e chuchu) ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA COM BATATA SALADA DE ALFACE COM CEBOLA SUCO DE CAJU	ARROZ, TUTU DE FEIJÃO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA ALMEIRÃO COM CEBOLA LARANJA						
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO INTEGRAL COM CARNE MOÍDA AO MOLHO E CENOURA RALADA, SUCO DE MARACUJA	PÃO DE LEITE COM FRANGO DESFIADO, CHEIRO VERDE E TOMATE, SUCO DE GOIABA	PÃO DE CENOURA COM MUÇARELA E APRESUNTADO, SUCO DE UVA	PÃO DE FORMA COM PATÊ DE FRANGO COM CENOURA E ALFACE, SUCO DE MANGA	PÃO COM CARNE MOÍDA, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE ACEROLA						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
1.189,14		181,81	21,26	42,66	23,29	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
						600,26	40,96	342,19	131,99	5,1	3,9

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	20/05/2024	21/05/2024	22/05/2024	23/05/2024	24/05/2024						
CARDÁPIO 31 Desjejum 6:45	MAMÃO COM AVEIA	MELANCIA	MELÃO	MAÇÃ	SALADA DE FRUTAS						
CARDÁPIO 21 Colação 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	MINGAU DE AVEIA, BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO						
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM SALSICHA AO MOLHO COM LEGUMES, SALADA BICOLOR (cenoura e beterraba raladas) MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA PEPINO MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM BATATA E TOMATE, SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e acelga) ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM LEGUMES, SALADA DE RUCULA COM REPOLHO BANANA	ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), COUVE REFOGADA, SALADA DE ABOBRINHA AO VINAGRETE SUCO DE GOIABA						
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM PERNIL DESFIADO, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE MANGA	PÃO INTEGRAL COM FRANGO DESFIADO, ALFACE E TOMATE, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SUCO DE MARACUJÁ	PÃO DE CENOURA COM CARNE DESFIADA E CENOURA RALADA, SUCO DE MORANGO	PÃO DE CENOURA COM PATE DE FRANGO, ALFACE E TOMATE SUCO DE TANGERINA						
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 EM PERÍODO INTEGRAL - 06 à 11 ANOS

MERENDA ITU - 5ª semana

EMEF REDE SABER

MAIO 2024

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	27/5/2024	28/5/2024	29/5/2024	30/5/2024	31/5/2024
CARDÁPIO 31 Desjejum 6:45	ABACAXI	SALADA DE FRUTAS	BANANA	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
CARDÁPIO 21 Colação 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL DE CENOURA COM REQUEIJÃO	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (vagem, brocolis, cenoura) SALADA DE REPOLHO LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM PERNIL AO MOLHO SALADA DE CHUCHU COM TOMATE E CHEIRO VERDE ABACAXI	ARROZ, STROGONOFF DE FRANGO, BATATA CORADA SALADA DE ALFACE COM CEBOLA SUCO DE ACEROLA	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM MUÇARELA E TOMATE, SUCO DE CAJU	PÃO DE CENOURA COM FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO DE GOIABA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SUCO DE UVA	FERIADO	PONTO FACULTATIVO

Informação Nutricional (Média Semanal)

Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1230,11	178,72	22,13	43,9	24,32	460,12	45,88	360,18	131,99	5,9	4,1

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
				02/05/2024	03/05/2024					
CARDÁPIO 1 Desjejum 7:30				FÓRMULA 1	FÓRMULA 1					
CARDÁPIO 2 Café da Manhã 10:00				FÓRMULA 1	FÓRMULA 1					
CARDÁPIO 3 Almoço 12:00				FÓRMULA 1	FÓRMULA 1					
CARDÁPIO 4 Lanche da Tarde 14:30				FÓRMULA 1	FÓRMULA 1					
CARDÁPIO 5 Jantar 16:00				FÓRMULA 1	FÓRMULA 1					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
				Vitaminas		Minerais				
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
198	21,30	1,10	5,60	15,00	210,10	45,30	102,30	23,30	1,50	2,10

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

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

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

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



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	06/05/2024	07/05/2024	08/05/2024	09/05/2024	10/05/2024					
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)
198	21,30	1,10	5,60	15,00	210,10	45,30	102,30	23,30	1,50	2,10

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						
	13/05/2024	14/05/2024	15/05/2024	16/05/2024	17/05/2024						
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)	
198	21,30	1,10	5,60	15,00	210,10	45,30	102,30	23,30	1,50	2,10	

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

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


Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



CARDÁPIO 1 à 5 - BEBÊS DE 04 à 05 MESES
MERENDA ITU - 4ª semana



Refeição	Segunda-feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	20/05/2024	21/05/2024	22/05/2024	23/05/2024	24/05/2024						
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)	
198	21,30	1,10	5,60	15,00	210,10	45,30	102,30	23,30	1,50	2,10	

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 1 à 5 - BEBÊS DE 04 à 05 MESES
MERENDA ITU - 4ª semana



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	27/05/2024	28/05/2024	29/05/2024	30/05/2024	31/05/2024					
CARDÁPIO 1 Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FERIADO	PONTO FACULTATIVO					
CARDÁPIO 2 Colação 10:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FERIADO	PONTO FACULTATIVO					
CARDÁPIO 3 Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FERIADO	PONTO FACULTATIVO					
CARDÁPIO 4 Lanche da Tarde 14:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FERIADO	PONTO FACULTATIVO					
CARDÁPIO 5 Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FERIADO	PONTO FACULTATIVO					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
198	21,30	1,10	5,60	15,00	210,10	45,30	102,30	23,30	1,50	2,10

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, CRM 316089
 Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
				02/05/2024	03/05/2024						
CARDÁPIO 6 7:30				FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 7 10:00				PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, BATATA DOCE E CENOURA	PAPA DE ARROZ, CARNE ÍSCAS, MANDIOCA E COUVE						
CARDÁPIO 8 12:00				FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 9 14:30				PAPA DE MAMÃO	PAPA DE BANANA						
CARDÁPIO 10 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

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

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

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

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

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

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

Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

Ofertar apenas 1 fruta ao dia.

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	06/05/2024	07/05/2024	08/05/2024	09/05/2024	10/05/2024						
CARDÁPIO 6 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 7 10:00	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CABOTIÃ E ESPINAFRE	PAPA DE ARROZ, CARNE MOÍDA, INHAME E CENOURA	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, TOMATE E CARÁ	PAPA DE ARROZ, FRANGO, BATATA E BRÓCOLIS	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, FÍGADO ISCAS, MANDIOCA E ESCAROLA						
CARDÁPIO 8 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 9 14:30	PAPA DE PÊRA	PAPA DE MAÇÃ	PAPA DE BANANA	PAPA DE MAMÃO	PAPA DE BANANA						
CARDÁPIO 10 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
460,12		70,46	2,92	17,12	10,99	324,63	108,42	210,25	65,7	3,25	3,56

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

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

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

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

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

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

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

Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

Ofertar apenas 1 fruta ao dia.

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	13/05/2024	14/05/2024	15/05/2024	16/05/2024	17/05/2024						
CARDÁPIO 6 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 7 10:00	PAPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, BATATA E CENOURA	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, MANDIOCA E BROCOLIS	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, ABÓBORA E COUVE	PAPA DE MACARRÃO, CARNE MOIDA, CALDO DE FEIJÃO, ABOBORA E CHUCHU	PAPA DE ARROZ, FRANGO DESFIADO, TOMATE E INHAME						
CARDÁPIO 8 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 9 14:30	PAPA DE MAMÃO	PAPA DE MAÇÃ	PAPA DE BANANA	PAPA DE PERA	PAPA DE BANANA						
CARDÁPIO 10 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						
	20/05/2024	21/05/2024	22/05/2024	23/05/2024	24/05/2024						
CARDÁPIO 6 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 7 10:00	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CENOURA E CARÁ	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, COUVE E ABÓBORA	PAPA MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, INHAME E TOMATE	PAPA DE MACARRÃO, CARNE MOÍDA, BATATA E BETERRABA	PAPA DE MACARRÃO, CARNE ÍSCAS, CARÁ E ALMEIRÃO						
CARDÁPIO 8 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
CARDÁPIO 9 14:30	PAPA DE MAÇÃ	PAPA DE PÊRA	PAPA DE BANANA	PAPA DE MAMÃO	PAPA DE BANANA						
CARDÁPIO 10 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					
	27/05/2024	28/05/2024	29/05/2024	30/05/2024	31/05/2024					
CARDÁPIO 6 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FERIADO	PONTO FACULTATIVO					
CARDÁPIO 7 10:00	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CENOURA E BATATA	PAPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, CHICÓRIA E ABÓBORA	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CENOURA E ESCAROLA	FERIADO	PONTO FACULTATIVO					
CARDÁPIO 8 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FERIADO	PONTO FACULTATIVO					
CARDÁPIO 9 14:30	PAPA DE MAÇÃ	PAPA DE MAMÃO	PAPA DE PERA	FERIADO	PONTO FACULTATIVO					
CARDÁPIO 10 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FERIADO	PONTO FACULTATIVO					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
503,00	78,3	4,1	15,3	9,30	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

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						
				02/05/2024	03/05/2024						
CARDÁPIO 11 Desjejum 7:30				FÓRMULA 2 + MELÃO	FÓRMULA 2 + BANANA						
CARDÁPIO 12 Colação 9:00				SUCO DE MARACUJÁ	SUCO DE MELANCIA						
CARDÁPIO 13 Almoço 10:00				PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, BATATA DOCE, CENOURA E ABOBRINHA LARANJA LIMA	PAPA DE ARROZ, CARNE ÍSCAS, MANDIOCA, COUVE E ABOBORA MAÇÃ						
CARDÁPIO 14 Lanche da tarde 13:00				FÓRMULA 2	FÓRMULA 2						
CARDÁPIO 15 Jantar 15:00				PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CARÁ, BROCOLIS E CENOURA, MAMÃO	PAPA DE ARROZ, CARNE MOÍDA, CARÁ, COUVE E ABOBORA 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)
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 de frutas muito ácidas, pode-se adicionar açúcar com moderação, somente quando necessário.

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

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

*A carne deverá ser desfiada ou picada.

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

*Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	06/05/2024	07/05/2024	08/05/2024	09/05/2024	10/05/2024						
CARDÁPIO 11 Desjejum 7:30	FÓRMULA 2 + MAMÃO	FÓRMULA 2 + MAÇÃ	FÓRMULA 2 + BANANA	FÓRMULA 2 + MAMÃO	FÓRMULA 2 + PÊRA						
CARDÁPIO 12 Colação 9:00	MELÃO	SUCO DE LARANJA COM CENOURA	MELANCIA	SUCO DE MARACUJÁ	BANANA						
CARDÁPIO 13 Almoço 10:00	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CABOTIÃ, MANDIOQUINHA E ESPINAFRE LARANJA	PAPA DE ARROZ, CARNE MOÍDA, INHAME, CHUCHU E CENOURA MELANCIA	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, OVO, TOMATE, CARÁ E ABÓBORA MAÇÃ	PAPA DE ARROZ, FRANGO, BATATA, BRÓCOLIS E CENOURA BANANA	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, FÍGADO ISCAS, MANDIOCA, ABÓBORA E ESCAROLA LARANJA LIMA						
CARDÁPIO 14 Lanche da tarde 13:00	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2						
CARDÁPIO 15 Jantar 15:00	PAPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, BATATA, CENOURA E BRÓCOLIS MAÇÃ	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, ABÓBORA, VAGEM E CARÁ, ABACAXI	PAPA DE ARROZ, CARNE ÍSCAS, ESCAROLA, BATATA E CENOURA, MELÃO	PAPA DE FUBA, OVO, CALDO DE FEIJÃO, INHAME, CHUCHU E ABÓBORA PERA	PAPA DE ARROZ, FRANGO DESFIADO, BATATA, COUVE E CENOURA MAMÃO						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
891,36		133,26	12,06	32,88	12,64	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 de frutas muito ácidas, pode-se adicionar açúcar com moderação, somente quando necessário.

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

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

*A carne deverá ser desfiada ou picada.

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

*Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	13/05/2024	14/05/2024	15/05/2024	16/05/2024	17/05/2024						
CARDÁPIO 11 Desjejum 7:30	FÓRMULA 2 + MAMÃO	FÓRMULA 2 + MAÇÃ	FÓRMULA 2 + BANANA	FÓRMULA 2 + MELÃO	FÓRMULA 2 + PERA						
CARDÁPIO 12 Colação 9:00	SUCO DE MORANGO	SUCO DE MELÃO	CREME DE ABACATE	BANANA	SUCO DE ABACAXI						
CARDÁPIO 13 Almoço 10:00	PAPA DE FUBÁ, OVO, BATATA, CENOURA E VAGEM MELANCIA	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, MANDIOCA, BRÓCOLIS E CENOURA PÊRA	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, ABÓBORA, MANDIOCA E COUVE MELÃO	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, MOIDA, BETERRABA, ABOBORA E CHUCHU ABACAXI	PAPA DE ARROZ, FRANGO DESFIADO, TOMATE, INHAME E ABOBRINHA LARANJA LIMA						
CARDÁPIO 14 Lanche da tarde 13:00	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2						
CARDÁPIO 15 Jantar 15:00	SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE CUBOS, BRÓCOLIS, ABÓBORA E BATATA DOCE LARANJA	PAPA DE ARROZ, CARNE ÍSCAS, ABÓBORA, ABOBRINHA E CHUCHU ABACAXI	PAPA DE MACARRÃO, FRANGO, BATATA, CHUCHU E CENOURA PERA	PAPA DE FUBÁ, OVO, CARÁ, CENOURA E ESPINAFRE MAMÃO	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, BRÓCOLIS, ABÓBORA E CARÁ 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)
835,26		119,71	8,92	31,16	20,2	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 de frutas muito ácidas, pode-se adicionar açúcar com moderação, somente quando necessário.

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

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

*A carne deverá ser desfiada ou picada.

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

*Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	20/05/2024	21/05/2024	22/05/2024	23/05/2024	24/05/2024						
CARDÁPIO 11 Desjejum 7:30	FÓRMULA 2 + MAÇÃ	FÓRMULA 2 + MELÃO	FÓRMULA 2 + PÊRA	FÓRMULA 2 + BANANA	FÓRMULA 2 + MAMÃO						
CARDÁPIO 12 Colação 9:00	SUCO DE MELANCIA	SUCO DE MAMÃO COM CENOURA	BANANA	SUCO DE MARACUJÁ COM LARANJA LIMA	CREME DE ABACATE						
CARDÁPIO 13 Almoço 10:00	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CENOURA E CARÁ LARANJA LIMA	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, OVO, COUVE, MANDIOQUINHA E ABÓBORA MELANCIA	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, CHUCHU, INHAM E TOMATE MELÃO	PAPA DE MACARRÃO, CARNE MOÍDA, BATATA, CABOTIÃ E BETERRABA MAMÃO	PAPA DE MACARRÃO, CARNE ÍSCAS, CARÁ, ABÓBORA E ALMEIRÃO ABACAXI						
CARDÁPIO 14 Lanche da tarde 13:00	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2						
CARDÁPIO 15 Jantar 15:00	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, BATATA, TOMATE E CHICÓRIA MELÃO	PAPA DE MACARRÃO, FRANGO, CENOURA, MANDIOCA E VAGEM PÊRA	PAPA DE ARROZ, CARNE MOÍDA, ABOBRINHA, BATATA E CENOURA ABACAXI	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, OVO, CENOURA, ABOBRINHA E ESCAROLA MAÇÃ	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, FÍGADO, BRÓCOLIS, CENOURA E CATALONIA 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)
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 de frutas muito ácidas, pode-se adicionar açúcar com moderação, somente quando necessário.

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

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

*A carne deverá ser desfiada ou picada.

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

*Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	27/05/2024	28/05/2024	29/05/2024	30/05/2024	31/05/2024						
CARDÁPIO 11 Desjejum 7:30	FÓRMULA 2 + MAÇÃ	FÓRMULA 2 + PÊRA	FÓRMULA 2 + MELÃO	FERIADO	PONTO FACULTATIVO						
CARDÁPIO 12 Colação 9:00	SUCO DE LARANJA LIMA	SUCO DE MARACUJÁ	BANANA	FERIADO	PONTO FACULTATIVO						
CARDÁPIO 13 Almoço 10:00	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CENOURA, BATATA E CHUCHU MELANCIA	PAPA DE FUBÁ, OVO, CHICÓRIA, ABÓBORA E CARÁ MELÃO	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CENOURA, ESCAROLA E TOMATE MAÇÃ	FERIADO	PONTO FACULTATIVO						
CARDÁPIO 14 Lanche da tarde 13:00	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FERIADO	PONTO FACULTATIVO						
CARDÁPIO 15 Jantar 15:00	PAPA DE MACARRÃO, CARNE ÍSCAS, MANDIOQUINHA, ABOBRINHA E ABÓBORA MELÃO	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CENOURA, ABOBRINHA E COUVE MAMÃO	PAPA DE FUBÁ, OVO, ABOBRINHA, BATATA E ABOBORA ABACAXI	FERIADO	PONTO FACULTATIVO						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
798,20		140,1	9,36	32,5	12,6	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 de frutas muito ácidas, pode-se adicionar açúcar com moderação, somente quando necessário.

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

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

*A carne deverá ser desfiada ou picada.

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

*Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar



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



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
				02/05/2024	03/05/2024						
CARDÁPIO 16 Desjejum 7:30				MINGAU DE AVEIA E MELÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO DE CENOURA COM MARGARINA						
CARDÁPIO 17 Colação 9:00				SUCO DE MARACUJÁ	MELANCIA						
CARDÁPIO 18 Almoço 10:30				ARROZ, FEIJÃO, FRANGO ASSADO COM BATATA SALADA DE ALFACE COM RUCULA E CEBOLA SUCO DE LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL, COUVE REFOGADA SALADA DE BETERRABA RALADA MAÇÃ						
CARDÁPIO 19 Lanche da tarde 13:00				CHÁ DE CAMOMILA TORTA DE CARNE	LEITE COM CHOCOLATE 32% FLOCOS DE MILHO BANANA						
CARDÁPIO 20 Jantar 15:00				SOPA DE ARROZ, CARNE MOÍDA, CARÁ, COUVE E ABOBORA ABACAXI	POLENTA, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO SALADA DE BROCOLIS COM CENOURA, SUCO DE CAJÚ						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
	Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
	460,10	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.

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar



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



Refeição	Segunda-Feira 06/05/2024	Terça-Feira 07/05/2024	Quarta-Feira 08/05/2024	Quinta-Feira 09/05/2024	Sexta-feira 10/05/2024						
CARDÁPIO 16 Desjejum 7:30	MINGAU DE AVEIA E MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32% BANANA	FLOCOS DE MILHO COM LEITE MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO DE FORMA COM REQUEIJÃO						
CARDÁPIO 17 Colação 9:00	MELÃO	SUCO DE LARANJA COM CENOURA	MELANCIA	SUCO DE MARACUJÁ	BANANA						
CARDÁPIO 18 Almoço 10:30	ARROZ, FEIJÃO, OMELETE DE FORNO COM TOMATE E ABOBRINHA SALADA MIX (DE REPOLHO ROXO, BRANCO E CENOURA RALADA) SUCO DE UVA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM MOIDA AO MOLHO, BATATA CORADA SALADA DE ACELGA COM AGRIAO MELANCIA	ARROZ, LENTILHA, CARNE ÍSCAS, CREME DE MILHO, SALADA DE ALFACE COM TOMATE SUCO DE MAÇÃ COM LIMÃO	ARROZ, FEIJÃO PRETO, LOMBO SUINO, FAROFA DE COUVE SALADA DE ABOBRINHA BANANA	ARROZ, FEIJÃO, FÍGADO COM BATATA E CENOURA, SALADA DE PEPINO SUCO DE ACEROLA						
CARDÁPIO 19 Lanche da tarde 13:00	SUCO DE GOIABA PÃO DE CENOURA COM PATE DE FRANGO, ALFACE E TOMATE	LEITE COM CHOCOLATE 32% BISCOITO SIMPLES	CHÁ DE HORTELÃ TORTA DE FRANGO	SALADA DE FRUTAS (banana, laranja, pêra)	SUCO DE MANGA PÃO DE CENOURA COM CARNE DESFIADA E CENOURA RALADA						
CARDÁPIO 20 Jantar 15:00	SOPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, BATATA, CENOURA E BRÓCOLIS MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO, PURE DE BATATA SALADA DE CENOURA, SUCO DE ABACAXI	SOPA DE ARROZ, CARNE ÍSCAS, ESCAROLA, BATATA E CENOURA MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA ENSOPADA, SALADA DE COUVE COM TOMATE SUCO DE MANGA	SOPA DE ARROZ, FRANGO DESFIADO, BATATA, COUVE E CENOURA PÊRA						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
1.218,33		184,99	14,22	38,99	18,19	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
						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



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



Refeição	Segunda-Feira 13/05/2024	Terça-Feira 14/05/2024	Quarta-Feira 15/05/2024	Quinta-Feira 16/05/2024	Sexta-feira 17/05/2024						
	CARDÁPIO 16 Desjejum 7:30	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO DE FORMA COM REQUEIJÃO	VITAMINA DE FRUTAS BISCOITO SIMPLES	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO DE CENOURA COM MARGARINA	MINGAU DE AVEIA E MAMÃO					
CARDÁPIO 17 Colação 9:00	SUCO DE MORANGO	SUCO DE MELÃO	CREME DE ABACATE	BANANA	ABACAXI						
CARDÁPIO 18 Almoço 10:30	ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE FRANGO SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE SUCO DE MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO MEXICANO (com carne moída, cebola e tomate), FAROFA DE ABOBRINHA COM MILHO SALADA DE CATALONIA MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE LEGUMES (batata, cenoura, vagem e chuchu) SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM BATATA SALADA DE ALFACE COM CEBOLA SUCO DE CAJU	ARROZ, TUTU DE FEIJÃO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA ALMEIRÃO COM CEBOLA LARANJA						
CARDÁPIO 19 Lanche da tarde 13:00	SUCO DE UVA PÃO INTEGRAL COM PERNIL AO VINAGRETE	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã e mamão)	CHA DE CIDREIRA TORTA DE CARNE	LEITE COM CHOCOLATE 32% FLOCOS DE MILHO MAÇÃ	SUCO DE MARACUJÁ PÃO COM FRANGO DESFIADO, TOMATE E ALFACE						
CARDÁPIO 20 Jantar 15:00	SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE CUBOS, BRÓCOLIS, ABÓBORA E BATATA DOCE LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATAS, SALADA DE ALFACE, SUCO DE ABACAXI	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO, BATATA, CHUCHU E CENOURA, BANANA	ARROZ, FEIJÃO, OVOS AO VINAGRETE, SALADA DE REPOLHO, SUCO DE ACEROLA COM LARANJA	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE MOÍDA, BRÓCOLIS, ABÓBORA E CARÁ, MELÃO						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
1.182,00		180,66	15,29	38,12	17,99	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
						932,34	72,36	398,46	109,72	9,66	4,01

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

CONSISTÊNCIAS E ELABORAÇÕES:

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar



CARDÁPIO 16 à 20 - CRIANÇAS DE 01 à 03 ANOS
MERENDA ITU - 4ª semana



Refeição	Segunda-Feira 20/05/2024	Terça-Feira 21/05/2024	Quarta-Feira 22/05/2024	Quinta-Feira 23/05/2024	Sexta-feira 24/05/2024								
CARDÁPIO 16 Desjejum 7:30	FLOCOS DE MILHO COM LEITE MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO DE CENOURA COM MARGARINA	MINGAU DE AVEIA E MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32% BANANA								
CARDÁPIO 17 Colação 9:00	MELANCIA	SUCO DE MAMÃO COM CENOURA	BANANA	SUCO DE MARACUJÁ COM LARANJA	CREME DE ABACATE								
CARDÁPIO 18 Almoço 10:30	ARROZ, GRÃO DE BICO, POLENTA COM FRANGO AO MOLHO, SALADA BICOLOR (cenoura e beterraba raladas) SUCO DE LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA PEPINO MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM BATATA E TOMATE, SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e acelga) SUCO DE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM LEGUMES, SALADA DE RUCULA COM REPOLHO MAMÃO	ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), COUVE REFOGADA, SALADA DE ABOBRINHA AO VINAGRETE SUCO DE ABACAXI								
CARDÁPIO 19 Lanche da tarde 13:00	SUCO DE TANGERINA PÃO DE CENOURA COM CARNE MOIDA AO SUGO	SALADA DE FRUTAS (banana, laranja, pêra)	CHÁ DE CAMOMILA TORTA DE FRANGO	LEITE COM CHOCOLATE 32% BISCOITO SIMPLES	SUCO DE UVA PÃO COM CARNE DESFIADA E CENOURA RALADA								
CARDÁPIO 20 Jantar 15:00	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, BATATA, TOMATE E CHICÓRIA MELÃO	RISOTO DE FRANGO, FEIJÃO, SALADA DE TOMATE E CEBOLA SUCO DE LIMÃO	SOPA DE ARROZ, CARNE MOÍDA, ABOBRINHA, BATATA E CENOURA ABACAXI	MACARRÃO A BOLONHESA, FEIJÃO SALADA DE BETERRABA SUCO DE MAÇÃ	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, FÍGADO, BRÓCOLIS, CENOURA E CATALONIA LARANJA								
Informação Nutricional (Média Semanal)													
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)		Vitaminas		Minerais				
1.125,13		179,66	14,99	36,99	23,12		A (RE)		C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
							899,12		76,32	396,46	110,32	9,09	3,52

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

CONSISTÊNCIAS E ELABORAÇÕES:

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar



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



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	27/05/2024	28/05/2024	29/05/2024	30/05/2024	31/05/2024						
CARDÁPIO 16 Desjejum 7:30	MINGAU DE AVEIA E MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	VITAMINA DE FRUTAS BISCOITO SIMPLES	FERIADO	PONTO FACULTATIVO						
CARDÁPIO 17 Café da Manhã 9:00	LARANJA	SUCO DE MARACUJÁ	BANANA	FERIADO	PONTO FACULTATIVO						
CARDÁPIO 18 Almoço 10:30	ARROZ, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (vagem, brocolis, cenoura) SALADA DE REPOLHO SUCO DE MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM PERNIL AO MOLHO SALADA DE CHUCHU COM TOMATE E CHEIRO VERDE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO BRANCO, STROGONOFF DE FRANGO, BATATA CORADA SALADA DE ALFACE COM CEBOLA SUCO DE MAÇÃ	FERIADO	PONTO FACULTATIVO						
CARDÁPIO 19 Lanche da tarde 13:00	SUCO DE ACEROLA PÃO INTEGRAL COM CARNE DESFILADA, CEBOLA E TOMATE	CHÁ DE HORTELÃ TORTA DE CARNE	FLOCOS DE MILHO COM LEITE MAMÃO	FERIADO	PONTO FACULTATIVO						
CARDÁPIO 20 Jantar 15:00	SOPA DE MACARRÃO, CARNE ÍSCAS, MANDIOQUINHA, ABOBRINHA E ABÓBORA MELÃO	SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CENOURA, ABOBRINHA E COUVE MAMÃO	POLENTA, FEIJÃO, CARNE MOÍDA AO SUGO, SALADA DE ESCAROLA, SUCO DE ABACAXI	FERIADO	PONTO FACULTATIVO						
Informação Nutricional (Média Semanal)											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
998,20		153,00	13,10	29,80	19,00	788,30	70,40	299,80	98,60	8,10	2,90

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 316085
 Alimentação Escolar

Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira 2/5/2024		Sexta-feira 3/5/2024		
						ARROZ, PERNIL, COUVE REFOGADA SALADA DE BETERRABA RALADA MAÇÃ		ARROZ, FEIJÃO, FRANGO ASSADO COM BATATA SALADA DE ALFACE COM RUCULA E CEBOLA SUCO DE LARANJA		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
230,10	32,50	2,80	8,90	8,30	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					101,20	12,30	40,20	23,50	1,60	0,90
Segunda-Feira 6/5/2024		Terça-feira 7/5/2024		Quarta-Feira 8/5/2024		Quinta-feira 9/5/2024		Sexta-Feira 10/5/2024		
ARROZ, FEIJÃO, OMELETE DE FORNO COM TOMATE E ABOBRINHA, SALADA MIX (DE REPOLHO ROXO, BRANCO E CENOURA RALADA) MAMÃO		MACARRÃO COM MOIDA AO MOLHO, BATATA CORADA SALADA DE ACELGA COM AGRIÃO		ARROZ, CARNE ÍSCAS, CREME DE MILHO, SALADA DE ALFACE COM TOMATE MELANCIA		ARROZ, LOMBO SUINO, FAROFA DE COUVE SUCO DE MARACUJÁ BANANA		ARROZ, FEIJÃO, FÍGADO COM BATATA E CENOURA, SALADA DE PEPINO SUCO DE ACEROLA		
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 13/05/2024		Terça-feira 14/05/2024		Quarta-Feira 15/05/2024		Quinta-feira 16/05/2024		Sexta-Feira 17/05/2024		
ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE FRANGO SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE MELANCIA		ARROZ, FEIJÃO MEXICANO (com carne moída, cebola e tomate), FAROFA DE ABOBRINHA COM MILHO MAÇÃ		MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE LEGUMES (batata, cenoura, vagem e chuchu) SUCO DE MARACUJÁ		ARROZ, CARNE MOIDA COM BATATA SALADA DE ALFACE COM CEBOLA SUCO DE CAJU		ARROZ, PERNIL COM MANDIOCA SALADA ALMEIRÃO COM CEBOLA LARANJA		
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 20/05/2024		Terça-feira 21/05/2024		Quarta-Feira 22/05/2024		Quinta-feira 23/05/2024		Sexta-Feira 24/05/2024		
POLENTA COM FRANGO AO MOLHO SALADA BICOLOR (cenoura e beterraba raladas) SUCO DE LARANJA		ARROZ, CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA PEPINO MELANCIA		ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM BATATA E TOMATE, SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e acelga) BANANA		ARROZ, FRANGO COM LEGUMES SALADA DE RUCULA COM REPOLHO MAMÃO		ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), COUVE REFOGADA SUCO DE ABACAXI		
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 27/05/2024		Terça-feira 28/05/2024		Quarta-Feira 29/05/2024		Quinta-feira 30/05/2024		Sexta-Feira 31/05/2024		
ARROZ, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (vagem, brócolis, cenoura) SALADA DE REPOLHO SUCO DE MELANCIA		MACARRÃO COM PERNIL AO MOLHO SALADA DE CHUCHU COM TOMATE E CHEIRO VERDE MELÃO		ARROZ, STROGONOFF DE FRANGO, BATATA CORADA SALADA DE ALFACE COM CEBOLA MAÇÃ		FERIADO		PONTO FACULTATIVO		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
223,90	32,80	2,90	10,30	9,45	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					191,56	19,95	48,55	31,66	2,34	1,10