



CARDÁPIO 21 - MERENDA ITU

HORÁRIO: 06:45 às 7:00h

DESJEJUM
JUNHO

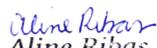
Segunda-Feira	03/06/2024	Terça-Feira	04/06/2024	Quarta-Feira	05/06/2024	Quinta-Feira	06/06/2024	Sexta-feira	07/06/2024	
LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ		IOGURTE DE MORANGO, BISCOITO INTEGRAL		LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO		MINGAU DE AVEIA + BANANA		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
326,00	47,10	4,68	9,95	9,12	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					33,40	30,67	200,22	21,14	0,70	0,63
Segunda-Feira	10/06/2024	Terça-Feira	11/06/2024	Quarta-Feira	12/06/2024	Quinta-Feira	13/06/2024	Sexta-feira	14/06/2024	
LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO DE CENOURA COM MARGARINA		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO		MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ		LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
349,90	48,10	5,10	9,00	10,10	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					36,00	37,90	210,00	22,00	0,87	0,69
Segunda-Feira	17/06/2024	Terça-feira	18/06/2024	Quarta-Feira	19/06/2024	Quinta-feira	20/06/2024	Sexta-feira	21/06/2024	
LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ		LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL		LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO		MINGAU DE AVEIA + BANANA		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
301,68	43,52	4,49	9,95	8,38	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					33,20	30,67	200,22	21,14	0,70	0,63
Segunda-Feira	24/06/2024	Terça-Feira	25/06/2024	Quarta-Feira	26/06/2024	Quinta-Feira	27/06/2024	Sexta-feira	28/06/2024	
LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ		MINGAU DE AVEIA + MAMÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA		LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
349,90	48,10	5,10	9,00	10,10	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					36,00	37,90	210,00	22,00	0,87	0,69

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

  
GABRIEL DOS SANTOS MOURA  
NUTRICIONISTA  
CRN-3 56569

  
Aline Ribas  
Nutricionista  
CRN3 36616

**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	03/06/2024	Terça-Feira	04/06/2024	Quarta-Feira	05/06/2024	Quinta-Feira	06/06/2024	Sexta-feira	07/06/2024	
ARROZ, FRANGO AO MOLHO COM BATATAS, SALADA DE BETERRABA, ABACAXI		MACARRÃO COM LINGUIÇA, SALADA DE MAIONESE (batata, cenoura, vagem), SUCO DE POLPA DE MANGA		ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE CARNE MOIDA SALADA DE FOLHAS MISTAS (rucula e repolho) BANANA		PÃO COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO DE TANGERINA		ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, TOMATE E CEBOLA, SALADA DE ACELGA E CHEIRO VERDE MAMÃO		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
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	10/06/2024	Terça-Feira	11/06/2024	Quarta-Feira	12/06/2024	Quinta-Feira	13/06/2024	Sexta-feira	14/06/2024	
ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, MAÇÃ		MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO, FAROFA DE LEGUMES (cenoura e abobrinha), SUCO DE MARACUJÁ		ARROZ COM BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e chuchu), SALADA DE ALFACE COM TOMATE, BANANA		ARROZ, CARNE CUBOS AO MOLHO, PURÊ DE BATATAS, SALADA DE REPOLHO COM CENOURA MELÃO		PÃO COM SALSICHA AO MOLHO, SUCO DE GOIABA PAÇOCA 		
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	17/06/2024	Terça-Feira	18/06/2024	Quarta-Feira	19/06/2024	Quinta-Feira	20/06/2024	Sexta-feira	21/06/2024	
ARROZ, STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE SALADA DE ALFACE COM CHEIRO VERDE, LARANJA		ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), FAROFA DE COUVE, SALADA DE VINAGRETE SUCO DE ABACAXI		MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), BANANA		PÃO COM CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE, CENOURA E CHEIRO-VERDE, SUCO DE UVA		ARROZ, FEIJÃO, OMELETE DE FORNO COM BATATA, TOMATE E ABOBRINHA SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e almeirão), MELANCIA		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
401,00	56,90	5,20	16,40	12,30	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					201,00	23,20	56,00	44,00	2,60	1,30
Segunda-Feira	24/06/2024	Terça-Feira	25/06/2024	Quarta-Feira	26/06/2024	Quinta-Feira	27/06/2024	Sexta-feira	28/06/2024	
RISOTO DE FRANGO COM ABOBORA E VAGEM, FEIJÃO SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE MAÇÃ		POLENTA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, LEGUMES REFOGADOS (cenoura e chuchu), SUCO POLPA DE ACEROLA		ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA DE PEPINO COM TOMATE BANANA		PÃO COM FRANGO, REQUEIJÃO, CENOURA RALADA E ALFACE, SUCO POLPA DE LARANJA		ARROZ, PERNIL, CREME DE MILHO SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA MELÃO		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
450,00	61,00	5,30	17,00	15,20	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					251,00	22,60	58,20	46,00	2,90	2,10

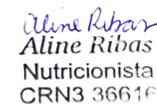
Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

  
GABRIEL DOS SANTOS MOURA  
NUTRICIONISTA  
CRN-3 56569

  
Aline Ribas  
Nutricionista  
CRN3 36616

**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	03/06/2024	Terça-Feira	04/06/2024	Quarta-Feira	05/06/2024	Quinta-Feira	06/06/2024	Sexta-feira	07/06/2024	
ARROZ, FRANGO AO MOLHO COM BATATAS, SALADA DE BETERRABA, ABACAXI		MACARRÃO COM LINGUIÇA, SALADA DE MAIONESE (batata, cenoura, vagem), SUCO DE POLPA DE MANGA		ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE CARNE MOIDA SALADA DE FOLHAS MISTAS (rucula e repolho) BANANA		PÃO COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO DE TANGERINA		ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, TOMATE E CEBOLA, SALADA DE ACELGA E CHEIRO VERDE MAMÃO		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
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	10/06/2024	Terça-Feira	11/06/2024	Quarta-Feira	12/06/2024	Quinta-Feira	13/06/2024	Sexta-feira	14/06/2024	
ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, MAÇÃ		MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO, FAROFA DE LEGUMES (cenoura e abobrinha), SUCO DE MARACUJÁ		ARROZ COM BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e chuchu), SALADA DE ALFACE COM TOMATE, BANANA		ARROZ, CARNE CUBOS AO MOLHO, PURÊ DE BATATAS, SALADA DE REPOLHO COM CENOURA MELÃO		PÃO COM SALSICHA AO MOLHO, SUCO DE GOIABA PAÇOCA 		
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	17/06/2024	Terça-Feira	18/06/2024	Quarta-Feira	19/06/2024	Quinta-Feira	20/06/2024	Sexta-feira	21/06/2024	
ARROZ, STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE SALADA DE ALFACE COM CHEIRO VERDE, LARANJA		ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), FAROFA DE COUVE, SALADA DE VINAGRETE SUCO DE ABACAXI		MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), BANANA		PÃO COM CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE, CENOURA E CHEIRO-VERDE, SUCO DE UVA		ARROZ, FEIJÃO, OMELETE DE FORNO COM BATATA, TOMATE E ABOBRINHA SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e almeirão), MELANCIA		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
401,00	56,90	5,20	16,40	12,30	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					201,00	23,20	56,00	44,00	2,60	1,30
Segunda-Feira	24/06/2024	Terça-Feira	25/06/2024	Quarta-Feira	26/06/2024	Quinta-Feira	27/06/2024	Sexta-feira	28/06/2024	
RISOTO DE FRANGO COM ABOBORA E VAGEM, FEIJÃO SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE MAÇÃ		POLENTEA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, LEGUMES REFOGADOS (cenoura e chuchu), SUCO POLPA DE ACEROLA		ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA DE PEPINO COM TOMATE BANANA		PÃO COM FRANGO, REQUEIJÃO, CENOURA RALADA E ALFACE, SUCO POLPA DE LARANJA		ARROZ, PERNIL, CREME DE MILHO SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA MELÃO		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
339,00	52,30	5,20	16,20	11,90	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					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.

  
GABRIEL DOS SANTOS MOURA  
NUTRICIONISTA  
CRN-3 56569

  
Aline Ribas  
Nutricionista  
CRN3 36616

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

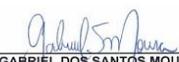
Segunda-Feira	03/06/2024	Terça-Feira	04/06/2024	Quarta-Feira	05/06/2024	Quinta-Feira	06/06/2024	Sexta-feira	07/06/2024	
ARROZ, FRANGO AO MOLHO COM BATATAS, SALADA DE BETERRABA, ABACAXI		MACARRÃO COM LINGUIÇA, SALADA DE MAIONESE (batata, cenoura, vagem), SUCO DE POLPA DE MANGA		ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE CARNE MOIDA SALADA DE FOLHAS MISTAS (rucula e repolho) BANANA		ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, TOMATE E CEBOLA, SALADA DE ACELGA E CHEIRO VERDE MAMÃO		PÃO COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO DE TANGERINA		
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
485,70	75,87	6,63	23,15	13,11	400,11	16,36	60,53	40,26	2,12	2,22
Segunda-Feira	10/06/2024	Terça-Feira	11/06/2024	Quarta-Feira	12/06/2024	Quinta-Feira	13/06/2024	Sexta-feira	14/06/2024	
ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, MAÇÃ		MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO, FAROFA DE LEGUMES (cenoura e abobrinha), SUCO DE MARACUJÁ		ARROZ COM BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e chuchu), SALADA DE ALFACE COM TOMATE, BANANA		ARROZ, CARNE CUBOS AO MOLHO, PURÊ DE BATATAS, SALADA DE REPOLHO COM CENOURA MELÃO		PÃO COM SALSICHA AO MOLHO, SUCO DE GOIABA PAÇOÇA 		
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
479,65	73,66	5,96	22,90	11,00	420,00	18,21	71,66	41,66	3,98	3,20
Segunda-Feira	17/06/2024	Terça-Feira	18/06/2024	Quarta-Feira	19/06/2024	Quinta-Feira	20/06/2024	Sexta-feira	21/06/2024	
ARROZ, STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE SALADA DE ALFACE COM CHEIRO VERDE, LARANJA		ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), FAROFA DE COUVE, SALADA DE VINAGRETE SUCO DE ABACAXI		MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), BANANA		PÃO COM CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE, CENOURA E CHEIRO-VERDE, SUCO DE UVA		ARROZ, FEIJÃO, OMELETE DE FORNO COM BATATA, TOMATE E ABOBRINHA SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e almeirão), MELANCIA		
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
493,00	65,2	2,60	12,30	7,60	359,20	10,30	54,30	36,90	2,10	1,60
Segunda-Feira	24/06/2024	Terça-Feira	25/06/2024	Quarta-Feira	26/06/2024	Quinta-Feira	27/06/2024	Sexta-feira	28/06/2024	
RISOTO DE FRANGO COM ABOBORA E VAGEM, FEIJÃO SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE MAÇÃ		POLENATA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, LEGUMES REFOGADOS (cenoura e chuchu), SUCO POLPA DE ACEROLA		ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA DE PEPINO COM TOMATE BANANA		ARROZ, PERNIL, CRÊME DE MILHO SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA MELÃO		PÃO COM FRANGO, REQUEIJÃO, CENOURA RALADA E ALFACE, SUCO POLPA DE LARANJA		
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
586,00	70,5	3,30	15,90	8,10	369,80	10,31	59,00	37,20	3,50	2,00

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

  
 GABRIEL DOS SANTOS MOURA  
 NUTRICIONISTA  
 CRN-3 56569

  
 Aline Ribas  
 Nutricionista  
 CRN3 36616



ENTIDADE APAE / AMAI
JUNHO

**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								
	3/6/2024	4/6/2024	5/6/2024	6/6/2024	7/6/2024								
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO COM BATATAS, SALADA DE BETERRABA	MACARRÃO COM LINGUIÇA E BROCOLIS, COUVE REFOGADA SALADA DE MAIONESE (batata, cenoura, vagem)	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA, ESCAROLA REFOGADA, SALADA DE ABOBRINHA	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL AO VINAGRETE, SALADA DE CHUCHU COM CENOURA COZIDOS COM CHEIRO VERDE	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, TOMATE E CEBOLA SALADA DE ACELGA E CHEIRO VERDE								
<b>SUCO E SOBREMESA</b>	SUCO DE LIMÃO MAÇÃ	SUCO DE MANGA ABACAXI	SUCO DE ACEROLA BANANA	SUCO DE TANGERINA MELANCIA	SUCO DE UVA MAMÃO								
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>													
<b>Energia (kcal)</b>		<b>CHO (g)</b>		<b>Fibras (g)</b>		<b>Proteínas (g)</b>		<b>Gorduras Totais (g)</b>		<b>Vitaminas</b>		<b>Minerais</b>	
										<b>A (RE)</b>		<b>C (mg)</b>	
501,13		74,03		7,21		23,44		12,96		400,03		32,12	
										<b>Ca (mg)</b>		<b>Mg (mg)</b>	
										118,12		91,10	
										<b>Fe (mg)</b>		<b>Zn (mg)</b>	
										5,20		3,66	

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

*Gabriel dos Santos Moura*  
**GABRIEL DOS SANTOS MOURA**  
 NUTRICIONISTA  
 CRN-3 56569

**CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.**

*Aline Ribas*  
**Aline Ribas**  
 Nutricionista  
 CRN3 36616



ENTIDADE APAE / AMAI
JUNHO

**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						
	10/6/2024	11/6/2024	12/6/2024	13/6/2024	14/6/2024						
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA,	MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO, FAROFA DE LEGUMES (abobrinha, cenoura e cheiro verde), SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE	ARROZ COM BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e abobrinha), SALADA DE ALFACE COM TOMATE	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO COM CENOURA RALADA, SALADA DE ESCAROLA COM CEBOLA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM CUBOS AO MOLHO, SALADA DE FOLHAS MISTAS 						
<b>SUCO/ SOBREMESA</b>	SUCO DE MARACUJÁ MAÇÃ	SUCO DE MORANGO MELÃO	SUCO DE GOIABA BANANA	SUCO DE LARANJA MAMÃO	SUCO DE ACEROLA ABACAXI						
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
512,66		76,24	8,80	23,85	13,88	410,26	35,52	120,00	91,10	5,20	3,66

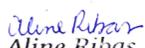
Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

  
GABRIEL DOS SANTOS MOURA  
NUTRICIONISTA  
CRN-3 56569

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

  
Aline Ribas  
Nutricionista  
CRN3 36616



ENTIDADE APAE / AMAI
JUNHO

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

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

Refeição	Segunda-Feira 17/06/2024	Terça-Feira 18/06/2024	Quarta-Feira 19/06/2024	Quinta-Feira 20/06/2024	Sexta-feira 21/06/2024					
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE COM CHEIRO VERDE, SALADA DE REPOLHO BICOLOR	ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCA E PERNIL), FAROFA DE COUVE SALADA DE VINAGRETE	MACARRÃO COM ATUM, LEGUMES COZIDOS (chuchu, cenoura e vagem), SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA	ARROZ, FEIJÃO, OMELETE DE FORNO COM QUEIJO, CENOURA E TOMATE SALADA DE ALFACE	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM LEGUMES (abóbora e abobrinha), SALADA DE PEPINO					
<b>SUCO/ SOBREMESA</b>	SUCO DE UVA LARANJA	SUCO DE ABACAXI MELANCIA	SUCO DE LARANJA BANANA	SUCO DE ACEROLA MAMÃO	SUCO DE CAJU MELÃO					
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>										
		<b>Vitaminas</b>			<b>Minerais</b>					
<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>Fibras (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>Gorduras Totais (g)</b>	<b>A (RE)</b>	<b>C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Mg (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Zn (mg)</b>
508,44	75,00	7,31	23,44	13,88	410,26	35,52	120,00	91,10	5,20	3,66

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

*Gabriel dos Santos Moura*  
GABRIEL DOS SANTOS MOURA  
NUTRICIONISTA  
CRN-3 56569

**CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.**

*Aline Ribas*  
Aline Ribas  
Nutricionista  
CRN3 36616



ENTIDADE APAE / AMAI
JUNHO

**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
	24/06/2024	25/06/2024	26/06/2024	27/06/2024	28/06/2024
<b>ALMOÇO</b>	RISOTO DE FRANGO COM CENOURA E VAGEM, FEIJÃO, SALADA DE CHUCHU COM TOMATE	POLENTA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, LEGUMES REFOGADOS (cenoura e chuchu), SALADA DE ACELGA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE COM ABOBRINHA E ABOBORA SALADA DE COUVE	ARROZ, FEIJÃO, SALSICHA AO MOLHO, PURE DE BATATA, SALADA DE RÚCULA COM ALFACE	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL, CREME DE MILHO, SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA
<b>SUCO/ SOBREMESA</b>	SUCO DE GOIABA LARANJA	SUCO DE MANGA MELÃO	SUCO DE MORANGO BANANA	SUCO DE TANGERINA MAMÃO	SUCO DE MARACUJA MAÇÃ

**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

*Gabriel dos Santos Moura*  
**GABRIEL DOS SANTOS MOURA**  
 NUTRICIONISTA  
 CRN-3 56569

**CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES.**

*Aline Ribas*  
**Aline Ribas**  
 Nutricionista  
 CRN3 36616



EMEF INTEGRAL - REFORÇO

JUNHO

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

MERENDA ITU - 1ª semana

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	03/06/2024	04/06/2024	05/06/2024	06/06/2024	07/06/2024
<b>CARDÁPIO 21</b> Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	IOGURTE DE MORANGO, BISCOITO INTEGRAL	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA
<b>CARDÁPIO 29</b> Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO COM BATATAS, SALADA DE BETERRABA, ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM LINGUIÇA E BRÓCOLIS, SALADA DE MAIONESE (batata, cenoura, vagem), SUCO DE POLPA DE MANGA	ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE CARNE MOIDA SALADA DE FOLHAS MISTAS (rucula e repolho) BANANA	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL AO VINAGRETE, SALADA DE ALMEIRAO LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, TOMATE E CEBOLA SALADA DE ACELGA E CHEIRO VERDE MELÃO
<b>CARDÁPIO 30</b> Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM TOMATE E QUEIJO MUÇARELA, SUCO DE LIMÃO	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SUCO DE MARACUJA	PÃO DE FORMA COM PATÊ DE ATUM E CENOURA RALADA, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LEITE COM FRANGO COM TOMATE E CEBOLA, SUCO DE TANGERINA	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE UVA

Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
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

*Gabriel dos Santos Moura*  
GABRIEL DOS SANTOS MOURA  
NUTRICIONISTA  
CRN-3 56569

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

*Aline Ribas*  
Aline Ribas  
Nutricionista  
CRN3 36616



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

EMEF INTEGRAL - REFORÇO
JUNHO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	10/06/2024	11/06/2024	12/06/2024	13/06/2024	14/06/2024					
<b>CARDÁPIO 21</b> Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO DE CENOURA COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO					
<b>CARDÁPIO 29</b> Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES SALADA DE REPOLHO BICOLOR, SUCO DE MARACUJA	ARROZ COM BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e chuchu), SALADA DE ALFACE COM TOMATE, BANANA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM BATATA, SALADA DE ESCAROLA COM CEBOLA, ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, ALMÔNDEGAS DE CARNE AO MOLHO, PURÊ DE BATATAS SALADA DE RUCULA COM ACELGA MAÇÃ					
<b>CARDÁPIO 30</b> Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM FRANGO AO VINAGRETE, SUCO DE CAJU	PÃO DE INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E CEBOLA, SUCO DE MORANGO	PÃO INTEGRAL COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO DE GOIABA	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE LARANJA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CEBOLA E CENOURA, SUCO DE MELANCIA					
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>										
<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>Fibras (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>Gorduras Totais (g)</b>	<b>Vitaminas</b>		<b>Minerais</b>			
					<b>A (RE)</b>	<b>C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Mg (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Zn (mg)</b>
1.038,23	160,12	18,26	41,9	26,11	520,12	180,56	282,17	127,33	5,53	3,25

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

**GABRIEL DOS SANTOS MOURA**  
 NUTRICIONISTA  
 CRN-3 56569

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

**Aline Ribas**  
 Nutricionista  
 CRN3 36616



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

EMEF INTEGRAL - REFORÇO  
 JUNHO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	17/06/2024	18/06/2024	19/06/2024	20/06/2024	21/06/2024
<b>CARDÁPIO 21</b> Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA
<b>CARDÁPIO 29</b> Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE SALADA DE ALFACE COM CHEIRO VERDE, SUCO DE LARANJA	ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), FAROFA DE COUVE SALADA DE VINAGRETE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM SALSICHA, SALADA DE LEGUMES (chuchu, beterraba e cenoura), BANANA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM CENOURA E CHEIRO VERDE, SALADA DE ACELGA COM PEPINO MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM LEGUMES, SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e almeirão), MELANCIA
<b>CARDÁPIO 30</b> Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE CENOURA COM FRANGO DESFIADO, TOMATE E ALFACE, SUCO DE LIMAO	PÃO DE LEITE COM PERNIL, CEBOLA E CENOURA, SUCO DE MARACUJA	PÃO DE FORMA QUEIJO E APRESUNTADO SUCO DE UVA	PÃO INTEGRAL COM FRANGO COM MILHO VERDE SUCO DE LARANJA

Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					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

GABRIEL DOS SANTOS MOURA  
 NUTRICIONISTA  
 CRN-3 56569

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Aline Ribas  
 Nutricionista  
 CRN3 36616



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

EMEF INTEGRAL - REFORÇO  
JUNHO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	24/06/2024	25/06/2024	26/06/2024	27/06/2024	28/06/2024					
<b>CARDÁPIO 21</b> Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	MINGAU DE AVEIA + MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL					
<b>CARDÁPIO 29</b> Almoço 11:30	RISOTO DE FRANGO COM ABOBORA E VAGEM, FEIJÃO SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SALADA DE COUVE SUCO POLPA DE ACEROLA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE PEPINO COM TOMATE, ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM VAGEM E CENOURA SALADA DE ALFACE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL, CREME DE MILHO, SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA, MAMÃO					
<b>CARDÁPIO 30</b> Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO DE MARACUJA	PÃO DE FORMA COM QUEIJO MUÇARELA E TOMATE, SUCO DE MANGA	PÃO DE CENOURA COM PATÊ DE FRANGO, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA E ABOBRINHA, SUCO DE TANGERINA	PÃO DE LEITE COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO, SUCO DE GOIABA					
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>										
<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>Fibras (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>Gorduras Totais (g)</b>	<b>Vitaminas</b>		<b>Minerais</b>			
					<b>A (RE)</b>	<b>C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Mg (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Zn (mg)</b>
1.088,00	187	23,1	42	29,1	502,2	181	287,1	125	6,1	4,1

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

**GABRIEL DOS SANTOS MOURA**  
 NUTRICIONISTA  
 CRN-3 56569

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

**Aline Ribas**  
 Nutricionista  
 CRN3 36616



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

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	03/06/2024	04/06/2024	05/06/2024	06/06/2024	07/06/2024					
<b>CARDÁPIO 21</b> Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	IOGURTE DE MORANGO, BISCOITO INTEGRAL	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA					
<b>CARDÁPIO 31</b> Colação 10:00	MELAO	SALADA DE FRUTAS	MELANCIA	BANANA COM AVEIA	MAÇÃ					
<b>CARDÁPIO 27</b> Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO COM BATATAS, SALADA DE BETERRABA, ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM LINGUIÇA E BRÓCOLIS, SALADA DE MAIONESE (batata, cenoura, vagem), SUCO DE POLPA DE MANGA	ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE CARNE MOIDA SALADA DE FOLHAS MISTAS (rucula e repolho) BANANA	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL AO VINAGRETE, SALADA DE ALMEIRAO LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, TOMATE E CEBOLA SALADA DE ACELGA E CHEIRO VERDE MELÃO					
<b>CARDÁPIO 28</b> Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM TOMATE E QUEIJO MUÇARELA, SUCO DE LIMÃO	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SUCO DE MARACUJA	PÃO DE FORMA COM PATÊ DE ATUM E CENOURA RALADA, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LEITE COM FRANGO COM TOMATE E CEBOLA, SUCO DE TANGERINA	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE UVA					
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>										
<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>Fibras (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>Gorduras Totais (g)</b>	<b>Vitaminas</b>		<b>Minerais</b>			
					<b>A (RE)</b>	<b>C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Mg (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Zn (mg)</b>
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

*Gabriel dos Santos Moura*  
GABRIEL DOS SANTOS MOURA  
NUTRICIONISTA  
CRN-3 56569

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

*Aline Ribas*  
Aline Ribas  
Nutricionista  
CRN3 36616



CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 2ª semana

FUTURA GUIA DA LUZ. EMEI ERIKA

JUNHO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	10/06/2024	11/06/2024	12/06/2024	13/06/2024	14/06/2024
<b>CARDÁPIO 21</b> Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO DE CENOURA COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO
<b>CARDÁPIO 31</b> Colação 10:00	LARANJA	MELÃO	SALADA DE FRUTAS	MAMÃO COM AVEIA	BANANA
<b>CARDÁPIO 27</b> Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES SALADA DE REPOLHO BICOLOR, SUCO DE MARACUJA	ARROZ COM BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e chuchu), SALADA DE ALFACE COM TOMATE, BANANA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM BATATA, SALADA DE ESCAROLA COM CEBOLA, ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM CUBOS AO MOLHO, PURÊ DE BATATAS SALADA DE RUCULA COM ACELGA MAÇÃ
<b>CARDÁPIO 28</b> Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM FRANGO AO VINAGRETE, SUCO DE CAJU	PÃO DE INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E CEBOLA, SUCO DE MORANGO	PÃO INTEGRAL COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO DE GOIABA	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE LARANJA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CEBOLA E CENOURA, SUCO DE MELANCIA ARROZ DOCE

Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1.038,23	160,12	18,26	41,9	26,11	520,12	180,56	282,17	127,33	5,53	3,25

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

GABRIEL DOS SANTOS MOURA  
NUTRICIONISTA  
CRN-3 56569

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Aline Ribas  
Nutricionista  
CRN3 36616



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

FUTURA GUIA DA LUZ. EMEI ERIKA
JUNHO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	17/06/2024	18/06/2024	19/06/2024	20/06/2024	21/06/2024
<b>CARDÁPIO 21</b> Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA
<b>CARDÁPIO 31</b> Colação 10:00	ABACAXI	MAÇÃ	SALADA DE FRUTAS	BANANA COM AVEIA	MAMÃO
<b>CARDÁPIO 27</b> Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE SALADA DE ALFACE COM CHEIRO VERDE, SUCO DE LARANJA	ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), FAROFA DE COUVE SALADA DE VINAGRETE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM SALSICHA, SALADA DE LEGUMES (chuchu, beterraba e cenoura), BANANA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM CENOURA E CHEIRO VERDE, SALADA DE ACELGA COM PEPINO MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM LEGUMES, SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e almeirão), MELANCIA
<b>CARDÁPIO 28</b> Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE CENOURA COM FRANGO DESFIADO, TOMATE E ALFACE, SUCO DE LÍMÃO	PÃO DE LEITE COM PERNIL, CEBOLA E CENOURA, SUCO DE MARACUJA	PÃO DE FORMA QUEIJO E APRESUNTADO SUCO DE UVA	PÃO INTEGRAL COM FRANGO COM MILHO VERDE SUCO DE LARANJA

Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

GABRIEL DOS SANTOS MOURA  
 NUTRICIONISTA  
 CRN-3 56569

Aline Ribas  
 Nutricionista  
 CRN3 36616



CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 4ª semana

FUTURA GUIA DA LUZ. EMEI ERIKA

JUNHO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	24/06/2024	25/06/2024	26/06/2024	27/06/2024	28/06/2024					
<b>CARDÁPIO 21</b> Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	MINGAU DE AVEIA + MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL					
<b>CARDÁPIO 31</b> Colação 10:00	MELÃO	SALADA DE FRUTAS	MELANCIA	MAÇÃ	BANANA COM AVEIA					
<b>CARDÁPIO 27</b> Almoço 11:30	RISOTO DE FRANGO COM ABOBORA E VAGEM, FEIJÃO SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SALADA DE COUVE SUCO POLPA DE ACEROLA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE PEPINO COM TOMATE, ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM VAGEM E CENOURA SALADA DE ALFACE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL, CREME DE MILHO, SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA, MAMÃO					
<b>CARDÁPIO 28</b> Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO DE MARACUJA	PÃO DE FORMA COM QUEIJO MUÇARELA E TOMATE, SUCO DE MANGA	PÃO DE CENOURA COM PATÊ DE FRANGO, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA E ABOBRINHA, SUCO DE TANGERINA	PÃO DE LEITE COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO, SUCO DE GOIABA					
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>										
<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>Fibras (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>Gorduras Totais (g)</b>	<b>Vitaminas</b>		<b>Minerais</b>			
					<b>A (RE)</b>	<b>C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Mg (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Zn (mg)</b>
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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

GABRIEL DOS SANTOS MOURA  
NUTRICIONISTA  
CRN-3 56569

Aline Ribas  
Nutricionista  
CRN3 36616



EMEI REDE SABER

JUNHO

CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 1ª semana

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	03/06/2024	04/06/2024	05/06/2024	06/06/2024	07/06/2024						
<b>CARDÁPIO 31</b> 6:45	MELAO	SALADA DE FRUTAS	MELANCIA	BANANA COM AVEIA	MAÇÃ						
<b>CARDÁPIO 21</b> 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	IOGURTE DE MORANGO, BISCOITO INTEGRAL	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA						
<b>CARDÁPIO 27</b> Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO COM BATATAS, SALADA DE BETERRABA, ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM LINGUIÇA E BRÓCOLIS, SALADA DE MAIONESE (batata, cenoura, vagem), SUCO DE ACEROLA	ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE CARNE MOIDA SALADA DE FOLHAS MISTAS (rucula e repolho) BANANA	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL AO VINAGRETE, SALADA DE ALMEIRAO LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, TOMATE E CEBOLA SALADA DE ACELGA E CHEIRO VERDE MELÃO						
<b>CARDÁPIO 28</b> Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM TOMATE E QUEIJO MUÇARELA, SUCO DE CAJU	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SUCO DE MARACUJA	PÃO DE FORMA COM PATÊ DE ATUM E CENOURA RALADA, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LEITE COM FRANGO COM TOMATE E CEBOLA, SUCO DE TANGERINA	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE UVA						
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
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

*Gabriel dos Santos Moura*  
GABRIEL DOS SANTOS MOURA  
NUTRICIONISTA  
CRN-3 56569

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

*Aline Ribas*  
Aline Ribas  
Nutricionista  
CRN3 36616



CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 2ª semana

EMEI REDE SABER

JUNHO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	10/06/2024	11/06/2024	12/06/2024	13/06/2024	14/06/2024						
<b>CARDÁPIO 31</b> 6:45	LARANJA	MELÃO	SALADA DE FRUTAS	MAMÃO COM AVEIA	BANANA						
<b>CARDÁPIO 21</b> 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO DE CENOURA COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO						
<b>CARDÁPIO 27</b> Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES SALADA DE REPOLHO BICOLOR, SUCO DE MARACUJA	ARROZ COM BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e chuchu), SALADA DE ALFACE COM TOMATE, BANANA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM BATATA, SALADA DE ESCAROLA COM CEBOLA, ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, ALMÔDEGAS DE CARNE AO MOLHO, PURÊ DE BATATAS SALADA DE RUCULA COM ACELGA MAÇÃ						
<b>CARDÁPIO 28</b> Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM FRANGO AO VINAGRETE, SUCO DE CAJU	PÃO DE INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E CEBOLA, SUCO DE MORANGO	PÃO INTEGRAL COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO DE GOIABA	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CEBOLA E CENOURA, SUCO DE MARACUJA PAÇOÇA						
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

*Gabriel dos Santos Moura*  
GABRIEL DOS SANTOS MOURA  
NUTRICIONISTA  
CRN-3 56569

*Aline Ribas*  
Aline Ribas  
Nutricionista  
CRN3 36616

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	17/06/2024	18/06/2024	19/06/2024	20/06/2024	21/06/2024					
<b>CARDÁPIO 31</b> 6:45	ABACAXI	MAÇÃ	SALADA DE FRUTAS	BANANA COM AVEIA	MAMÃO					
<b>CARDÁPIO 21</b> 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA					
<b>CARDÁPIO 27</b> Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE SALADA DE ALFACE COM CHEIRO VERDE, SUCO DE LARANJA	ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), FAROFA DE COUVE SALADA DE VINAGRETE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM SALSICHA, SALADA DE LEGUMES (chuchu, beterraba e cenoura), BANANA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM CENOURA E CHEIRO VERDE, SALADA DE ACELGA COM PEPINO MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM LEGUMES, SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e almeirão), MELANCIA					
<b>CARDÁPIO 28</b> Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE ACÉROLA	PÃO DE CENOURA COM FRANGO DESFIADO, TOMATE E ALFACE, SUCO DE LIMAO	PÃO DE LEITE COM PERNIL, CEBOLA E CENOURA, SUCO DE MARACUJA	PÃO DE FORMA QUEIJO E APRESUNTADO SUCO DE UVA	PÃO INTEGRAL COM FRANGO COM MILHO VERDE SUCO DE GOIABA					
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1123,77	172,26	20,12	42,99	25,12	478,33	49,78	333,6	130,55	5,55	3,72

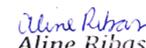
Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

  
GABRIEL DOS SANTOS MOURA  
NUTRICIONISTA  
CRN-3 56569

  
Aline Ribas  
Nutricionista  
CRN3 36616



CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 4ª semana

EMEI REDE SABER

JUNHO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	24/06/2024	25/06/2024	26/06/2024	27/06/2024	28/06/2024
<b>CARDÁPIO 31</b> 6:45	MELÃO	SALADA DE FRUTAS	MELANCIA	MAÇÃ	BANANA COM AVEIA
<b>CARDÁPIO 21</b> 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	MINGAU DE AVEIA + MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL
<b>CARDÁPIO 27</b> Almoço 11:30	RISOTO DE FRANGO COM ABOBORA E VAGEM, FEIJÃO SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SALADA DE COUVE SUCO DE ACEROLA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE PEPINO COM TOMATE, ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM VAGEM E CENOURA SALADA DE ALFACE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL, CREME DE MILHO, SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA, MAMÃO
<b>CARDÁPIO 28</b> Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO DE MARACUJA	PÃO DE FORMA COM QUEIJO MUÇARELA E TOMATE, SUCO DE MANGA	PÃO DE CENOURA COM PATÊ DE FRANGO, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA E ABOBRINHA, SUCO DE CAJU	PÃO DE LEITE COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO, SUCO DE GOIABA

Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1141,32	173,01	20,66	43,01	24,9	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

*Gabriel dos Santos Moura*  
GABRIEL DOS SANTOS MOURA  
NUTRICIONISTA  
CRN-3 56569

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

*Aline Ribas*  
Aline Ribas  
Nutricionista  
CRN3 36616

## CARDÁPIOS EMEF EM PERÍODO INTEGRAL - 06 à 11 ANOS

## MERENDA ITU - 1ª semana

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	03/06/2024	04/06/2024	05/06/2024	06/06/2024	07/06/2024
<b>CARDÁPIO 31</b> 6:45	MELAO	SALADA DE FRUTAS	MELANCIA	BANANA COM AVEIA	MAÇÃ
<b>CARDÁPIO 21</b> 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	IOGURTE DE MORANGO, BISCOITO INTEGRAL	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA
<b>CARDÁPIO 27</b> Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO COM BATATAS, SALADA DE BETERRABA, ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM LINGUIÇA E BRÓCOLIS, SALADA DE MAIONESE (batata, cenoura, vagem), SUCO DE ACEROLA	ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE CARNE MOIDA SALADA DE FOLHAS MISTAS (rucula e repolho) BANANA	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL AO VINAGRETE, SALADA DE ALMEIRAO LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, TOMATE E CEBOLA SALADA DE ACELGA E CHEIRO VERDE MELÃO
<b>CARDÁPIO 28</b> Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM TOMATE E QUEIJO MUÇARELA, SUCO DE CAJU	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SUCO DE MARACUJA	PÃO DE FORMA COM PATÊ DE ATUM E CENOURA RALADA, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LEITE COM FRANGO COM TOMATE E CEBOLA, SUCO DE TANGERINA	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE UVA

## Informação Nutricional (Média Semanal)

Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
1.260,32	182,1	21,6	44,8	24,21	338,46	42,12	342,19	131,99	5,9	4,2

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



GABRIEL DOS SANTOS MOURA  
NUTRICIONISTA  
CRN-3 56569



Aline Ribas  
Nutricionista  
CRN3 36616



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

EMEF REDE SABER
JUNHO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	10/06/2024	11/06/2024	12/06/2024	13/06/2024	14/06/2024					
<b>CARDÁPIO 31</b> 6:45	LARANJA	MELÃO	SALADA DE FRUTAS	MAMÃO COM AVEIA	BANANA					
<b>CARDÁPIO 21</b> 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO DE CENOURA COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO					
<b>CARDÁPIO 27</b> Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES SALADA DE REPOLHO BICOLOR, SUCO DE MARACUJA	ARROZ COM BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e chuchu), SALADA DE ALFACE COM TOMATE, BANANA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM BATATA, SALADA DE ESCAROLA COM CEBOLA, ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, ALMÔNDEGAS DE CARNE AO MOLHO, PURÊ DE BATATAS SALADA DE RUCULA COM ACELGA MAÇÃ					
<b>CARDÁPIO 28</b> Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM FRANGO AO VINAGRETE, SUCO DE CAJU	PÃO DE INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E CEBOLA, SUCO DE MORANGO	PÃO INTEGRAL COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO DE GOIABA	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CEBOLA E CENOURA, SUCO DE MARACUJA PAÇOCA 					
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>										
<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>Fibras (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>Gorduras Totais (g)</b>	<b>Vitaminas</b>		<b>Minerais</b>			
					<b>A (RE)</b>	<b>C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Mg (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Zn (mg)</b>
1.189,14	181,81	21,26	42,66	23,29	600,26	40,96	342,19	131,99	5,1	3,9

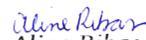
Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

  
**GABRIEL DOS SANTOS MOURA**  
 NUTRICIONISTA  
 CRN-3 56569

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

  
**Aline Ribas**  
 Nutricionista  
 CRN3 36616



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

EMEF REDE SABER
JUNHO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	17/06/2024	18/06/2024	19/06/2024	20/06/2024	21/06/2024
<b>CARDÁPIO 31</b> 6:45	ABACAXI	MAÇÃ	SALADA DE FRUTAS	BANANA COM AVEIA	MAMÃO
<b>CARDÁPIO 21</b> 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA
<b>CARDÁPIO 27</b> Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE SALADA DE ALFACE COM CHEIRO VERDE, SUCO DE LARANJA	ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), FAROFA DE COUVE SALADA DE VINAGRETE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM SALSICHA, SALADA DE LEGUMES (chuchu, beterraba e cenoura), BANANA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM CENOURA E CHEIRO VERDE, SALADA DE ACELGA COM PEPINO MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM LEGUMES, SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e almeirão), MELANCIA
<b>CARDÁPIO 28</b> Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE CENOURA COM FRANGO DESFIADO, TOMATE E ALFACE, SUCO DE LIMAO	PÃO DE LEITE COM PERNIL, CEBOLA E CENOURA, SUCO DE MARACUJA	PÃO DE FORMA QUEIJO E APRESUNTADO SUCO DE UVA	PÃO INTEGRAL COM FRANGO COM MILHO VERDE SUCO DE GOIABA

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

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

**GABRIEL DOS SANTOS MOURA**  
 NUTRICIONISTA  
 CRN-3 56569

**CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.**

**Aline Ribas**  
 Nutricionista  
 CRN3 36616



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

EMEF REDE SABER
JUNHO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	24/06/2024	25/06/2024	26/06/2024	27/06/2024	28/06/2024					
<b>CARDÁPIO 31</b> 6:45	MELÃO	SALADA DE FRUTAS	MELANCIA	MAÇÃ	BANANA COM AVEIA					
<b>CARDÁPIO 21</b> 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	MINGAU DE AVEIA + MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL					
<b>CARDÁPIO 27</b> Almoço 11:30	RISOTO DE FRANGO COM ABOBORA E VAGEM, FEIJÃO SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SALADA DE COUVE SUCO DE ACEROLA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE PEPINO COM TOMATE, ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM VAGEM E CENOURA SALADA DE ALFACE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL, CREME DE MILHO, SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA, MAMÃO					
<b>CARDÁPIO 28</b> Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO DE MARACUJA	PÃO DE FORMA COM QUEIJO MUÇARELA E TOMATE, SUCO DE MANGA	PÃO DE CENOURA COM PATÊ DE FRANGO, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA E ABOBRINHA, SUCO DE CAJU	PÃO DE LEITE COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO, SUCO DE GOIABA					
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas	Minerais				
1.230,11	178,72	22,13	43,9	24,32	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					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

**GABRIEL DOS SANTOS MOURA**  
 NUTRICIONISTA  
 CRN-3 56569

**CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.**

**Aline Ribas**  
 Nutricionista  
 CRN3 36616



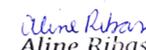
Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	03/06/2024	04/06/2024	05/06/2024	06/06/2024	07/06/2024						
<b>CARDÁPIO 1</b> Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
<b>CARDÁPIO 2</b> Colação 10:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
<b>CARDÁPIO 3</b> Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
<b>CARDÁPIO 4</b> Lanche da Tarde 14:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
<b>CARDÁPIO 5</b> Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
357,84		39,60	2,08	7,92	18,72	410,40	79,20	273,60	43,20	3,96	4,17

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

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

**CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.**

  
GABRIEL DOS SANTOS MOURA  
NUTRICIONISTA  
CRN-3 56569

  
Aline Ribas  
Nutricionista  
CRN3 36616

**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						
	10/06/2024	11/06/2024	12/06/2024	13/06/2024	14/06/2024						
<b>CARDÁPIO 1</b> Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
<b>CARDÁPIO 2</b> Colação 10:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
<b>CARDÁPIO 3</b> Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
<b>CARDÁPIO 4</b> Lanche da Tarde 14:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
<b>CARDÁPIO 5</b> Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
357,84		39,60	2,08	7,92	18,72	410,40	79,20	273,60	43,20	3,96	4,17

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

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

  
GABRIEL DOS SANTOS MOURA  
NUTRICIONISTA  
CRN-3 56569

  
Aline Ribas  
Nutricionista  
CRN3 36616



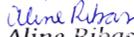
Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	17/06/2024	18/06/2024	19/06/2024	20/06/2024	21/06/2024					
<b>CARDÁPIO 1</b> Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1					
<b>CARDÁPIO 2</b> Colação 10:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1					
<b>CARDÁPIO 3</b> Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1					
<b>CARDÁPIO 4</b> Lanche da Tarde 14:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1					
<b>CARDÁPIO 5</b> Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1					
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
357,84	39,60	2,08	7,92	18,72	410,40	79,20	273,60	43,20	3,96	4,17

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

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

  
GABRIEL DOS SANTOS MOURA  
NUTRICIONISTA  
CRN-3 56569

  
Aline Ribas  
Nutricionista  
CRN3 36616



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira					
	24/06/2024	25/06/2024	26/06/2024	27/06/2024	28/06/2024					
<b>CARDÁPIO 1</b> Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1					
<b>CARDÁPIO 2</b> Colação 10:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1					
<b>CARDÁPIO 3</b> Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1					
<b>CARDÁPIO 4</b> Lanche da Tarde 14:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1					
<b>CARDÁPIO 5</b> Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1					
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
357,84	39,60	2,08	7,92	18,72	410,40	79,20	273,60	43,20	3,96	4,17

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

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

  
GABRIEL DOS SANTOS MOURA  
NUTRICIONISTA  
CRN-3 56569

  
Aline Ribas  
Nutricionista  
CRN3 36616



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	03/06/2024	04/06/2024	05/06/2024	06/06/2024	07/06/2024						
<b>CARDÁPIO 6</b> Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
<b>CARDÁPIO 7</b> Colação 10:00	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, ESPINAFRE E BATATA	PAPA DE ARROZ, CARNE ÍSCAS, INHAME E CENOURA	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, ABÓBORA E CARÁ	PAPA DE ARROZ, CARNE CUBOS, MANDIOCA E ABOBRINHA	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, BATATA E CENOURA						
<b>CARDÁPIO 8</b> Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
<b>CARDÁPIO 9</b> Lanche da Tarde 14:30	PAPA DE PÊRA	PAPA DE MAÇÃ	PAPA DE BANANA	PAPA DE MAMÃO	PAPA DE BANANA						
<b>CARDÁPIO 10</b> Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>											
	Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
	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

  
GABRIEL DOS SANTOS MOURA  
NUTRICIONISTA  
CRN-3 56569

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

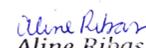
Preparar o suco laranja lima iniciando com 50 ml água filtrada + 50 ml suco. Após primeira semana, utilizar 100 ml suco e sem açúcar.

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.

  
Aline Ribas  
Nutricionista  
CRN3 36616



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	10/06/2024	11/06/2024	12/06/2024	13/06/2024	14/06/2024						
<b>CARDÁPIO 6</b> Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
<b>CARDÁPIO 7</b> Café da Manhã 10:00	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, BATATA E CENOURA	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, INHAME E BRÓCOLIS	PAPA DE FUBÁ, CARNE ÍSCAS, COUVE E ABÓBORA	PAPA DE ARROZ, CARNE CUBOS, MANDIOQUINHA E TOMATE	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, ABOBRINHA E CHICÓRIA						
<b>CARDÁPIO 8</b> Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
<b>CARDÁPIO 9</b> Lanche da Tarde 14:30	PAPA DE MAMÃO	PAPA DE PÊRA	PAPA DE BANANA	PAPA DE MAÇÃ	PAPA DE BANANA						
<b>CARDÁPIO 10</b> Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>											
	<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>Fibras (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>Gorduras Totais (g)</b>	<b>Vitaminas</b>		<b>Minerais</b>			
						<b>A (RE)</b>	<b>C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Mg (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Zn (mg)</b>
	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

  
**GABRIEL DOS SANTOS MOURA**  
 NUTRICIONISTA  
 CRN-3 56569

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

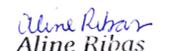
Preparar o suco laranja lima iniciando com 50 ml água filtrada + 50 ml suco. Após primeira semana, utilizar 100 ml suco e sem açúcar.

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.

  
**Aline Ribas**  
 Nutricionista  
 CRN3 36616



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	17/06/2024	18/06/2024	19/06/2024	20/06/2024	21/06/2024						
<b>CARDÁPIO 6</b> Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
<b>CARDÁPIO 7</b> Colação 10:00	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, BATATA E ABOBRINHA	PAPA DE FUBÁ, ISCAS, MANDIOCA E ABÓBORA	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CENOURA E INHAME	PAPA DE ARROZ, MOIDA, ESPINAFRE E TOMATE	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ISCAS, ABÓBORA E CHUCHU						
<b>CARDÁPIO 8</b> Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
<b>CARDÁPIO 9</b> Lanche da Tarde 14:30	PAPA DE MAÇÃ	PAPA DE PÊRA	PAPA DE BANANA	PAPA DE MAMÃO	PAPA DE BANANA						
<b>CARDÁPIO 10</b> Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
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.

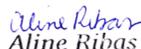
Para a introdução da papa salgada, iniciar com feculentos e legumes e acrescentar gradativamente os cereais, carnes, verduras e leguminosas, até chegar à papa completa.

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.

  
GABRIEL DOS SANTOS MOURA  
NUTRICIONISTA  
CRN-3 56569

  
Aline Ribas  
Nutricionista  
CRN3 36616



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	24/06/2024	25/06/2024	26/06/2024	27/06/2024	28/06/2024						
<b>CARDÁPIO 6</b> Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
<b>CARDÁPIO 7</b> Colação 10:00	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, INHAME, ABOBRINHA	PAPA DE ARROZ, CARNE MOIDA, MANDIOQUINHA E ABÓBORA	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE CUBOS, BATATA E ABÓBORA	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, MANDIOQUINHA E COUVE	SOPA DE ARROZ, MOIDA, CARÁ E CENOURA						
<b>CARDÁPIO 8</b> Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
<b>CARDÁPIO 9</b> Lanche da Tarde 14:30	PAPA DE PÊRA	PAPA DE MAÇÃ	PAPA DE BANANA	PAPA DE MAMÃO	PAPA DE BANANA						
<b>CARDÁPIO 10</b> Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1						
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
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

  
GABRIEL DOS SANTOS MOURA  
NUTRICIONISTA  
CRN-3 56569

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.

  
Aline Ribas  
Nutricionista  
CRN3 36616



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	03/06/2024	04/06/2024	05/06/2024	06/06/2024	07/06/2024
<b>CARDÁPIO 11</b> Desjejum 7:30	FÓRMULA 2 + MAMÃO	FÓRMULA 2 + MAÇÃ	FÓRMULA 2 + MELÃO	FÓRMULA 2 + PÊRA	FÓRMULA 2 + BANANA
<b>CARDÁPIO 12</b> Colação 9:00	PÊRA	SUCO DE LARANJA COM CENOURA	CREME DE ABACATE	MELANCIA	SUCO DE MARACUJA COM LARANJA LIMA
<b>CARDÁPIO 13</b> Almoço 10:00	SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CABOTIÃ, BATATA E ESPINAFRE, LARANJA LIMA	SOPA DE ARROZ, CARNE ÍSCAS, INHAME, CHUCHU E CENOURA, MELÃO	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, BRÓCOLIS, CARÁ E ABÓBORA, BANANA	SOPA DE ARROZ COM CARNE CUBOS, CARÁ, ABOBRINHA E BETERRABA, MAMÃO	SOPA DE FUBÁ COM CALDO DE FEIJÃO, OVO, BATATA, CHUCHU E CENOURA, MAÇÃ
<b>CARDÁPIO 14</b> Lanche da tarde 13:00	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2
<b>CARDÁPIO 15</b> Jantar 15:00	SOPA DE ARROZ, CARNE ÍSCAS, ESCAROLA, BATATA E CENOURA, MELÃO	SOPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, BATATA, CENOURA E COUVE, MAMÃO	SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, ABÓBORA, VAGEM E CARÁ MAÇÃ	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO CARNE CUBOS, ABOBRINHA, BATATA E CENOURA, LARANJA LIMA	SOPA DE MACARRÃO, FRANGO, CARÁ, ABÓBORA E COUVE, MELÃO

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

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

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

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

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

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

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

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

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

\*A carne deverá ser desfiada ou picada.

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

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

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

**CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.**

  
GABRIEL DOS SANTOS MOURA  
NUTRICIONISTA  
CRN-3 56569

  
Aline Ribas  
Nutricionista  
CRN3 36616



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	10/06/2024	11/06/2024	12/06/2024	13/06/2024	14/06/2024
<b>CARDÁPIO 11</b> Desjejum 7:30	FÓRMULA 2 + MAMÃO	FÓRMULA 2 + MAÇÃ	FÓRMULA 2 + BANANA	FÓRMULA 2 + MELÃO	FÓRMULA 2 + PÊRA
<b>CARDÁPIO 12</b> Colação 9:00	MAÇÃ	SUCO DE LARANJA COM BETERRABA	CREME DE ABACATE	SUCO DE MARACUJA	ABACAXI
<b>CARDÁPIO 13</b> Almoço 10:00	SOPA DE ARROZ, CARNE MOÍDA, BATATA, CENOURA E CHUCHU, ABACAXI	SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO COM INHAME, ABÓBORA E BRÓCOLIS, MELANCIA	SOPA DE FUBÁ, CARNE ÍSCAS, BATATA, COUVE E ABÓBORA, MELÃO	SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE CUBOS, MANDIOQUINHA, BRÓCOLIS E CENOURA, BANANA	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, ABOBRINHA, BATATA E CHICÓRIA, LARANJA LIMA
<b>CARDÁPIO 14</b> Lanche da tarde 13:00	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2
<b>CARDÁPIO 15</b> Jantar 15:00	SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, MANDIOCA, CENOURA E ESPINAFRE, LARANJA LIMA	SOPA DE FUBÁ, OVO, MANDIOQUINHA, BRÓCOLIS E ABÓBORA, MELÃO	SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CHICORIA, MANDIOCA E TOMATE, MAMÃO	SOPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, CENOURA, INHAME E CHUCHU, MAÇÃ	SOPA DE ARROZ, CARNE CUBOS, MANDIOCA, ABÓBORA E ABOBRINHA, BANANA

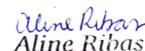
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
835,26	119,71	8,92	31,16	20,2	694,42	124,9	485,13	120,9	7,2	7,4

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, excetuando-se os cítricos, iniciar com a oferta de uma (1) fruta de cada vez: melão, melancia, pêra, maçã etc.
- \*Para os sucos de frutas muito ácidas, pode-se adicionar açúcar com moderação, somente quando necessário.
- \*As frutas servidas como sobremesa deverão ser picadas, sem cascas e sem sementes e servidas em cumbucas plásticas.
- \*CONSISTENCIAS ADEQUADAS: Ofertar pedaços pequenos para estimular a mastigação (maiores e com dentição), 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.**

  
GABRIEL DOS SANTOS MOURA  
NUTRICIONISTA  
CRN-3 56569

  
Aline Ribas  
Nutricionista  
CRN3 36616



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	17/06/2024	18/06/2024	19/06/2024	20/06/2024	21/06/2024
<b>CARDÁPIO 11</b> Desjejum 7:30	FÓRMULA 2 + MAMÃO	FÓRMULA 2 + MAÇÃ	FÓRMULA 2 + BANANA	FÓRMULA 2 + MELÃO	FÓRMULA 2 + PÊRA
<b>CARDÁPIO 12</b> Colação 9:00	SUCO DE ACEROLA	CREME DE ABACATE	MAÇÃ	SUCO DE MARACUJA	SUCO DE LARANJA LIMA
<b>CARDÁPIO 13</b> Almoço 10:00	SOPA DE ARROZ, FRANGO, BATATA, BERINJELA E ABOBRINHA, MAÇÃ	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, ISCAS, MANDIOCA, ABOBRINHA E ABÓBORA, PÊRA	SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE FRANGO, CENOURA, INHAME E BRÓCOLIS, MAMÃO	SOPA DE ARROZ, MOIDA, ESPINAFRE, TOMATE E ABÓBORA, BANANA	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, OVO, MANDIOCA, ABÓBORA, CHUCHU E COUVE, MELANCIA
<b>CARDÁPIO 14</b> Lanche da tarde 13:00	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2
<b>CARDÁPIO 15</b> Jantar 15:00	SOPA DE FUBÁ, OVO, CALDO DE FEIJÃO, INHAME, ABÓBORA E CHICÓRIA, ABACAXI	SOPA DE MACARRÃO, CARNE ÍSCAS, BRÓCOLIS, CHUCHU E CARÁ, MELANCIA	SOPA DE ARROZ, FRANGO, INHAME, ALMEIRÃO E ABÓBORA, LARANJA LIMA	SOPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, CALDO DE FEIJÃO, COUVE ABOBRINHA E BATATA, MAÇÃ	SOPA DE MACARRÃO, CARNE CUBOS, INHAME, CHUCHU E CENOURA, MELÃO

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

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

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

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

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

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

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

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

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

\*A carne deverá ser desfiada ou picada.

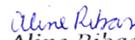
\*Deverá ser introduzida a gema de ovo no lugar das carnes, na frequência de 2 vezes por semana, sendo uma vez no almoço e uma vez no jantar nas papas/sopas de arroz ou fubá.

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

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

**CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.**

  
GABRIEL DOS SANTOS MOURA  
NUTRICIONISTA  
CRN-3 56569

  
Aline Ribas  
Nutricionista  
CRN3 36616



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	24/06/2024	25/06/2024	26/06/2024	27/06/2024	28/06/2024
<b>CARDÁPIO 11</b> Desjejum 7:30	FÓRMULA 2 + MAÇÃ	FÓRMULA 2 + MELÃO	FÓRMULA 2 + PÊRA	FÓRMULA 2 + MAÇÃ	FÓRMULA 2 + BANANA
<b>CARDÁPIO 12</b> Colação 9:00	SUCO DE LARANJA LIMA	MELANCIA	SUCO DE MORANGO	PÊRA	SUCO DE UVA
<b>CARDÁPIO 13</b> Almoço 10:00	SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CENOURA, CARÁ E CHUCHU, ABACAXI	SOPA DE FUBÁ, OVO, CALDO DE FEIJÃO, COUVE, MANDIOQUINHA E ABÓBORA, MAÇÃ	SOPA MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE CUBOS, CHUCHU, INHAME E TOMATE, BANANA	SOPA DE ARROZ, FRANGO, ABOBRINHA, BATATA E CENOURA, MELANCIA	SOPA DE FUBÁ, MOIDA, BRÓCOLIS, CENOURA E CATALONIA, MAÇÃ
<b>CARDÁPIO 14</b> Lanche da tarde 13:00	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2
<b>CARDÁPIO 15</b> Jantar 15:00	SOPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, BATATA, TOMATE E CHICÓRIA, MELÃO	SOPA DE MACARRÃO, FRANGO, CENOURA, MANDIOCA E VAGEM, ABACAXI	SOPA DE ARROZ, CARNE MOÍDA, BATATA, CABOTIÃ E CHUCHU, MAMÃO	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, OVO, CENOURA, ABOBRINHA E ESCAROLA, BANANA	SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, CARÁ, ABÓBORA E ALMEIRÃO, SUCO DE LARANJA LIMA

Informação Nutricional (Média Semanal)

Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
881,00	141,1	8,7	32,5	12,6	906,3	131,4	551,2	141	8,3	6,2

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

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

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

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

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

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

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

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

\*A carne deverá ser desfiada ou picada.

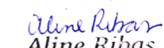
\*Deverá ser introduzida a gema de ovo no lugar das carnes, na frequência de 2 vezes por semana, sendo uma vez no almoço e uma vez no jantar nas papas/sopas de arroz ou fubá.

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

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

  
**GABRIEL DOS SANTOS MOURA**  
 NUTRICIONISTA  
 CRN-3 56569

  
**Aline Ribas**  
 Nutricionista  
 CRN3 36616



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



Refeição	Segunda-Feira 03/06/2024	Terça-Feira 04/06/2024	Quarta-Feira 05/06/2024	Quinta-Feira 06/06/2024	Sexta-feira 07/06/2024																
<b>CARDÁPIO 16</b> Desjejum 7:30	VITAMINA DE FRUTAS BISCOITO SIMPLES	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO DE CENOURA COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAMÃO	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM MARGARINA																
<b>CARDÁPIO 17</b> Colação 9:00	PÊRA	SUCO DE LARANJA COM CENOURA	CREME DE ABACATE	MELANCIA	SUCO DE MARACUJA COM LARANJA																
<b>CARDÁPIO 18</b> Almoço 10:30	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO COM BATATAS, SALADA DE BETERRABA, SUCO DE LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM LINGUIÇA E BRÓCOLIS, SALADA DE LEGUMES (batata, cenoura, vagem), SUCO DE POLPA DE MANGA	ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE CARNE MOIDA SALADA DE FOLHAS MISTAS (rucula e repolho) BANANA	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL AO VINAGRETE, SALADA DE ALMEIRAO SUCO DE MAMÃO	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, TOMATE E CEBOLA SALADA DE ACELGA E CHEIRO VERDE MAÇÃ																
<b>CARDÁPIO 19</b> Lanche da tarde 13:00	SUCO DE MANGA PÃO DE CENOURA COM CARNE DESFIADE E CENOURA RALADA	CHÁ DE CAMOMILA TORTA DE FRANGO (batata e cenoura)	SALADA DE FRUTAS (banana, pêra e mamão)	SUCO DE ACEROLA COM LARANJA PÃO DE FORMA COM PATE DE FRANGO, ALFACE E TOMATE	LEITE COM CHOCOLATE 32% BANANA																
<b>CARDÁPIO 20</b> Jantar 15:00	SOPA DE ARROZ, CARNE ÍSCAS, ESCAROLA, BATATA E CENOURA, MELÃO	SOPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, BATATA, CENOURA E COUVE, MAMÃO	MACARRÃO, FEIJÃO, FRANGO COM CENOURA E CHUCHU, SALADA DE ALFACE, SUCO DE MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, CARNE CUBOS COM BATATA, SALADA DE ABOBRINHA, SUCO DE LARANJA	SOPA DE MACARRÃO, FRANGO, CARÁ, ABÓBORA E COUVE, MELÃO																
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>																					
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais													
A (RE)		C (mg)		Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)														
1.218,33		184,99		14,22		38,99		18,19		990,76		79,88		398,46		111,01		9,75		3,59	

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

**CONSISTÊNCIAS E ELABORAÇÕES:**

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

**CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.**

**GABRIEL DOS SANTOS MOURA**  
 NUTRICIONISTA  
 CRN-3 56569

**Aline Ribas**  
 Nutricionista  
 CRN3 36616



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



Refeição	Segunda-Feira 10/06/2024	Terça-Feira 11/06/2024	Quarta-Feira 12/06/2024	Quinta-Feira 13/06/2024	Sexta-feira 14/06/2024						
<b>CARDÁPIO 16</b> Desjejum 7:30	MINGAU DE AVEIA + MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32% BANANA	VITAMINA DE FRUTAS BISCOITO SIMPLES	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO DE CENOURA COM REQUEIJÃO						
<b>CARDÁPIO 17</b> Colação 9:00	MAÇÃ	SUCO DE LARANJA COM BETERRABA	CREME DE ABACATE	SUCO DE ABACAXI	MELÃO						
<b>CARDÁPIO 18</b> Almoço 10:30	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, SUCO DE ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES SALADA DE REPOLHO BICOLOR, MELANCIA	ARROZ COM BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e chuchu), SALADA DE ALFACE COM TOMATE, SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM BATATA, SALADA DE ESCAROLA COM CEBOLA, BANANA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE AO MOLHO, PURÊ DE BATATAS SALADA DE RUCULA COM ACELGA SUCO DE LARANJA						
<b>CARDÁPIO 19</b> Lanche da tarde 13:00	SUCO DE ACEROLA PÃO INTEGRAL COM CARNE DESFIADA, CEBOLA E TOMATE	CHÁ DE HORTELÃ TORTA DE CARNE MOÍDA (tomate e cenoura)	FLOCOS DE MILHO COM LEITE MAMÃO	SALADA DE FRUTAS (banana, laranja e melão)	SUCO DE UVA PÃO COM CARNE DESFIADA E CENOURA RALADA ARROZ DOCE						
<b>CARDÁPIO 20</b> Jantar 15:00	ARROZ, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM MANDIOCA, CENOURA SALADA DE ACELGA, SUCO DE LARANJA	SOPA DE ARROZ, CARNE CUBOS, MANDIOQUINHA, BRÓCOLIS E ABÓBORA, MELÃO	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES, FEIJÃO SALADA DE CHICÓRIA, MAMÃO	SOPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, CENOURA, INHAME E CHUCHU SUCO DE MAÇÃ	SOPA DE ARROZ, CARNE CUBOS, MANDIOCA, ABÓBORA E ABOBRINHA, BANANA						
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>											
	<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>Fibras (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>Gorduras Totais (g)</b>	<b>Vitaminas</b>		<b>Minerais</b>			
						<b>A (RE)</b>	<b>C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Mg (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Zn (mg)</b>
	1.182,00	180,66	15,29	38,12	17,99	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 úmidos e quando servido somente arroz, a carne que o acompanha deverá ser preparada com caldo a fim de não ofertar preparações secas na refeição.

**CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.**

*Gabriel dos Santos Moura*  
**GABRIEL DOS SANTOS MOURA**  
 NUTRICIONISTA  
 CRN-3 56569

*Aline Ribas*  
**Aline Ribas**  
 Nutricionista  
 CRN3 36616



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



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira						
	17/06/2024	18/06/2024	19/06/2024	20/06/2024	21/06/2024						
<b>CARDÁPIO 16</b> Desjejum 7:30	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO DE CENOURA COM REQUEIJÃO	VITAMINA DE FRUTAS BISCOITO SIMPLES	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	MINGAU DE AVEIA + BANANA						
<b>CARDÁPIO 17</b> Colação 9:00	SUCO DE ACEROLA	CREME DE ABACATE	MAÇÃ	BANANA	SUCO DE LARANJA LIMA						
<b>CARDÁPIO 18</b> Almoço 10:30	ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE SALADA DE ALFACE COM CHEIRO VERDE, LARANJA	ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), FAROFA DE COUVE SALADA DE VINAGRETE SUCO DE PÊRA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM SALSICHA, SALADA DE LEGUMES (chuchu, beterraba e cenoura), SUCO DE MAMAO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM CENOURA E CHEIRO VERDE SALADA DE ACELGA COM PEPINO SUCO DE MARACUJA	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM LEGUMES, SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e almeirão), MELANCIA						
<b>CARDÁPIO 19</b> Lanche da tarde 13:00	SUCO DE UVA PÃO DE FORMA COM QUEIJO E TOMATE	CHÁ DE CIDREIRA TORTA DE FRANGO (batata e cenoura)	LEITE COM CHOCOLATE 32% MELÃO	SUCO DE CAJU PÃO DE CENOURA COM PATE DE FRANGO E ALFACE	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã e mamão)						
<b>CARDÁPIO 20</b> Jantar 15:00	ARROZ, FEIJÃO, OVOS ESTALADOS AO MOLHO, SALADA DE CHICORIA, SUCO DE ABACAXI	SOPA DE MACARRÃO, CARNE ÍSCAS, BRÓCOLIS, CHUCHU E CARÁ MELANCIA	SOPA DE ARROZ, FRANGO, INHAME, ALMEIRÃO E ABÓBORA, LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, CUSCUZ DE FRANGO, SALADA DE TOMATE, SUCO DE MAÇÃ	SOPA DE MACARRÃO, CARNE CUBOS, INHAME, CHUCHU E CENOURA, MELAO						
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>											
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 filtrado 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.**

**GABRIEL DOS SANTOS MOURA**  
 NUTRICIONISTA  
 CRN-3 56569

**Aline Ribas**  
 Nutricionista  
 CRN3 36616



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



Refeição	Segunda-Feira 24/06/2024	Terça-Feira 25/06/2024	Quarta-Feira 26/06/2024	Quinta-Feira 27/06/2024	Sexta-feira 28/06/2024						
	<b>CARDÁPIO 16</b> Desjejum 7:30	VITAMINA DE FRUTAS BISCOITO SIMPLES	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	MINGAU DE AVEIA + BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO DE CENOURA COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAMÃO					
<b>CARDÁPIO 17</b> Colação 9:00	LARANJA LIMA	MELANCIA	SUCO DE MORANGO	PERA	SUCO DE UVA						
<b>CARDÁPIO 18</b> Almoço 10:30	RISOTO DE FRANGO COM ABOBORA E VAGEM, FEIJÃO SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE SUCO DE ACEROLA	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SALADA DE COUVE SUCO DE MARACUJA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE PEPINO COM TOMATE, MAMÃO	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM VAGEM E CENOURA SALADA DE ALFACE SUCO DE MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL, CREME DE MILHO, SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA, MAÇÃ						
<b>CARDÁPIO 19</b> Lanche da tarde 13:00	SUCO DE UVA PÃO INTEGRAL COM PERNIL AO VINAGRETE	LEITE COM CHOCOLATE 32% FLOCOS DE MILHO MAÇÃ	SUCO DE ACEROLA COM LARANJA PÃO DE FORMA COM PATE DE FRANGO, ALFACE E TOMATE	CHÁ DE ERVA-DOCE TORTA DE CARNE MOÍDA (tomate e cenoura)	SALADA DE FRUTAS (banana, mamão, abacaxi)						
<b>CARDÁPIO 20</b> Jantar 15:00	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM BATATA, SALADA DE TOMATE E CHICÓRIA SUCO DE MELÃO	SOPA DE MACARRÃO, FRANGO, CENOURA, MANDIOCA E VAGEM, ABACAXI	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA, FEIJÃO SALADA DE LEGUMES SUCO DE LIMÃO	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, OVO, CENOURA, ABOBRINHA E ESCAROLA BANANA	SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, CARÁ, ABÓBORA E ALMEIRÃO LARANJA						
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>											
Energia (kcal)		CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
1.120,00		163,00	14,80	31,50	22,00	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
						801,00	75,30	302,00	99,00	8,30	3,10

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 salsa.
- \* 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.**

*Gabriel dos Santos Moura*  
**GABRIEL DOS SANTOS MOURA**  
 NUTRICIONISTA  
 CRN-3 56569

*Aline Ribas*  
**Aline Ribas**  
 Nutricionista  
 CRN3 36616



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

EMEI / CRECHE
JUNHO

Segunda -Feira 03/06/2024		Terça-Feira 04/06/2024		Quarta-Feira 5/6/2024		Quinta-Feira 6/6/2024		Sexta-feira 7/6/2024		
ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO COM BATATAS, SUCO DE LARANJA		MACARRÃO COM LINGUIÇA E BRÓCOLIS, SALADA DE LEGUMES (batata, cenoura,vagem), SUCO POLPA DE MANGA		ARROZ, CARNE MOÍDA, TORTA MADALENA DE CARNE MOÍDA SALADA DE FOLHAS MISTAS (rucula e repolho) BANANA		ARROZ, PERNIL AO VINAGRETE, SALADA DE ALMEIRAO MAMÃO		ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, TOMATE E CEBOLA SALADA DE ACELGA E CHEIRO VERDE MAÇÃ		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas			Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
396,56	56,21	4,97	14,71	11,36	224,31	26,60	55,07	49,20	3,10	1,94
Segunda -Feira 10/06/2024		Terça-Feira 11/06/2024		Quarta-Feira 12/6/2024		Quinta-Feira 13/6/2024		Sexta-feira 14/6/2024		
ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, SUCO DE ABACAXI		MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES SALADA DE REPOLHO BICOLOR, MELANCIA		ARROZ COM BRÓCOLIS, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e chuchu), SALADA DE ALFACE COM TOMATE, MELÃO		ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM BATATA, MAÇÃ		ARROZ, CARNE AO MOLHO, PURÊ DE BATATAS SUCO DE LARANJA PAÇOCA		
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 17/06/2024		Terça-Feira 18/06/2024		Quarta-Feira 19/6/2024		Quinta-Feira 20/6/2024		Sexta-feira 21/6/2024		
ARROZ, STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE SALADA DE ALFACE COM CHEIRO VERDE, LARANJA		ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL) FAROFA DE COUVE SUCO DE UVA		MACARRÃO COM SALSICHA, SALADA DE LEGUMES (chuchu, beterraba e cenoura), MAMÃO		ARROZ, CARNE MOÍDA COM CENOURA E CHEIRO VERDE SALADA DE ACELGA COM PEPINO SUCO DE MARACUJA		ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM LEGUMES, SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e almeirao), 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)
389,10	55,11	4,83	15,62	11,21	198,23	20,18	54,26	41,63	2,72	1,64
Segunda -Feira 24/06/2024		Terça-Feira 25/06/2024		Quarta-Feira 26/6/2024		Quinta-Feira 27/6/2024		Sexta-feira 28/6/2024		
RISOTO DE FRANGO COM ABOBORA E VAGEM, FEIJÃO SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE SUCO DE ACEROLA		POLENTA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SALADA DE COUVE ABACAXI		ARROZ, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE PEPINO COM TOMATE, BANANA		ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM VAGEM E CENOURA SUCO DE MELANCIA		ARROZ, PERNIL, CREME DE MILHO MAÇÃ		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas			Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
341,00	56,20	5,10	16,30	12,80	201,30	21,50	55,00	42,50	3,10	2,30

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

GABRIEL DOS SANTOS MOURA  
NUTRICIONISTA  
CRN-3 56569

Aline Ribas  
Nutricionista  
CRN3 36616



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

EMEI / CRECHE
JUNHO

Segunda-Feira 03/06/2024		Terça-Feira 04/06/2024		Quarta-Feira 5/6/2024		Quinta-Feira 6/6/2024		Sexta-feira 7/6/2024		
SOPA DE ARROZ, CARNE ÍSCAS, ESCAROLA, BATATA E CENOURA, MELÃO		SOPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, BATATA, CENOURA E COUVE, MAMÃO		MACARRÃO, FEIJÃO, FRANGO COM CENOURA E CHUCHU, SALADA DE ALFACE, SUCO DE MAÇÃ		ARROZ, FEIJÃO, CARNE CUBOS COM BATATA, SALADA DE ABOBRINHA, SUCO DE LARANJA		SOPA DE MACARRÃO, FRANGO, CARÁ, ABÓBORA E COUVE, MELÃO		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas			Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
359,45	44,23	6,77	12,08	9,11	244,58	157,31	55,02	69,46	2,88	2,60
Segunda-Feira 10/06/2024		Terça-Feira 11/06/2024		Quarta-Feira 12/6/2024		Quinta-Feira 13/6/2024		Sexta-feira 14/6/2024		
ARROZ, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM MANDIOCA, CENOURA, SALADA DE ACELGA, SUCO DE LARANJA		SOPA DE ARROZ, CARNE CUBOS, MANDIOQUINHA, BRÓCOLIS E ABÓBORA, MELÃO		MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES, FEIJÃO, SALADA DE CHICÓRIA, SUCO DE MAMÃO		SOPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, CENOURA, INHAME E CHUCHU, MAÇÃ		SOPA DE ARROZ, CARNE CUBOS, MANDIOCA, ABÓBORA E ABOBRINHA, BANANA, PAÇOCA 		
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 17/06/2024		Terça-Feira 18/06/2024		Quarta-Feira 19/6/2024		Quinta-Feira 20/6/2024		Sexta-feira 21/6/2024		
ARROZ, FEIJÃO, OVOS ESTALADOS AO MOLHO, SALADA DE CHICÓRIA, SUCO DE ABACAXI		SOPA DE MACARRÃO, CARNE ÍSCAS, BRÓCOLIS, CHUCHU E CARÁ, MELANCIA		SOPA DE ARROZ, FRANGO, INHAME, ALMEIRÃO E ABÓBORA, LARANJA		ARROZ, FEIJÃO, CUSCUZ DE FRANGO, SALADA DE TOMATE, SUCO DE MAÇÃ		SOPA DE MACARRÃO, CARNE CUBOS, INHAME, CHUCHU E CENOURA, MELAO		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas			Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
361,40	46,55	5,45	14,09	8,78	380,22	155,39	60,36	69,46	2,77	3,00
Segunda-Feira 24/06/2024		Terça-Feira 25/06/2024		Quarta-Feira 26/6/2024		Quinta-Feira 27/6/2024		Sexta-feira 28/6/2024		
ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM BATATA, SALADA DE TOMATE E CHICÓRIA, SUCO DE MELÃO		SOPA DE MACARRÃO, FRANGO, CENOURA, MANDIOCA E VAGEM, ABACAXI		MACARRÃO COM CARNE MOÍDA, FEIJÃO, SALADA DE LEGUMES, SUCO DE LIMÃO		SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, OVO, CENOURA, ABOBRINHA E ESCAROLA, BANANA		SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, CARÁ, ABÓBORA E ALMEIRÃO, LARANJA		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas			Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
387,00	48,30	6,10	15,10	9,10	398,10	161,10	62,50	71,20	3,10	3,60

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

  
GABRIEL DOS SANTOS MOURA  
NUTRICIONISTA  
CRN-3 56569

  
Aline Ribas  
Nutricionista  
CRN3 36616