

Segunda-Feira	02/09/2024	Terça-Feira	03/09/2024	Quarta-Feira	04/09/2024	Quinta-Feira	05/09/2024	Sexta-feira	06/09/2024
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)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio	
273,93	45,00	10,00	7,00	108,94	14,79	290,00	0,68	336,74	
Segunda-Feira	09/09/2024	Terça-Feira	10/09/2024	Quarta-Feira	11/09/2024	Quinta-Feira	12/09/2024	Sexta-feira	13/09/2024
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)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio	
266,82	41,00	11,00	7,00	131,28	14,00	301,82	0,68	336,76	
Segunda-Feira	16/09/2024	Terça-feira	17/09/2024	Quarta-Feira	18/09/2024	08/02/1900	19/09/2024	Sexta-feira	20/09/2024
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)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio	
269,86	42,00	11,00	7,00	122,77	3,12	284,13	0,75	347,78	
Segunda-Feira	23/09/2024	Terça-Feira	24/09/2024	Quarta-Feira	25/09/2024	Quinta-Feira	26/09/2024	Sexta-feira	27/09/2024
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)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio	
285,47	44,00	12,00	8,00	115,04	13,17	302,22	0,74	368,25	
Segunda-Feira	30/09/2024	Terça-Feira	01/10/2024	Quarta-Feira	02/10/2024	Quinta-Feira	03/10/2024	Sexta-feira	04/10/2024
LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ									
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio	
75,73	13,00	3,00	2,00	20,82	0,55	63,51	0,12	111,79	

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar

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

Segunda-Feira	02/09/2024	Terça-Feira	03/09/2024	Quarta-Feira	04/09/2024	Quinta-Feira	05/09/2024	Sexta-feira	06/09/2024
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)	Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)		Vitaminas A (RE) C (mg)		Minerais Ca (mg) Fe (mg) Sódio	
300,33	48,75	11,71		9,40		1,455,59 30,23		40,07 1,42 242,03	
Segunda-Feira	09/09/2024	Terça-Feira	10/09/2024	Quarta-Feira	11/09/2024	Quinta-Feira	12/09/2024	Sexta-feira	13/09/2024
ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE BETERRABA RALADA MAÇÃ		MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO, FAROFA DE LEGUMES (cenoura e abobrinha), SUCO NATURAL DE ABACAXI		ARROZ COM BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e chuchu), SALADA DE ALFACE COM TOMATE, BANANA		PÃO COM FRANGO, REQUEIJÃO, CENOURA RALADA E ALFACE, SUCO POLPA DE LARANJA		ARROZ, LOMBO SUINO AO MOLHO, PURÊ DE BATATAS, SALADA DE REPOLHO COM CENOURA GOIABA	
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)		Vitaminas A (RE) C (mg)		Minerais Ca (mg) Fe (mg) Sódio	
253,04	46,00	12,00		4,00		120,70 10,10		30,93 0,95 144,34	
Segunda-Feira	16/09/2024	Terça-Feira	17/09/2024	Quarta-Feira	18/09/2024	Quinta-Feira	19/09/2024	Sexta-feira	20/09/2024
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 MARACUJÁ		MACARRÃO COM FRANGO, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), BANANA		PÃO COM CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE, CENOURA E CHEIRO-VERDE, SUCO DE GOIABA		ARROZ, FEIJÃO, OMELETE DE FORNO COM BATATA, TOMATE E ABOBRINHA SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface, repolho e almeirão), ABACAXI	
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)		Vitaminas A (RE) C (mg)		Minerais Ca (mg) Fe (mg) Sódio	
271,96	48,00	12,00		4,00		101,88 25,60		39,74 1,43 153,62	
Segunda-Feira	23/09/2024	Terça-Feira	24/09/2024	Quarta-Feira	25/09/2024	Quinta-Feira	26/09/2024	Sexta-feira	27/09/2024
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 SALSICHA AO MOLHO, SUCO POLPA DE UVA		ARROZ, LOMBO SUINO, CREME DE MILHO SALADA DE ALMEIRÃO COM RABANETE E CEBOLA GOIABA	
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)		Vitaminas A (RE) C (mg)		Minerais Ca (mg) Fe (mg) Sódio	
282,37	47,00	11,00		6,00		111,11 56,72		23,99 1,34 212,42	
Segunda-Feira	30/09/2024	Terça-Feira	01/10/2024	Quarta-Feira	02/10/2024	Quinta-Feira	03/10/2024	Sexta-feira	04/10/2024
ARROZ À GREGA, CARNE ÍSCAS COM ABOBRINHA E BATATA SALADA DE REPOLHO ABACAXI									
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)		Vitaminas A (RE) C (mg)		Minerais Ca (mg) Fe (mg) Sódio	
72,62	14,00	3,00		1,00		51,63 1,85		4,65 0,24 69,54	

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

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	02/09/2024	Terça-Feira	03/09/2024	Quarta-Feira	04/09/2024	Quinta-Feira	05/09/2024	Sexta-feira	06/09/2024	
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)	Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)		Vitaminas		Minerais		
375,80	54,47	16,60		12,94		A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio
				1.472,63			31,55	48,83	1,96	312,70
Segunda-Feira	09/09/2024	Terça-Feira	10/09/2024	Quarta-Feira	11/09/2024	Quinta-Feira	12/09/2024	Sexta-feira	13/09/2024	
ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE BETERRABA RALADA MAÇÃ		MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO, FAROFA DE LEGUMES (cenoura e abobrinha), SUCO NATURAL DE ABACAXI		ARROZ COM BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e chuchu), SALADA DE ALFACE COM TOMATE, BANANA		PÃO COM FRANGO, REQUEIJÃO, CENOURA RALADA E ALFACE, SUCO POLPA DE LARANJA		ARROZ, LOMBO SUINO AO MOLHO, PURÊ DE BATATAS, SALADA DE REPOLHO COM CENOURA GOIABA		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)		Vitaminas		Minerais		
295,78	52,00	16,00		5,00		A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio
				120,95			10,91	33,98	1,19	155,02
Segunda-Feira	16/09/2024	Terça-Feira	17/09/2024	Quarta-Feira	18/09/2024	Quinta-Feira	19/09/2024	Sexta-feira	20/09/2024	
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 MARACUJÁ		MACARRÃO COM FRANGO, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), BANANA		PÃO COM CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE, CENOURA E CHEIRO-VERDE, SUCO DE GOIABA		ARROZ, FEIJÃO, OMELETE DE FORNO COM BATATA, TOMATE E ABOBRINHA SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface, repolho e almeirão), ABACAXI		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)		Vitaminas		Minerais		
323,17	54,00	16,00		5,00		A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio
				103,47			25,82	45,85	1,87	176,49
Segunda-Feira	23/09/2024	Terça-Feira	24/09/2024	Quarta-Feira	25/09/2024	Quinta-Feira	26/09/2024	Sexta-feira	27/09/2024	
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 SALSICHA AO MOLHO, SUCO POLPA DE UVA		ARROZ, LOMBO SUINO, CREME DE MILHO SALADA DE ALMEIRÃO COM RABANETE E CEBOLA GOIABA		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)		Vitaminas		Minerais		
315,46	52,00	14,00		6,00		A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio
				111,86			56,74	26,96	1,61	219,54
Segunda-Feira	30/09/2024	Terça-Feira	01/10/2024	Quarta-Feira	02/10/2024	Quinta-Feira	03/10/2024	Sexta-feira	04/10/2024	
ARROZ À GREGA, CARNE ÍSCAS COM ABOBRINHA E BATATA SALADA DE REPOLHO ABACAXI										
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)		Vitaminas		Minerais		
78,86	14,00	3,00		1,00		A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio
				51,67			1,85	4,76	0,28	70,53

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

CARDÁPIO 24 - EJA 18 à 60 anos - MERENDA ITU

MERENDA MANHÃ: 9:30h / MERENDA TARDE: 15:00h / MERENDA NOITE: 20:30h

Segunda-Feira	02/09/2024	Terça-Feira	03/09/2024	Quarta-Feira	04/09/2024	Quinta-Feira	05/09/2024	Sexta-feira	06/09/2024	
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		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)		Vitaminas		Minerais		
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio
420,82	62,60	18,78		13,29		1.474,27	33,74	52,85	2,25	316,24
Segunda-Feira	09/09/2024	Terça-Feira	10/09/2024	Quarta-Feira	11/09/2024	Quinta-Feira	12/09/2024	Sexta-feira	13/09/2024	
ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE BETERRABA RALADA MAÇÃ		MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO, FAROFA DE LEGUMES (cenoura e abobrinha), SUCO NATURAL DE ABACAXI		ARROZ COM BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e chuchu), SALADA DE ALFACE COM TOMATE, BANANA		ARROZ, LOMBO SUINO AO MOLHO, PURÊ DE BATATAS, SALADA DE REPOLHO COM CENOURA GOIABA		PÃO COM FRANGO, REQUEIJÃO, CENOURA RALADA E ALFACE, SUCO POLPA DE LARANJA		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)		Vitaminas		Minerais		
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio
333,95	58,00	17,00		6,00		124,23	11,25	36,71	1,34	157,40
Segunda-Feira	16/09/2024	Terça-Feira	17/09/2024	Quarta-Feira	18/09/2024	Quinta-Feira	19/09/2024	Sexta-feira	20/09/2024	
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 MARACUJÁ		MACARRÃO COM FRANGO, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), BANANA		PÃO COM CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE, CENOURA E CHEIRO-VERDE, SUCO DE GOIABA		ARROZ, FEIJÃO, OMELETE DE FORNO COM BATATA, TOMATE E ABOBRINHA SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface, repolho e almeirão), ABACAXI		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)		Vitaminas		Minerais		
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio
333,61	56,00	17,00		5,00		103,47	25,82	47,17	1,96	176,51
Segunda-Feira	23/09/2024	Terça-Feira	24/09/2024	Quarta-Feira	25/09/2024	Quinta-Feira	26/09/2024	Sexta-feira	27/09/2024	
RISOTO DE FRANGO COM ABOBORA E VAGEM, FEIJÃO SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE MAÇÃ		POLENTA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, LEGUMES REFOGADOS (cenoura e chuchu), SUCO POLPA DE ACEROLA		ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA DE PEPINO COM TOMATE BANANA		ARROZ, LOMBO SUINO, CREME DE MILHO SALADA DE ALMEIRÃO COM RABANETE E CEBOLA GOIABA		PÃO COM SALSICHA AO MOLHO, SUCO POLPA DE UVA		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)		Vitaminas		Minerais		
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio
329,64	54,00	15,00		7,00		111,86	56,74	27,22	1,65	221,68
Segunda-Feira	30/09/2024	Terça-Feira	01/10/2024	Quarta-Feira	02/10/2024	Quinta-Feira	03/10/2024	Sexta-feira	04/10/2024	
ARROZ À GREGA, CARNE ÍSCAS COM ABOBRINHA E BATATA SALADA DE REPOLHO ABACAXI										
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)		Vitaminas		Minerais		
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio
78,86	14,00	3,00		1,00		51,67	1,85	4,76	0,28	70,53

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista RN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



ENTIDADE APAE / AMAI
SETEMBRO

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

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

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira				
	2/9/2024	3/9/2024	4/9/2024	5/9/2024	6/9/2024				
ALMOÇO	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				
SUCO E SOBREMESA	SUCO DE LIMÃO MAÇÃ	SUCO DE MANGA ABACAXI	SUCO DE ACEROLA BANANA	SUCO DE TANGERINA MELANCIA	SUCO DE UVA MAMÃO				
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)		CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio
485,49		81,00	22,00	10,00	239,51	46,94	84,44	3,06	414,53

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



ENTIDADE APAE / AMAI
SETEMBRO

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				
	9/9/2024	10/9/2024	11/9/2024	12/9/2024	13/9/2024				
ALMOÇO	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE BETERRABA 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, LOMBO SUINO AO MOLHO, PURE DE BATATAS SALADA DE FOLHAS MISTAS				
SUCO/ SOBREMESA	SUCO DE MARACUJÁ MAÇÃ	SUCO DE MORANGO MELÃO	SUCO DE GOIABA BANANA	SUCO DE LARANJA MAMÃO	SUCO DE MELANCIA ABACAXI				
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)		CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio
475,98		86,00	22,00	8,00	251,34	40,95	82,05	2,99	257,92

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



ENTIDADE APAE / AMAI
SETEMBRO

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

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

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira				
	16/09/2024	17/09/2024	18/09/2024	19/09/2024	20/09/2024				
ALMOÇO	ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE COM CHEIRO VERDE, SALADA DE REPOLHO BICOLOR	ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCA E PERNIL), FAROFA DE COUVE SALADA DE VINAGRETE	MACARRÃO COM ATUM, LEGUMES COZIDOS (chuchu, cenoura e vagem), SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA	ARROZ, FEIJÃO, OMELETE DE FORNO COM QUEIJO, CENOURA E TOMATE SALADA DE ALFACE COM REPOLHO	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM LEGUMES (abóbora e abobrinha), SALADA DE PEPINO				
SUCO/ SOBREMESA	SUCO DE UVA LARANJA	SUCO DE ABACAXI MELANCIA	SUCO DE LARANJA BANANA	SUCO DE ACEROLA MAMÃO	SUCO DE CAJU MELÃO				
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)		CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio
502,85		83,00	24,00	9,00	302,92	95,54	100,46	3,33	313,63

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



ENTIDADE APAE / AMAI
SETEMBRO

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				
	23/09/2024	24/09/2024	25/09/2024	26/09/2024	27/09/2024				
ALMOÇO	RISOTO DE FRANGO COM CENOURA E VAGEM, FEIJÃO, SALADA DE CHUCHU COM TOMATE	POLENTA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, LEGUMES REFOGADOS (cenoura e chuchu), SALADA DE ACELGA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE COM ABOBRINHA E ABOBORA SALADA DE COUVE	ARROZ, FEIJÃO, SALSICHA AO MOLHO, PURE DE BATATA, SALADA DE RÚCULA COM ALFACE	ARROZ, FEIJÃO, LOMBO SUINO CREME DE MILHO, SALADA DE ALMEIRÃO COM RABANETE E CEBOLA COM CEBOLA				
SUCO/ SOBREMESA	SUCO DE GOIABA LARANJA	SUCO DE MANGA MELÃO	SUCO DE MORANGO BANANA	SUCO POLPA DE UVA MAMÃO	SUCO DE MARACUJA GOIABA				
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)		CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio
522,15		84,00	24,00	11,00	264,34	50,43	94,19	3,36	357,15

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



ENTIDADE APAE / AMAI
SETEMBRO

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

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira				
	30/09/2024	01/10/2024	02/10/2024	03/10/2024	04/10/2024				
ALMOÇO	ARROZ À GREGA, CARNE ÍSCAS COM ABOBRINHA E BATATA SALADA DE REPOLHO ABACAXI								
SUCO/ SOBREMESA	SUCO DE LIMÃO ABACAXI								
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)		CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio
121,74		21,00	6,00	2,00	106,42	2,16	13,30	0,84	92,57

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

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



EMEF INTEGRAL - REFORÇO

SETEMBRO

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			
	02/09/2024	03/09/2024	04/09/2024	05/09/2024	06/09/2024			
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	IOGURTE DE MORANGO, BISCOITO INTEGRAL	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA			
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, 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			
CARDÁPIO 30 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)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio
975,16	163,00	42,00	19,00	3.766,17	112,77	414,40	4,36	1.045,07

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

EMEF INTEGRAL - REFORÇO
SETEMBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira			
	09/09/2024	10/09/2024	11/09/2024	12/09/2024	13/09/2024			
CARDÁPIO 21 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			
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE BETERRABA 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, LOMBO SUINO AO MOLHO, PURÊ DE BATATAS SALADA DE RUCULA COM ACELGA GOIABA			
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM FRANGO AO VINAGRETE, SUCO DE CAJU	PÃO DE INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E CEBOLA, SUCO DE ABACAXI	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 MORANGO			
Informação Nutricional (Média Semanal)								
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio
933,05	155,00	44,00	16,00	3,730,55	54,78	376,11	3,91	846,63

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Carolina Mendes Alves
 Nutricionista CRN 316089
 Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

MERENDA ITU - 3ª semana

EMEF INTEGRAL - REFORÇO

SETEMBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira			
	16/09/2024	17/09/2024	18/09/2024	19/09/2024	20/09/2024			
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA			
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE SALADA DE ALFACE COM CHEIRO VERDE, SUCO DE LARANJA	ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), FAROFA DE COUVE SALADA DE VINAGRETE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM FRANGO, 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, repolho e almeirão), ABACAXI			
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE CENOURA COM FRANGO DESFIADO, TOMATE E ALFACE, SUCO DE LÍMÃO	PÃO DE LEITE COM PERNIL, CEBOLA E CENOURA, SUCO DE MARACUJÁ	PÃO DE FORMA QUEIJO E APRESUNTADO SUCO DE UVA	PÃO INTEGRAL COM FRANGO COM MILHO VERDE SUCO DE LARANJA			
Informação Nutricional (Média Semanal)								
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio
903,67	155,00	41,00	15,00	438,56	88,20	392,59	4,32	885,67

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

EMEF INTEGRAL - REFORÇO
SETEMBRO

MERENDA ITU - 4ª semana

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira			
	23/09/2024	24/09/2024	25/09/2024	26/09/2024	27/09/2024			
CARDÁPIO 21 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			
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	RISOTO DE FRANGO COM ABOBORA E VAGEM, FEIJÃO SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SALADA DE COUVE SUCO POLPA DE ACEROLA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE PEPINO COM TOMATE, ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM VAGEM E CENOURA SALADA DE ALFACE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, Lombo Suino, Creme de Milho, SALADA DE ALMEIRÃO COM RABANETE E CEBOLA GOIABA			
CARDÁPIO 30 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	CACHORRO QUENTE SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA E ABOBRINHA, SUCO DE TANGERINA	PÃO DE LEITE COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO, SUCO DE ABACAXI			
Informação Nutricional (Média Semanal)								
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio
917,71	153,00	40,00	18,00	413,85	184,22	416,13	4,02	1.003,63

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista - CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

EMEF INTEGRAL - REFORÇO
SETEMBRO

MERENDA ITU - 5ª semana

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira			
	30/9/2024	1/10/2024	2/10/2024	3/10/2024	4/10/2024			
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ							
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ À GREGA, CARNE ÍSCAS COM ABOBRINHA E BATATA SALADA DE REPOLHO ABACAXI							
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO DE UVA							
Informação Nutricional (Média Semanal)								
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio
204,84	34,00	10,00	3,00	98,36	5,04	84,23	0,90	224,98

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 1ª semana

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira			
	02/09/2024	03/09/2024	04/09/2024	05/09/2024	06/09/2024			
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	IOGURTE DE MORANGO, BISCOITO INTEGRAL	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA			
CARDÁPIO 31 Colação 10:00	MELAO	SALADA DE FRUTAS	MELANCIA	BANANA COM AVEIA	MAÇÃ			
CARDÁPIO 27 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			
CARDÁPIO 28 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)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais	
859,19		142,00	34,00	18,00	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
					274,33	149,56	396,62	3,68
								Sódio
								979,53

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira			
	09/09/2024	10/09/2024	11/09/2024	12/09/2024	13/09/2024			
CARDÁPIO 21 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			
CARDÁPIO 31 Colação 10:00	LARANJA	MELÃO	SALADA DE FRUTAS	MAMÃO COM AVEIA	BANANA			
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE BETERRABA 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, LOMBO SUINO AO MOLHO, PURÊ DE BATATAS SALADA DE RUCULA COM ACELGA GOIABA			
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM FRANGO AO VINAGRETE, SUCO NATURAL DE CAJU	PÃO DE INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E CEBOLA, SUCO DE ABACAXI	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 MORANGO			
Informação Nutricional (Média Semanal)								
Energia (kcal)		CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais	
809,76		140,00	34,00	14,00	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
					255,72	124,27	366,16	3,18
								Sódio
								833,79

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

FUTURA GUIA DA LUZ. EMEI ERIKA
 SETEMBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira				
	16/09/2024	17/09/2024	18/09/2024	19/09/2024	20/09/2024				
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA				
CARDÁPIO 31 Colação 10:00	ABACAXI	MAÇÃ	SALADA DE FRUTAS	BANANA COM AVEIA	MAMÃO				
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE SALADA DE ALFACE COM CHEIRO VERDE, SUCO DE LARANJA	ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), FAROFA DE COUVE SALADA DE VINAGRETE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM FRANGO, 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, repolho e almeirão), ABACAXI				
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE CENOURA COM FRANGO DESFIADO, TOMATE E ALFACE, SUCO DE LÍMÃO	PÃO DE LEITE COM PERNIL, CEBOLA E CENOURA, SUCO NATURAL DE MARACUJÁ	PÃO DE FORMA QUEIJO E APRESUNTADO SUCO DE UVA	PÃO INTEGRAL COM FRANGO COM MILHO VERDE SUCO DE LARANJA				
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)		CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
855,36		148,00	35,00	14,00	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio
					286,59	107,98	402,01	3,80	907,26

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Carolina Mendes Alves
 Nutricionista, CRN 316089
 Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 4ª semana

FUTURA, GUIA DA LUZ, EMEI ERIKA

SETEMBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira		
	23/09/2024	24/09/2024	25/09/2024	26/09/2024	27/09/2024		
CARDÁPIO 21 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		
CARDÁPIO 31 Colação 10:00	MELÃO	SALADA DE FRUTAS	MELANCIA	MAÇÃ	BANANA COM AVEIA		
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	RISOTO DE FRANGO COM ABOBORA E VAGEM, FEIJÃO SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SALADA DE COUVE SUCO POLPA DE ACEROLA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE PEPINO COM TOMATE, ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM VAGEM E CENOURA SALADA DE ALFACE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, Lombo Suino, CRÈME DE MILHO, SALADA DE ALMEIRÃO COM RABANETE E CEBOLA GOIABA		
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO NATURAL DE MARACUJA	PÃO DE FORMA COM QUEIJO MUÇARELA E TOMATE, SUCO DE MANGA	CACHORRO QUENTE SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA E ABOBRINHA, SUCO DE TANGERINA	PÃO DE LEITE COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO, SUCO DE ABACAXI		
Informação Nutricional (Média Semanal)							
Energia (kcal)		Proteínas (g)		Vitaminas		Minerais	
CHO (g)		Gorduras Totais (g)		A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
Sódio							
864,66	147,00	34,00	17,00	316,14	180,93	398,37	3,72
							996,09

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista
Alimentação Escolar
CRN 316089

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 5ª semana

FUTURA, GUIA DA LUZ, EMEI ERIKA

SETEMBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	30/9/2024	1/10/2024	2/10/2024	3/10/2024	4/10/2024
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ				
CARDÁPIO 31 Colação 10:00	MELAO				
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ À GREGA, CARNE ÍSCAS COM ABOBRINHA E BATATA SALADA DE REPOLHO ABACAXI				
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO DE UVA				

Informação Nutricional (Média Semanal)

Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio
175,71	31,00	8,00	3,00	83,13	4,92	80,87	0,65	223,18

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



EMEI REDE SABER
SETEMBRO

CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 1ª semana

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira			
	02/09/2024	03/09/2024	04/09/2024	05/09/2024	06/09/2024			
CARDÁPIO 31 6:45	MELAO	SALADA DE FRUTAS	MELANCIA	BANANA COM AVEIA	MAÇÃ			
CARDÁPIO 21 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	IOGURTE DE MORANGO, BISCOITO INTEGRAL	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA			
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, 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			
CARDÁPIO 28 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)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
859,19	142,00	34,00	18,00	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio
				274,33	149,56	396,62	3,68	979,53

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 2ª semana

EMEI REDE SABER
SETEMBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira			
	09/09/2024	10/09/2024	11/09/2024	12/09/2024	13/09/2024			
CARDÁPIO 31 6:45	LARANJA	MELÃO	SALADA DE FRUTAS	MAMÃO COM AVEIA	BANANA			
CARDÁPIO 21 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			
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE BETERRABA 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, LOMBO SUINO AO MOLHO, PURÊ DE BATATAS SALADA DE RUCULA COM ACELGA GOIABA			
CARDÁPIO 28 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			
Informação Nutricional (Média Semanal)								
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio
809,73	140,00	34,00	14,00	255,72	124,27	366,16	3,18	833,79

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira			
	16/09/2024	17/09/2024	18/09/2024	19/09/2024	20/09/2024			
CARDÁPIO 31 6:45	ABACAXI	MAÇÃ	SALADA DE FRUTAS	BANANA COM AVEIA	MAMÃO			
CARDÁPIO 21 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA			
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE SALADA DE ALFACE COM CHEIRO VERDE, SUCO DE LARANJA	ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), FAROFA DE COUVE SALADA DE VINAGRETE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM FRANGO, 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, repolho e almeirão), ABACAXI			
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE CENOURA COM FRANGO DESFIADO, TOMATE E ALFACE, SUCO DE LIMAO	PÃO DE LEITE COM PERNIL, CEBOLA E CENOURA, SUCO 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)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
855,36	148,00	35,00	14,00	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio
				286,59	107,98	402,01	3,80	907,26

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira			
	23/09/2024	24/09/2024	25/09/2024	26/09/2024	27/09/2024			
CARDÁPIO 31 6:45	MELÃO	SALADA DE FRUTAS	MELANCIA	MAÇÃ	BANANA COM AVEIA			
CARDÁPIO 21 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			
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	RISOTO DE FRANGO COM ABOBORA E VAGEM, FEIJÃO SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SALADA DE COUVE SUCO 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, LOMBO SUINO, CREME DE MILHO, SALADA DE ALMEIRÃO COM RABANETE E CEBOLA GOIABA			
CARDÁPIO 28 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	CACHORRO QUENTE 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)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
864,66	147,00	34,00	17,00	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio
				316,14	180,93	398,37	3,72	996,09

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 5ª semana

EMEI REDE SABER
SETEMBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira			
	30/9/2024	1/10/2024	2/10/2024	3/10/2024	4/10/2024			
CARDÁPIO 31 6:45	MELAO							
CARDÁPIO 21 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ							
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ À GREGA, CARNE ÍSCAS COM ABOBRINHA E BATATA SALADA DE REPOLHO ABACAXI							
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO DE UVA							
Informação Nutricional (Média Semanal)								
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio
175,71	31,00	8,00	3,00	83,13	4,92	80,87	0,65	223,18

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

CARDÁPIOS EMEF EM PERÍODO INTEGRAL - 06 à 11 ANOS

MERENDA ITU - 1ª semana

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira			
	02/09/2024	03/09/2024	04/09/2024	05/09/2024	06/09/2024			
CARDÁPIO 31 6:45	MELAO	SALADA DE FRUTAS	MELANCIA	BANANA COM AVEIA	MAÇÃ			
CARDÁPIO 21 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	IOGURTE DE MORANGO, BISCOITO INTEGRAL	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA			
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, 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			
CARDÁPIO 28 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)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
1.045,48	171,00	45,00	21,00	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio
				375,18	200,40	433,10	5,18	1.053,52

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



CARDÁPIOS EMEF EM PERÍODO INTEGRAL - 06 à 11 ANOS

MERENDA ITU - 2ª semana

EMEF REDE SABER
SETEMBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira				
	09/09/2024	10/09/2024	11/09/2024	12/09/2024	13/09/2024				
CARDÁPIO 31 6:45	LARANJA	MELÃO	SALADA DE FRUTAS	MAMÃO COM AVEIA	BANANA				
CARDÁPIO 21 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				
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE BETERRABA 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, LOMBO SUINO AO MOLHO, PURÊ DE BATATAS SALADA DE RUCULA COM ACELGA GOIABA				
CARDÁPIO 28 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				
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)		CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
1.026,72		180,00	44,00	16,00	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio
					316,11	156,70	400,80	4,65	855,73

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

CARDÁPIOS EMEF EM PERÍODO INTEGRAL - 06 à 11 ANOS

MERENDA ITU - 3ª semana

EMEF REDE SABER

SETEMBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira			
	16/09/2024	17/09/2024	18/09/2024	19/09/2024	20/09/2024			
CARDÁPIO 31 6:45	ABACAXI	MAÇÃ	SALADA DE FRUTAS	BANANA COM AVEIA	MAMÃO			
CARDÁPIO 21 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA			
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE SALADA DE ALFACE COM CHEIRO VERDE, SUCO DE LARANJA	ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), FAROFA DE COUVE SALADA DE VINAGRETE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM FRANGO, 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, repolho e almeirão), ABACAXI			
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE CENOURA COM FRANGO DESFIADO, TOMATE E ALFACE, SUCO DE LÍMÃO	PÃO DE LEITE COM PERNIL, CEBOLA E CENOURA, SUCO DE MARACUJÁ	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)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio
1.018,73	180,00	42,00	16,00	363,02	127,23	429,72	5,11	921,66

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



CARDÁPIOS EMEF EM PERÍODO INTEGRAL - 06 à 11 ANOS

MERENDA ITU - 4ª semana

EMEF REDE SABER

SETEMBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira				
	23/09/2024	24/09/2024	25/09/2024	26/09/2024	27/09/2024				
CARDÁPIO 31 6:45	MELÃO	SALADA DE FRUTAS	MELANCIA	MAÇÃ	BANANA COM AVEIA				
CARDÁPIO 21 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				
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	RISOTO DE FRANGO COM ABOBORA E VAGEM, FEIJÃO SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SALADA DE COUVE SUCO 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, LOMBO SUINO, CREME DE MILHO, SALADA DE ALMEIRÃO COM RABANETE E CEBOLA GOIABA				
CARDÁPIO 28 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	CACHORRO QUENTE 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)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
1.042,07		183,00	41,00	19,00	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio
					404,71	206,44	435,75	5,18	1.041,72

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



CARDÁPIOS EMEF EM PERÍODO INTEGRAL - 06 à 11 ANOS

MERENDA ITU - 5ª semana

EMEF REDE SABER
SETEMBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira				
	30/9/2024	1/10/2024	2/10/2024	3/10/2024	4/10/2024				
CARDÁPIO 31 6:45	MELAO								
CARDÁPIO 21 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ								
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ À GREGA, CARNE ÍSCAS COM ABOBRINHA E BATATA SALADA DE REPOLHO ABACAXI								
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO DE UVA								
Informação Nutricional (Média Semanal)									
	Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio
	204,16	38,00	9,00	3,00	110,56	6,55	92,09	0,96	235,76

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira				
	02/09/2024	03/09/2024	04/09/2024	05/09/2024	06/09/2024				
CARDÁPIO 1 Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1				
CARDÁPIO 2 Colação 10:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1				
CARDÁPIO 3 Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1				
CARDÁPIO 4 Lanche da Tarde 14:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1				
CARDÁPIO 5 Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1				
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)		CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio
77,50		11,40	1,91	2,72	70,21	13,55	46,83	0,67	124,12

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

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

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira			
	09/09/2024	10/09/2024	11/09/2024	12/09/2024	13/09/2024			
CARDÁPIO 1 Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1			
CARDÁPIO 2 Colação 10:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1			
CARDÁPIO 3 Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1			
CARDÁPIO 4 Lanche da Tarde 14:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1			
CARDÁPIO 5 Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1			
Informação Nutricional (Média Semanal)								
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio
77,50	11,40	1,91	2,72	70,21	13,55	46,83	0,67	124,12

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

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

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira			
	16/09/2024	17/09/2024	18/09/2024	19/09/2024	20/09/2024			
CARDÁPIO 1 Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1			
CARDÁPIO 2 Colação 10:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1			
CARDÁPIO 3 Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1			
CARDÁPIO 4 Lanche da Tarde 14:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1			
CARDÁPIO 5 Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1			
Informação Nutricional (Média Semanal)								
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio
77,50	11,40	1,91	2,72	70,21	13,55	46,83	0,67	124,12

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRM 316089
Alimentação Escolar

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

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira			
	23/09/2024	24/09/2024	25/09/2024	26/09/2024	27/09/2024			
CARDÁPIO 1 Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1			
CARDÁPIO 2 Cofação 10:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1			
CARDÁPIO 3 Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1			
CARDÁPIO 4 Lanche da Tarde 14:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1			
CARDÁPIO 5 Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1			
Informação Nutricional (Média Semanal)								
Energia (kcal)		CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais	
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
77,50		11,40	1,91	2,72	70,21	13,55	46,83	0,67
								Sódio
								124,12

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

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

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRM 316089
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira			
	30/09/2024	01/10/2024	02/10/2024	03/10/2024	04/10/2024			
CARDÁPIO 1 Desjejum 7:30	FÓRMULA 1							
CARDÁPIO 2 Colação 10:00	FÓRMULA 1							
CARDÁPIO 3 Almoço 12:00	FÓRMULA 1							
CARDÁPIO 4 Lanche da Tarde 14:30	FÓRMULA 1							
CARDÁPIO 5 Jantar 16:00	FÓRMULA 1							
Informação Nutricional (Média Semanal)								
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio
40,75	7,33	1,09	0,79	14,04	2,71	9,37	73,72	73,72

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

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira				
	02/09/2024	03/09/2024	04/09/2024	05/09/2024	06/09/2024				
CARDÁPIO 6 Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1				
CARDÁPIO 7 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				
CARDÁPIO 8 Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1				
CARDÁPIO 9 Lanche da Tarde 14:30	PAPA DE PÊRA	PAPA DE MAÇÃ	PAPA DE BANANA	PAPA DE MAMÃO	PAPA DE BANANA				
CARDÁPIO 10 Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1				
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)		CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
425,69		65,00	16,00	12,00	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio
					361,04	58,07	173,72	3,67	357,77

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.
A papa deverá ser PENEIRADA e servida na consistência de purê.
Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições.
Ofertar apenas 1 fruta ao dia.

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira				
	09/09/2024	10/09/2024	11/09/2024	12/09/2024	13/09/2024				
CARDÁPIO 6 Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1				
CARDÁPIO 7 Colação 10:00	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, BATATA E CENOURA	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, INHAME E BRÓCOLIS	PAPA DE FUBÁ, CARNE ÍSCAS, COUVE E ABÓBORA	PAPA DE ARROZ, CARNE CUBOS, MANDIOQUINHA E TOMATE	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, ABOBRINHA E CHICÓRIA				
CARDÁPIO 8 Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1				
CARDÁPIO 9 Lanche da Tarde 14:30	PAPA DE MAMÃO	PAPA DE PÊRA	PAPA DE BANANA	PAPA DE MAÇÃ	PAPA DE BANANA				
CARDÁPIO 10 Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1				
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)		CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
A (RE)		C (mg)		Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio			
419,48		63,00	17,00	12,00	356,35	68,46	186,32	3,85	357,63

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
A papa deverá ser PENEIRADA e servida na consistência de purê.
Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições
Ofertar apenas 1 fruta ao dia.



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira			
	16/09/2024	17/09/2024	18/09/2024	19/09/2024	20/09/2024			
CARDÁPIO 6 Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1			
CARDÁPIO 7 Colação 10:00	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, BATATA E ABOBRINHA	PAPA DE FUBÁ, ISCAS, MANDIOCA E ABÓBORA	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CENOURA E INHAME	PAPA DE ARROZ, MOIDA, ESPINAFRE E TOMATE	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ISCAS, ABÓBORA E CHUCHU			
CARDÁPIO 8 Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1			
CARDÁPIO 9 Lanche da Tarde 14:30	PAPA DE MAÇÃ	PAPA DE PÊRA	PAPA DE BANANA	PAPA DE MAMÃO	PAPA DE BANANA			
CARDÁPIO 10 Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1			
Informação Nutricional (Média Semanal)								
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
424,10	64,00	17,00	12,00	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio
				354,98	56,68	177,67	3,81	357,61

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

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

Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

Ofertar apenas 1 fruta ao dia.



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira				
	23/09/2024	24/09/2024	25/09/2024	26/09/2024	27/09/2024				
CARDÁPIO 6 Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1				
CARDÁPIO 7 Colação 10:00	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, INHAME, ABOBRINHA	PAPA DE ARROZ, CARNE MOIDA, MANDIOQUINHA E ABÓBORA	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE CUBOS, BATATA E ABÓBORA	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, MANDIOQUINHA E COUVE	SOPA DE ARROZ, MOIDA, CARÁ E CENOURA				
CARDÁPIO 8 Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1				
CARDÁPIO 9 Lanche da Tarde 14:30	PAPA DE PÊRA	PAPA DE MAÇÃ	PAPA DE BANANA	PAPA DE MAMÃO	PAPA DE BANANA				
CARDÁPIO 10 Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1				
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)		CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
412,76		62,00	15,00	12,00	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio
					368,28	61,46	171,57	3,35	356,30

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

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

Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

Ofertar apenas 1 fruta ao dia.



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira			
	30/09/2024	01/10/2024	02/10/2024	03/10/2024	04/10/2024			
CARDÁPIO 6 Desjejum 7:30	FÓRMULA 1							
CARDÁPIO 7 Colação 10:00	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, ISCAS, CENOURA E BATATA							
CARDÁPIO 8 Almoço 12:00	FÓRMULA 1							
CARDÁPIO 9 Lanche da Tarde 14:30	PAPA DE MAÇÃ							
CARDÁPIO 10 Jantar 16:00	FÓRMULA 1							
Informação Nutricional (Média Semanal)								
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio
107,44	17,00	4,00	3,00	87,05	10,61	32,85	0,76	120,35

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.
A papa deverá ser PENEIRADA e servida na consistência de purê.
Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições.
Ofertar apenas 1 fruta ao dia.



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira				
	02/09/2024	03/09/2024	04/09/2024	05/09/2024	06/09/2024				
CARDÁPIO 11 Desjejum 7:30	FÓRMULA 2 + MAMÃO	FÓRMULA 2 + MAÇÃ	FÓRMULA 2 + MELÃO	FÓRMULA 2 + PÊRA	FÓRMULA 2 + BANANA				
CARDÁPIO 12 Colação 9:00	PÊRA	SUCO DE LARANJA COM CENOURA	CREME DE ABACATE	SUCO DE MELANCIA	SUCO DE MARACUJA COM LARANJA LIMA				
CARDÁPIO 13 Almoço 10:00	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CABOTIÃ, BATATA E ESPINAFRE LARANJA LIMA	PAPA DE ARROZ, CARNE CUBOS, INHAME, CHUCHU E CENOURA MELÃO	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, BRÓCOLIS, CARÁ E ABÓBORA BANANA	PAPA DE ARROZ COM CARNE ISCAS, CARÁ, ABOBRINHA E BETERRABA, MAMÃO	PAPA DE FUBÁ COM CALDO DE FEIJÃO, OVO, BATATA, CHUCHU E CENOURA MAÇÃ				
CARDÁPIO 14 Lanche da tarde 13:00	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2				
CARDÁPIO 15 Jantar 15:00	PAPA DE ARROZ, CARNE ÍSCAS, ESCAROLA, BATATA E CENOURA ABACAXI	PAPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, BATATA, CENOURA E COUVE, MAMÃO	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, ABÓBORA, VAGEM E CARÁ LARANJA	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE CUBOS, ABOBRINHA, BATATA E CENOURA MELÃO	PAPA DE MACARRÃO, FRANGO, CARÁ, ABÓBORA E COUVE PÊRA				
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)		CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio
440,48		79,00	14,00	9,00	347,61	85,54	195,74	3,62	657,87

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)

*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.

*Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	09/09/2024	10/09/2024	11/09/2024	12/09/2024	13/09/2024
CARDÁPIO 11 Desjejum 7:30	FÓRMULA 2 + MAÇÃ	FÓRMULA 2 + MAMÃO	FÓRMULA 2 + BANANA	FÓRMULA 2 + MELÃO	FÓRMULA 2 + PÊRA
CARDÁPIO 12 Colação 9:00	MAMÃO	SUCO DE LARANJA COM BETERRABA	CREME DE ABACATE	SUCO DE MORANGO COM LARANJA	SUCO DE ABACAXI
CARDÁPIO 13 Almoço 10:00	PAPA DE ARROZ, CARNE MOÍDA, BATATA, CENOURA E CHUCHU, ABACAXI	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO COM INHAME, ABÓBORA E BRÓCOLIS, MELANCIA	PAPA DE FUBÁ, CARNE ÍSCAS, BATATA, COUVE E ABÓBORA, MELÃO	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE CUBOS, MANDIOQUINHA, BRÓCOLIS E CENOURA BANANA	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, ABOBRINHA, BATATA E CHICÓRIA, LARANJA LIMA
CARDÁPIO 14 Lanche da tarde 13:00	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2
CARDÁPIO 15 Jantar 15:00	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, MANDIOCA, CENOURA E ESPINAFRE, LARANJA LIMA	PAPA DE FUBÁ, OVO, MANDIOQUINHA, BRÓCOLIS E ABÓBORA, MELÃO	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CHICORIA, MANDIOCA E TOMATE, MAMÃO	PAPA DE FUBÁ, FIGADO, CENOURA, INHAME E CHUCHU MAÇÃ	PAPA DE ARROZ, CARNE CUBOS, MANDIOCA, ABÓBORA E ABOBRINHA, BANANA

Informação Nutricional (Média Semanal)								
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas			Minerais	
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio
451,59	85,00	14,00	9,00	494,77	88,38	196,98	3,83	237,21

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)

*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.

*Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira				
	16/09/2024	17/09/2024	18/09/2024	19/09/2024	20/09/2024				
CARDÁPIO 11 Desjejum 7:30	FÓRMULA 2 + MAMÃO	FÓRMULA 2 + MAÇÃ	FÓRMULA 2 + BANANA	FÓRMULA 2 + MELÃO	FÓRMULA 2 + PÊRA				
CARDÁPIO 12 Colação 9:00	SUCO DE ACEROLA	CREME DE ABACATE	MAÇÃ	SUCO DE MARACUJA	SUCO DE LARANJA LIMA				
CARDÁPIO 13 Almoço 10:00	PAPA DE ARROZ, FRANGO, BATATA, BERINJELA E ABOBRINHA, MAÇÃ	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, ISCAS, MANDIOCA, ABOBRINHA E ABÓBORA, PÊRA	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE FRANGO, CENOURA, INHAME E BRÓCOLIS, MAMÃO	PAPA DE ARROZ, MOIDA, ESPINAFRE, TOMATE E ABÓBORA, BANANA	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, OVO, MANDIOCA, ABÓBORA, CHUCHU E COUVE, MELANCIA				
CARDÁPIO 14 Lanche da tarde 13:00	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2				
CARDÁPIO 15 Jantar 15:00	PAPA DE FUBÁ, OVO, CALDO DE FEIJÃO, INHAME, ABÓBORA E CHICÓRIA, ABACAXI	PAPA DE MACARRÃO, CARNE ÍSCAS, BRÓCOLIS, CHUCHU E CARÁ, MELANCIA	PAPA DE ARROZ, CUBOS, INHAME, ALMEIRÃO E ABÓBORA, LARANJA LIMA	PAPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, CALDO DE FEIJÃO, COUVE ABOBRINHA E BATATA, MAÇÃ	PAPA DE MACARRÃO, CARNE ISCAS, INHAME, CHUCHU E CENOURA, MELÃO				
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)		CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio
437,75		80,00	13,00	9,00	319,68	112,26	186,27	3,59	259,49

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)

*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.

*Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira				
	23/09/2024	24/09/2024	25/09/2024	26/09/2024	27/09/2024				
CARDÁPIO 11 Desjejum 7:30	FÓRMULA 2 + MAÇÃ	FÓRMULA 2 + MELÃO	FÓRMULA 2 + PÊRA	FÓRMULA 2 + MAÇÃ	FÓRMULA 2 + BANANA				
CARDÁPIO 12 Colação 9:00	SUCO DE LARANJA LIMA	MELANCIA	SUCO DE MORANGO	PERA	SUCO DE UVA				
CARDÁPIO 13 Almoço 10:00	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CENOURA, CARÁ E CHUCHU, ABACAXI	PAPA DE FUBÁ, OVO, CALDO DE FEIJÃO, COUVE, MANDIOQUINHA E ABÓBORA, LARANJA LIMA	PAPA MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE CUBOS, CHUCHU, INHAME E TOMATE, BANANA	PAPA DE ARROZ, FRANGO, ABOBRINHA, BATATA E CENOURA, MELANCIA	PAPA DE FUBÁ, MOIDA, BRÓCOLIS, CENOURA E CATALONIA, MAÇÃ				
CARDÁPIO 14 Lanche da tarde 13:00	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2				
CARDÁPIO 15 Jantar 15:00	PAPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, BATATA, TOMATE E CHICÓRIA, MELÃO	PAPA DE MACARRÃO, FRANGO, CENOURA, MANDIOCA E VAGEM, ABACAXI	PAPA DE ARROZ, CARNE MOÍDA, BATATA, CABOTIÃ E CHUCHU, MAMÃO	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, OVO, CENOURA, ABOBRINHA E ESCAROLA, BANANA	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, CARÁ, ABÓBORA E ALMEIRÃO LARANJA LIMA				
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)		CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio
425,11		80,00	13,00	7,00	342,30	60,54	187,18	3,50	260,68

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)

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

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

*A carne deverá ser desfiada ou picada.

*Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira				
	30/09/2024	01/10/2024	02/10/2024	03/10/2024	04/10/2024				
CARDÁPIO 11 Desjejum 7:30	FÓRMULA 2 + MELÃO								
CARDÁPIO 12 Colação 9:00	SUCO DE MARACUJA								
CARDÁPIO 13 Almoço 10:00	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, ISCAS, CENOURA, BATATA E CHUCHU, MELANCIA								
CARDÁPIO 14 Lanche da tarde 13:00	FÓRMULA 2								
CARDÁPIO 15 Jantar 15:00	PAPA DE FUBÁ, CARNE ÍSCAS, BATATA, TOMATE E CHICÓRIA, LARANJA LIMA								
Informação Nutricional (Média Semanal)									
	Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio
	110,08	20,00	4,00	2,00	80,67	12,34	35,74	0,74	104,75

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)

*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.

*Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira				
	02/09/2024	03/09/2024	04/09/2024	05/09/2024	06/09/2024				
CARDÁPIO 16 Desjejum 7:30	VITAMINA DE FRUTAS BISCOITO SIMPLES	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO DE CENOURA COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAMÃO	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM MARGARINA				
CARDÁPIO 17 Colação 9:00	PÊRA	SUCO DE LARANJA COM CENOURA	CREME DE ABACATE	MELANCIA	SUCO DE MARACUJA				
CARDÁPIO 18 Almoço 10:30	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO COM BATATAS SALADA DE BETERRABA SUCO DE UVA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM CUBOS E BRÓCOLIS, SALADA DE LEGUMES (batata, cenoura, vagem), SUCO 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				
CARDÁPIO 19 Lanche da tarde 13:00	SUCO DE GOIABA PÃO DE CENOURA COM CARNE DESMIADA 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% FLOCOS DE MILHO BANANA				
CARDÁPIO 20 Jantar 15:00	SOPA DE ARROZ, CARNE ÍSCAS, ESCAROLA, BATATA E CENOURA, ABACAXI	SOPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, BATATA, CENOURA E COUVE, MAMÃO	MACARRÃO, FEIJÃO, FRANGO COM CENOURA E CHUCHU, SALADA DE ALFACE, SUCO DE LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE CUBOS COM BATATA, SALADA DE ABOBRINHA, SUCO DE MELÃO	SOPA DE MACARRÃO, FRANGO, CARÁ, ABÓBORA E COUVE, PÊRA				
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)		CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio
951,18		157,00	41,00	18,00	1.822,13	358,71	358,71	4,44	803,13

Fontes: IACO 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.
- * Hidratação: Oferecer água filtrada ou fervida nos intervalos das refeições.



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira				
	09/09/2024	10/09/2024	11/09/2024	12/09/2024	13/09/2024				
CARDÁPIO 16 Desjejum 7:30	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO DE FORMA COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32% BANANA	FLOCOS DE MILHO COM LEITE MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO DE CENOURA COM REQUEIJÃO				
CARDÁPIO 17 Colação 9:00	MAMÃO	SUCO DE LARANJA COM BETERRABA	CREME DE ABACATE	SUCO DE MORANGO COM LARANJA	MELÃO				
CARDÁPIO 18 Almoço 10:30	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, SUCO DE ABACAXI	ARROZ, LENTILHA, 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, LOMBO SUINO COM BATATA, SALADA DE ESCAROLA COM CEBOLA, BANANA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE AO MOLHO, PURÊ DE BATATAS SALADA DE RUCULA COM ACELGA SUCO DE LARANJA				
CARDÁPIO 19 Lanche da tarde 13:00	SUCO DE ACEROLA PÃO INTEGRAL COM CARNE DESFIADE, CEBOLA E TOMATE	CHÁ DE HORTELÃ TORTA DE CARNE MOÍDA (tomate e cenoura)	SUCO DE UVA PÃO COM CARNE DESFIADE E CENOURA RALADA	SALADA DE FRUTAS (banana, laranja e manga)	LEITE COM CHOCOLATE 32% BISCOITO SIMPLES				
CARDÁPIO 20 Jantar 15:00	ARROZ, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM MANDIOCA, CENOURA SALADA DE ACELGA, SUCO DE LARANJA	SOPA DE DE FUBÁ, CUBOS, MANDIOQUINHA, BRÓCOLIS E ABÓBORA, MELÃO	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES, FEIJÃO SALADA DE CHICÓRIA, MAMÃO	SOPA DE ARROZ, CARNE CUBOS, MANDIOCA, ABÓBORA E ABOBRINHA, BANANA	SOPA DE FUBÁ, FIGADO, CENOURA, INHAME E CHUCHU SUCO DE MAÇÃ				
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)		CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
897,00		145,00	37,00	19,00	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio
					2,734,88	91,99	326,38	4,68	737,33

Fontes: IACO 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.
- * Hidratação: Oferecer água filtrada ou fervida nos intervalos das refeições.



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira				
	16/09/2024	17/09/2024	18/09/2024	19/09/2024	20/09/2024				
CARDÁPIO 16 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				
CARDÁPIO 17 Colação 9:00	SUCO DE ACEROLA	CREME DE ABACATE	MAÇÃ	BANANA	SUCO DE LARANJA				
CARDÁPIO 18 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 ATUM, 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				
CARDÁPIO 19 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% FLOCOS DE MILHO BANANA	SUCO DE CAJU PÃO DE CENOURA COM PATE DE FRANGO E ALFACE	SALADA DE FRUTAS (banana, manga, maçã e mamão)				
CARDÁPIO 20 Jantar 15:00	ARROZ, FEIJÃO, OVOS ESTALADOS AO MOLHO, SALADA DE CHICORIA, SUCO DE ABACAXI	SOPA DE MACARRÃO, CARNE ÍSCAS, BRÓCOLIS, CHUCHU E CARÁ MELANCIA	SOPA DE ARROZ, CUBOS, INHAME, ALMEIRÃO E ABÓBORA LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, CUSCUZ DE FRANGO, SALADA DE TOMATE, SUCO DE MAÇÃ	SOPA DE MACARRÃO, CARNE ISCAS, INHAME, CHUCHU E CENOURA MELAO				
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)		CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
951,42		154,00	37,00	21,00	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio
					346,52	111,98	368,22	4,53	805,72

Fontes: Iaco 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.
- * Hidratação: Oferecer água filtrada ou fervida nos intervalos das refeições.

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira				
	23/09/2024	24/09/2024	25/09/2024	26/09/2024	27/09/2024				
CARDÁPIO 16 Desjejum 7:30	FLOCOS DE MILHO COM LEITE MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	MINGAU DE AVEIA + BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO DE DE FORMA COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAMÃO				
CARDÁPIO 17 Colação 9:00	LARANJA LIMA	MELANCIA	SUCO DE MORANGO	PERA	SUCO DE UVA				
CARDÁPIO 18 Almoço 10:30	RISOTO DE FRANGO COM ABOBORA E VAGEM, FEIJÃO SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE SUCO DE ACEROLA	ARROZ, GRAO DE BICO, POLENTA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SALADA DE COUVE SUCO DE MARACUJA COM LARANJA	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, LOMBO SUINO, CREME DE MILHO, SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA MAÇÃ				
CARDÁPIO 19 Lanche da tarde 13:00	SUCO DE UVA PÃO INTEGRAL COM PERNIL AO VINAGRETE	LEITE COM CHOCOLATE 32% BISCOITO SIMPLES	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, manga, mamão, abacaxi)				
CARDÁPIO 20 Jantar 15:00	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM BATATA, SALADA DE TOMATE E CHICÓRIA SUCO DE MELÃO	SOPA DE MACARRÃO, FRANGO, CENOURA, MANDIOCA E VAGEM, ABACAXI	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA, FEIJÃO SALADA DE LEGUMES SUCO DE LIMÃO	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CUBOS, 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)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
966,72		160,00	39,00	20,00	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio
					380,47	149,72	349,31	4,96	691,81

Fontes: IACO 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.
- * Hidratação: Oferecer água filtrada ou fervida nos intervalos das refeições.



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira			
	30/09/2024	01/10/2024	02/10/2024	03/10/2024	04/10/2024			
CARDÁPIO 16 Desjejum 7:30	MINGAU DE AVEIA + MELÃO							
CARDÁPIO 17 Colação 9:00	SUCO DE MARACUJA							
CARDÁPIO 18 Almoço 10:30	ARROZ À GREGA, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM ABOBORA SALADA DE ABOBRINHA SUCO DE MELANCIA							
CARDÁPIO 19 Lanche da tarde 13:00	SUCO DE ACEROLA PÃO INTEGRAL COM CARNE DESEFIADA, CEBOLA E TOMATE							
CARDÁPIO 20 Jantar 15:00	SOPA DE FUBÁ, CARNE ÍSCAS, BATATA, TOMATE E CHICÓRIA, LARANJA							
Informação Nutricional (Média Semanal)								
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio
149,51	26,00	7,00	2,00	69,05	59,12	43,21	0,71	104,22

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.

* Hidratação: Oferecer água filtrada ou fervida nos intervalos das refeições.

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Segunda-Feira 02/09/2024		Terça-Feira 03/09/2024		Quarta-Feira 4/9/2024		Quinta-Feira 5/9/2024		Sexta-feira 6/9/2024	
ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO COM BATATAS, SUCO DE UVA		MACARRÃO COM CUBOS E BRÓCOLIS, SALADA DE LEGUMES (batata, cenoura, vagem), SUCO DE MANGA		ARROZ, CARNE MOÍDA, TORTA MADALENA DE CARNE MOIDA 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)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
284,25	49,00	10,00	6,00	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio	
				2.175,76	19,55	35,35	1,32	295,91	
Segunda-Feira 09/09/2024		Terça-Feira 10/09/2024		Quarta-Feira 11/9/2024		Quinta-Feira 12/9/2024		Sexta-feira 13/9/2024	
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, LOMBO SUINO COM BATATA BANANA		ARROZ, CARNE AO MOLHO, PURÊ DE BATATAS SUCO DE LARANJA	
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
292,03	45,00	12,00	8,00	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio	
				62,03	9,56	27,61	1,19	315,96	
Segunda-Feira 16/09/2024		Terça-Feira 17/09/2024		Quarta-Feira 18/9/2024		Quinta-Feira 19/9/2024		Sexta-feira 20/9/2024	
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 ATUM 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 almeirão), MELANCIA	
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
296,81	44,00	12,00	8,00	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio	
				121,40	27,46	37,10	1,45	346,88	
Segunda-Feira 23/09/2024		Terça-Feira 24/09/2024		Quarta-Feira 25/9/2024		Quinta-Feira 26/9/2024		Sexta-feira 27/9/2024	
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, LOMBO SUINO, CREME DE MILHO MAÇÃ	
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
291,02	45,00	12,00	7,00	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio	
				110,48	15,04	33,10	1,31	316,11	
Segunda-Feira 30/09/2024		Terça-Feira 01/10/2024		Quarta-Feira 2/10/2024		Quinta-Feira 3/10/2024		Sexta-feira 4/10/2024	
ARROZ À GREGA, CARNE ÍSCAS COM ABOBORA SALADA DE ABOBRINHA SUCO DE MARACUJA									
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
80,62	14,00	3,00	1,00	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio	
				25,51	1,21	3,28	0,22	107,63	

Segunda-Feira 02/09/2024		Terça-Feira 03/09/2024		Quarta-Feira 4/9/2024		Quinta-Feira 5/9/2024		Sexta-feira 6/9/2024	
SOPA DE ARROZ, CARNE ÍSCAS, ESCAROLA, BATATA E CENOURA, ABACAXI		SOPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, BATATA, CENOURA E COUVE, MAMÃO		MACARRÃO, FEIJÃO, FRANGO COM CENOURA E CHUCHU, SALADA DE ALFACE SUCO DE LARANJA		ARROZ, FEIJÃO, CARNE CUBOS COM BATATA, SALADA DE ABOBRINHA, SUCO DE MELÃO		SOPA DE MACARRÃO, FRANGO, CARÁ, ABÓBORA E COUVE PÊRA	
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas			Minerais		
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio	
195,52	34,00	9,00	3,00	141,71	26,23	26,28	0,95	122,69	
Segunda-Feira 09/09/2024		Terça-Feira 10/09/2024		Quarta-Feira 11/9/2024		Quinta-Feira 12/9/2024		Sexta-feira 13/9/2024	
ARROZ, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM MANDIOCA, CENOURA SALADA DE ACELGA, SUCO DE LARANJA		SOPA DE DE FUBÁ, CUBOS, MANDIOQUINHA, BRÓCOLIS E ABÓBORA MELÃO		MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES, FEIJÃO SALADA DE CHICÓRIA, MAMÃO		SOPA DE ARROZ, CARNE CUBOS, MANDIOCA, ABÓBORA E ABOBRINHA BANANA		SOPA DE MACARRÃO, FRANGO, CARÁ, ABÓBORA E COUVE PÊRA	
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas			Minerais		
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio	
197,21	35,00	11,00	3,00	137,84	18,66	27,19	1,19	123,84	
Segunda-Feira 16/09/2024		Terça-Feira 17/09/2024		Quarta-Feira 18/9/2024		Quinta-Feira 19/9/2024		Sexta-feira 20/9/2024	
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, CUBOS, INHAME, ALMEIRÃO E ABÓBORA LARANJA		ARROZ, FEIJÃO, CUSCUZ DE FRANGO, SALADA DE TOMATE, SUCO DE MAÇÃ		SOPA DE MACARRÃO, CARNE ISCAS, INHAME, CHUCHU E CENOURA MELAO	
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas			Minerais		
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio	
192,03	34,00	10,00	3,00	73,78	12,33	24,28	1,21	129,21	
Segunda-Feira 23/09/2024		Terça-Feira 24/09/2024		Quarta-Feira 25/9/2024		Quinta-Feira 26/9/2024		Sexta-feira 27/9/2024	
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, CUBOS, 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)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas			Minerais		
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio	
204,74	38,00	10,00	2,00	77,92	15,48	27,27	1,40	119,63	
Segunda-Feira 30/09/2024		Terça-Feira 01/10/2024		Quarta-Feira 2/10/2024		Quinta-Feira 3/10/2024		Sexta-feira 4/10/2024	
SOPA DE FUBÁ, CARNE ÍSCAS, BATATA, TOMATE E CHICÓRIA LARANJA									
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas			Minerais		
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio	
51,02	11,00	3,00	1,00	0,36	7,52	4,24	0,18	69,61	