



FUTURA.GUIA DA LUZ

NOVEMBRO

CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 1ª semana

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira				
	01/11/2024								
CARDÁPIO 21 09:00					MINGAU DE AVEIA E MAMÃO				
CARDÁPIO 31 6:45					MELANCIA				
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30					ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA COM BATATA SALADA DE ALFACE COM CEBOLA SUCO DE CAJU				
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00					PÃO DE INTEGRAL COM CARNE ÍSCAS DESFIADA COM CEBOLA SUCO DE UVA				
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)		CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
688,99		113,79	31,21	12,11	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
					247,27	117,91	286,25	4,03	348,15

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.



CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 2ª semana

FUTURA GUIA DA LUZ
NOVEMBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira			
	04/11/2024	05/11/2024	06/11/2024	07/11/2024	08/11/2024			
CARDÁPIO 21 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL DE CENOURA COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA	MINGAU DE AVEIA, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO			
CARDÁPIO 31 6:45	MELÃO	SUCO DE LARANJA COM CENOURA	MELANCIA	SUCO DE MARACUJÁ	BANANA			
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, OMELETE DE FORNO COM TOMATE E ABOBRINHA SALADA MIX (DE REPOLHO ROXO, BRANCO E CENOURA RALADA) SUCO DE UVA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM MOIDA AO MOLHO, BATATA CORADA SALADA DE ACELGA COM AGRIÃO MELANCIA	ARROZ, LENTILHA, CARNE ÍSCAS, CREME DE MILHO, SALADA DE ALFACE COM TOMATE MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO PRETO, LOMBO SUINO, FAROFA DE COUVE SALADA DE ABOBRINHA BANANA	ARROZ, FEIJÃO, FÍGADO COM BATATA E CENOURA, SALADA DE PEPINO ABACAXI			
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA E CENOURA SUCO DE ACEROLA	PÃO INTEGRAL COM PERNIL AO VINAGRETE SUCO DE ABACAXI	PÃO DE CENOURA COM PATÊ DE FRANGO SUCO DE LIMÃO	PÃO DE CENOURA COM TOMATE E MUÇARELA SUCO DE MANGA	PÃO DE LEITE COM FRANGO DESFIADO ALFACE E CENOURA RALADA 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 (mg)
845,00	143	30	17,00	819,23	93,98	352,83	3,7	701,89

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira			
	11/11/2024	12/11/2024	13/11/2024	14/11/2024	15/11/2024			
CARDÁPIO 21 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL	FERIADO			
CARDÁPIO 31 6:45	SUCO DE MORANGO	SUCO DE MELÃO	CREME DE ABACATE	BANANA	FERIADO			
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE FRANGO SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO MEXICANO (com carne moída, cebola e tomate), FAROFA DE ABOBRINHA COM MILHO SALADA DE CATALONIA MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE LEGUMES (batata, cenoura, vagem e chuchu) SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM BATATA SALADA DE ALFACE COM CEBOLA MAMÃO	FERIADO			
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO INTEGRAL COM CARNE MOÍDA AO MOLHO E CENOURA RALADA, SUCO DE MARACUJA	PÃO DE LEITE COM FRANGO DESFIADO, CHEIRO VERDE E TOMATE, SUCO DE GOIABA	PÃO DE CENOURA COM MUÇARELA E APRESUNTADO, SUCO DE UVA	PÃO DE FORMA COM PATÊ DE FRANGO COM CENOURA E ALFACE, SUCO DE MANGA	FERIADO			
Informação Nutricional (Média Semanal)								
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
808,89	134,98	29,33	16,85	274,46	48,53	296,05	3,51	694,99

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira				
	18/11/2024	19/11/2024	20/11/2024	21/11/2024	22/11/2024				
CARDÁPIO 21 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	FERIADO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO				
CARDÁPIO 31 6:45	MELANCIA	SUCO DE MAMÃO COM CENOURA	FERIADO	SUCO DE MARACUJÁ COM LARANJA	CREME DE ABACATE				
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, GRÃO DE BICO, POLENTA COM FRANGO AO MOLHO, SALADA BICOLOR (cenoura e beterraba raladas) SUCO DE LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA PEPINO MELANCIA	FERIADO	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM LEGUMES, SALADA DE RUCULA COM REPOLHO BANANA	ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), COUVE REFOGADA, SALADA DE ABOBRINHA AO VINAGRETE ABACAXI				
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM PERNIL DESFIADO, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE MANGA	PÃO INTEGRAL COM FRANGO DESFIADO, ALFACE E TOMATE, SUCO DE ACEROLA	FERIADO	PÃO DE CENOURA COM CARNE DESFIADA E CENOURA RALADA, SUCO DE MORANGO	PÃO DE CENOURA COM PATE DE FRANGO, ALFACE E TOMATE SUCO DE TANGERINA				
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)		CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
758,92		123,67	27,99	16,92	346,54	130,63	312,38	2,89	541,48

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira			
	25/11/2024	26/11/2024	27/11/2024	28/11/2024	29/11/2024			
CARDÁPIO 21 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL DE CENOURA COM REQUEIJÃO	IOGURTE DE SALADA DE FRUTAS, BISCOITO INTEGRAL	MINGAU DE AVEIA, BANANA			
CARDÁPIO 31 6:45	LARANJA	SUCO DE MARACUJÁ	BANANA	MELANCIA	SUCO DE MORANGO			
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (vagem, brócolis, cenoura) SALADA DE REPOLHO SUCO DE MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM PERNIL AO MOLHO SALADA DE CHUCHU COM TOMATE E CHEIRO VERDE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO BRANCO, STROGONOFF DE FRANGO, BATATA CORADA SALADA DE ALFACE COM CEBOLA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA REFOGADA JARDINEIRA DE LEGUMES SALADA DE PEPINO BANANA	ARROZ, FEIJAO, CARNE ISCAS, PURE DE ABOBORA SALADA DE ALMEIRÃO LARANJA			
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM MUÇARELA E TOMATE, SUCO DE CAJU	PÃO DE CENOURA COM FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO DE GOIABA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SUCO DE UVA	PÃO DE LEITE COM PATE DE FRANGO COM CENOURA RALADA E ALFACE SUCO DE MARACUJÁ	PÃO INTEGRAL COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO DE MANGA			
Informação Nutricional (Média Semanal)								
		Proteínas		Vitaminas		Minerais		
Energia (kcal)	CHO (g)	(g)	Gorduras Totais (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
779,33	132,74	28,14	15,09	262,99	49,43	349,36	3,03	632,4

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira	01/11/2024				
					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)		
224,65	33,60	7,06	6,89	273,38	54,97	240,07	1,13 139,63		
Segunda-Feira	04/11/2024	Terça-Feira	05/11/2024	Quarta-Feira	06/11/2024	Quinta-Feira	07/11/2024	Sexta-feira	08/11/2024
LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL		LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL DE CENOURA COM MARGARINA		LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA		MINGAU DE AVEIA, MAÇÃ		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)		
301,75	31,01	6,20	16,99	193,78	2,40	181,13	1,04 160,01		
Segunda-Feira	11/11/2024	Terça-feira	12/11/2024	Quarta-Feira	13/11/2024	Quinta-feira	14/11/2024	Sexta-feira	15/11/2024
LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ		LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL		FERIADO	
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)		
204,12	30,72	5,91	6,40	212,17	14,16	179,54	1,09 159,90		
Segunda-Feira	18/11/2024	Terça-feira	19/11/2024	Quarta-Feira	20/11/2024	Quinta-feira	21/11/2024	Sexta-Feira	22/11/2024
LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ		FERIADO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)		
303,77	28,55	5,34	18,69	228,58	15,68	173,97	1,02 125,85		
Segunda-Feira	25/11/2024	Terça-Feira	26/11/2024	Quarta-Feira	27/11/2024	Quinta-Feira	28/11/2024	Sexta-Feira	29/11/2024
LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL DE CENOURA COM REQUEIJÃO		IOGURTE DE SALADA DE FRUTAS, BISCOITO INTEGRAL		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)		
199,29	28,88	6,25	6,53	167,70	12,18	186,94	0,88 151,58		

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

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

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira	01/11/2024				
PONTO FACULTATIVO	POLENTA COM FRANGO AO MOLHO, SALADA DE LEGUMES (cenoura, abobrinha e beterraba), SUCO DE ACEROLA	ARROZ, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE COUVE COM CEBOLA BANANA	PÃO COM FRANGO, TOMATE E ALFACE SUCO DE GOIABA MAÇÃ	ARROZ, CARNE MOIDA AO SUGO, PURÊ DE BATATA, SALADA DE PEPINO COM CEBOLA E CHEIRO VERDE MELANCIA					
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
324,97	41,13	14,53	11,37	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg) Sódio (mg)		
				8,66	2,09	45,07	2,40 84,88		
Segunda-Feira	04/11/2024	Terça-Feira	05/11/2024	Quarta-Feira	06/11/2024	Quinta-Feira	07/11/2024	Sexta-feira	08/11/2024
ARROZ, FEIJÃO, OMELETE DE FORNO COM TOMATE E ABOBRINHA SALADA MIX (DE REPOLHO ROXO, BRANCO E CENOURA RALADA)	MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO, BATATA SALTEADA SALADA DE ACELGA COM AGRIAO SUCO DE MANGA	ARROZ, CARNE ÍSCAS, CREME DE MILHO SALADA DE ALFACE COM TOMATE LARANJA	PÃO COM CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA RALADA SUCO DE UVA BANANA	ARROZ, FEIJÃO PRETO, LOMBO SUINO, FAROFA DE COUVE SALADA DE ABOBRINHA ABACAXI					
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
332,50	59,58	14,86	3,86	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg) Sódio (mg)		
				96,11	42,84	60,78	2,01 70,99		
Segunda-Feira	11/11/2024	Terça-feira	12/11/2024	Quarta-Feira	13/11/2024	Quinta-feira	14/11/2024	Sexta-Feira	15/11/2024
ARROZ, TORTA MADALENA DE FRANGO SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ, FEIJÃO MEXICANO (carne moída, tomate e cebola), FAROFA DE ABOBRINHA COM MILHO SALADA DE CATALONIA MELÃO	MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE MAIONESE (batata e cenoura) MAÇÃ	PÃO COM PATE DE FRANGO COM ALFACE SUCO DE CAJÚ BANANA	FERIADO					
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
332,50	53,31	12,22	7,82	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg) Sódio (mg)		
				91,41	24,37	38,46	1,65 265,71		
Segunda-Feira	18/11/2024	Terça-feira	19/11/2024	Quarta-Feira	20/11/2024	Quinta-feira	21/11/2024	Sexta-Feira	22/11/2024
POLENTA COM SALSICHA AO MOLHO COM LEGUMES, SALADA BICOLOR (cenoura e beterraba raladas) MAÇÃ	ARROZ, CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA PEPINO	FERIADO		PÃO COM CARNE DESFIADA, CENOURA E TOMATE SUCO DE MORANGO BANANA	ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), COUVE REFOGADA MELANCIA				
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
271,00	47,87	9,71	4,52	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg) Sódio (mg)		
				108,94	13,28	23,38	1,20 221,44		
Segunda-Feira	25/11/2024	Terça-Feira	26/11/2024	Quarta-Feira	27/11/2024	Quinta-Feira	28/11/2024	Sexta-Feira	29/11/2024
ARROZ, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (vagem, brocolis, cenoura) SALADA DE REPOLHO LARANJA	MACARRÃO COM PERNIL AO MOLHO SALADA DE CHUCHU COM TOMATE E CHEIRO VERDE ABACAXI	ARROZ, STROGONOFF DE FRANGO, BATATA SAUTÉE SALADA DE ALFACE, SUCO DE LIMÃO	PÃO INTEGRAL COM CARNE DESFIADA, TOMATE E ALFACE PICADA SUCO DE MANGA BANANA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA REFOGADA JARDINEIRA DE LEGUMES SALADA DE PEPINO					
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
279,47	50,83	11,86	3,19	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg) Sódio (mg)		
				74,47	28,67	38,61	1,51 128,24		

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	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira	01/11/2024				
PONTO FACULTATIVO	POLENTA COM FRANGO AO MOLHO, SALADA DE LEGUMES (cenoura, abobrinha e beterraba), SUCO DE ACEROLA	ARROZ, PERNIL COM ABÓBORA SALADA DE COUVE COM CEBOLA BANANA	PÃO COM FRANGO, TOMATE E ALFACE SUCO DE GOIABA ABACAXI	ARROZ, CARNE MOIDA AO SUGO, PURÊ DE BATATA, SALADA DE PEPINO COM CEBOLA E CHEIRO VERDE MELANCIA					
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
435,91	56,17	22,05	13,67	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg) Sódio (mg)		
				45,06	7,99	61,25	3,63 97,13		
Segunda-Feira	04/11/2024	Terça-Feira	05/11/2024	Quarta-Feira	06/11/2024	Quinta-Feira	07/11/2024	Sexta-feira	08/11/2024
ARROZ, FEIJÃO, OMELETE DE FORNO COM TOMATE E ABOBRINHA SALADA MIX (DE REPOLHO ROXO, BRANCO E CENOURA RALADA)	MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO, BATATA SALTEADA SALADA DE ACELGA COM AGRIAO SUCO DE MANGA	ARROZ, CARNE ÍSCAS, CREME DE MILHO SALADA DE ALFACE COM TOMATE LARANJA	PÃO COM CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA RALADA SUCO DE UVA BANANA	ARROZ, FEIJÃO PRETO, LOMBO SUINO, FAROFA DE COUVE SALADA DE ABOBRINHA ABACAXI					
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
403,66	64,24	17,46	8,54	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg) Sódio (mg)		
				112,09	31,23	51,77	2,09 240,69		
Segunda-Feira	11/11/2024	Terça-feira	12/11/2024	Quarta-Feira	13/11/2024	Quinta-feira	14/11/2024	Sexta-Feira	15/11/2024
ARROZ, TORTA MADALENA DE FRANGO SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ, FEIJÃO MEXICANO (carne moída, tomate e cebola), FAROFA DE ABOBRINHA COM MILHO SALADA DE CATALONIA MELÃO	MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE MAIONESE (batata e cenoura) MAÇÃ	PÃO COM PATE DE FRANGO COM ALFACE SUCO DE CAJÚ BANANA	FERIADO					
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
407,57	67,87	17,17	7,49	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg) Sódio (mg)		
				101,84	25,53	41,70	2,02 358,85		
Segunda-Feira	18/11/2024	Terça-feira	19/11/2024	Quarta-Feira	20/11/2024	Quinta-feira	21/11/2024	Sexta-Feira	22/11/2024
POLENTA COM SALSICHA AO MOLHO COM LEGUMES, SALADA BICOLOR (cenoura e beterraba raladas) MAÇÃ	ARROZ, CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA PEPINO	FERIADO		PÃO COM CARNE DESFIADA, CENOURA E TOMATE SUCO DE MORANGO BANANA	ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), COUVE REFOGADA MELANCIA				
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
360,09	60,79	13,55	6,97	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg) Sódio (mg)		
				124,77	16,36	30,20	1,58 364,93		
Segunda-Feira	25/11/2024	Terça-Feira	26/11/2024	Quarta-Feira	27/11/2024	Quinta-Feira	28/11/2024	Sexta-Feira	29/11/2024
ARROZ, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (vagem, brocolis, cenoura) SALADA DE REPOLHO LARANJA	MACARRÃO COM PERNIL AO MOLHO SALADA DE CHUCHU COM TOMATE E CHEIRO VERDE ABACAXI	ARROZ, STROGONOFF DE FRANGO, BATATA SAUTÉE SALADA DE ALFACE, SUCO DE LIMÃO	PÃO INTEGRAL COM CARNE DESFIADA, TOMATE E ALFACE PICADA SUCO DE MANGA BANANA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA REFOGADA JARDINEIRA DE LEGUMES SALADA DE PEPINO					
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
357,00	61,43	16,66	4,96	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg) Sódio (mg)		
				82,25	28,98	43,61	1,98 201,79		

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 310689
Alimentação Escolar

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

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira	01/11/2024				
PONTO FACULTATIVO	POLENTA COM FRANGO AO MOLHO, SALADA DE LEGUMES (cenoura, abobrinha e beterraba), SUCO DE ACEROLA	ARROZ, PERNIL COM ABÓBORA SALADA DE COUVE COM CEBOLA BANANA	ARROZ, FEIJÃO PRETO, OMELETE DE FORNO COM ESPINAFRE E TOMATE SALADA DE ESCAROLA ABACAXI	PÃO COM PERNIL AO VINAGRETE SUCO DE GOIABA MAMÃO					
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
418,63	83,08	8,19	5,95	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)		
				78,00	81,68	33,23	Sódio (mg)		
							659,53		
Segunda-Feira	04/11/2024	Terça-Feira	05/11/2024	Quarta-Feira	06/11/2024	Quinta-Feira	07/11/2024	Sexta-feira	08/11/2024
ARROZ, FEIJÃO MEXICANO (carne moída, tomate e cebola), FAROFA DE ABOBRINHA COM MILHO SALADA MIX (DE REPOLHO ROXO, BRANCO E CENOURA RALADA)		MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO, BATATA SALTEADA SALADA DE ACELGA COM AGRIÃO SUCO DE MANGA		ARROZ, CARNE ÍSCAS, CREME DE MILHO SALADA DE ALFACE COM TOMATE LARANJA		ARROZ, FEIJÃO PRETO, LOMBO SUINO, FAROFA DE COUVE SALADA DE ABOBRINHA ABACAXI		PÃO COM CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA RALADA SUCO DE UVA BANANA	
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
457,94	73,40	21,51	8,70	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	
				103,08	33,12	51,96	2,52	226,43	
Segunda-Feira	11/11/2024	Terça-feira	12/11/2024	Quarta-Feira	13/11/2024	Quinta-feira	14/11/2024	Sexta-Feira	15/11/2024
ARROZ, TORTA MADALENA DE FRANGO SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE SUCO DE MARACUJÁ		ARROZ, FEIJÃO, OMELETE DE FORNO COM TOMATE E ABOBRINHA SALADA DE CATALONIA MELÃO		MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE MAIONESE (batata e cenoura) MAÇÃ		ARROZ, TUTU DE FEIJÃO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA ALMEIRÃO COM CEBOLA		FERIADO	
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
468,35	71,07	22,10	10,63	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	
				170,04	12,94	58,36	3,10	262,52	
Segunda-Feira	18/11/2024	Terça-feira	19/11/2024	Quarta-Feira	20/11/2024	Quinta-feira	21/11/2024	Sexta-Feira	22/11/2024
POLENTA COM SALSICHA AO MOLHO COM LEGUMES, SALADA BICOLOR (cenoura e beterraba raladas) MAÇÃ		ARROZ, CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA PEPINO		FERIADO		ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), COUVE REFOGADA MELANCIA		PÃO COM CARNE DESFIADA, CENOURA E TOMATE SUCO DE MORANGO BANANA	
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
418,05	68,56	17,75	8,09	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	
				115,69	17,20	32,41	1,95	368,27	
Segunda-Feira	25/11/2024	Terça-Feira	26/11/2024	Quarta-Feira	27/11/2024	Quinta-Feira	28/11/2024	Sexta-Feira	29/11/2024
ARROZ, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (vagem, brocolis, cenoura) SALADA DE REPOLHO LARANJA		MACARRÃO COM PERNIL AO MOLHO SALADA DE CHUCHU COM TOMATE E CHEIRO VERDE ABACAXI		ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM BATATA E TOMATE SUCO DE LIMÃO		ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA REFOGADA JARDINEIRA DE LEGUMES SALADA DE PEPINO		PÃO INTEGRAL COM CARNE DESFIADA, TOMATE E ALFACE PICADA SUCO DE MANGA BANANA	
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
450,65	71,35	24,01	7,69	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	
				94,40	28,36	57,12	3,30	235,99	

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos



ENTIDADE APAE / AMAI
NOVEMBRO

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

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

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira			
	1/11/2024							
ALMOÇO					ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA, COUVE REFOGADA SALADA DE BETERRABA RALADA			
SUCO/ SOBREMESA					SUCO DE TANGERINA MAÇÃ			
Informação Nutricional (Média Semanal)								
				Vitaminas		Minerais		
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
483,21	88,53	23,52	3,89	151,90	29,93	81,79	3,84	84,93

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
NOVEMBRO

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

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

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira			
	4/11/2024	5/11/2024	6/11/2024	7/11/2024	8/11/2024			
ALMOÇO	ARROZ, FEIJÃO, OMELETE DE FORNO COM TOMATE E ABOBRINHA SALADA MIX (DE REPOLHO ROXO, BRANCO E CENOURA RALADA)	MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO, BATATA SALTEADA SALADA DE ACELGA COM AGRIO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, CREME DE MILHO SALADA DE ALFACE COM TOMATE	ARROZ, FEIJÃO, LOMBO SUINO, FAROFA DE COUVE SALADA DE ABOBRINHA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA COM CENOURA SALADA DE PEPINO			
SUCO/ SOBREMESA	SUCO DE LIMÃO LARANJA	SUCO DE MANGA ABACAXI	SUCO DE CAJU MELÃO	SUCO DE LARANJA MAÇÃ	SUCO DE UVA BANANA			
Informação Nutricional (Média Semanal)								
Energia (kcal)		CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais	
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
536,11		86,29	25,80	9,75	167,35	57,03	75,76	3,69
								Sódio (mg)
								141,02

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
NOVEMBRO

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

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

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira							
	11/11/2024	12/11/2024	13/11/2024	14/11/2024	15/11/2024							
ALMOÇO	ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE FRANGO SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE	ARROZ, FEIJÃO MEXICANO, FAROFÁ DE ABOBRINHA COM MILHO SALADA DE CATALONIA	MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE LEGUMES (batata, cenoura, vagem e chuchu)	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA COM BATATA SALADA DE ALFACE COM CEBOLA SUCO DE CAJU	FERIADO							
SUCO/ SOBREMESA	SUCO DE MARACUJA MELANCIA	SUCO DE GOIABA MELÃO	SUCO DE ABACAXI MAÇÃ	SUCO DE CAJU BANANA	FERIADO							
Informação Nutricional (Média Semanal)												
Energia (kcal)		Proteínas (g)		Vitaminas		Minerais						
CHO (g)		Gorduras Totais (g)		A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)				
555,37		87,27		27,97		10,49		112,57	33,75	60,61	4,10	201,21

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
NOVEMBRO

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

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

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira			
	18/11/2024	19/11/2024	20/11/2024	21/11/2024	22/11/2024			
ALMOÇO	POLENTA COM SALSICHA AO MOLHO COM LEGUMES, SALADA BICOLOR (cenoura e beterraba raladas) MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA PEPINO	FERIADO	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM LEGUMES, SALADA DE RUCULA COM REPOLHO	ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), COUVE REFOGADA, SALADA DE ABOBRINHA AO VINAGRETE			
SUCO/ SOBREMESA	SUCO DE MANGA MAÇÃ	SUCO DE ACEROLA MELÃO	FERIADO	SUCO DE MORANGO BANANA	SUCO DE TANGERINA MELANCIA			
Informação Nutricional (Média Semanal)								
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
491,77	83,56	22,26	7,61	215,74	100,85	59,02	3,03	233,35

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
NOVEMBRO

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

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira			
	25/11/2024	26/11/2024	27/11/2024	28/11/2024	29/11/2024			
ALMOÇO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (vagem, brocolis, cenoura) SALADA DE REPOLHO	MACARRÃO COM PERNIL AO MOLHO SALADA DE CHUCHU COM TOMATE E CHEIRO VERDE	ARROZ, STROGONOFF DE FRANGO, BATATA CORADA SALADA DE ALFACE COM CEBOLA	ARROZ, FEIJÃO, OMELETE DE ESPINAFRE JARDINEIRA DE LEGUMES SALADA DE PEPINO	ARROZ, FEIJAO, CARNE MOIDA, PURE DE ABOBORA SALADA DE ALMEIRÃO			
SUCO/ SOBREMESA	SUCO DE CAJU LARANJA	SUCO DE GOIABA ABACAXI	SUCO DE LIMÃO MAMÃO	SUCO DE MARACUJÁ MELÃO	SUCO DE MANGA BANANA			
Informação Nutricional (Média Semanal)								
Energia (kcal)		CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais	
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
561,51		82,95	25,59	14,15	215,59	59,69	83,50	3,70
								Sódio (mg)
								145,88

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

Carolina Mendes Alves
 Nutricionista, CRN 316089
 Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



CARDÁPIOS EMEF EM PERÍODO INTEGRAL - 06 à 11 ANOS

MERENDA ITU - 1ª semana

REFORÇO
NOVEMBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira			
	01/11/2024							
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45					LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO			
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30					ARROZ, CARNE MOIDA AO SUGO, PURÊ DE BATATA, SALADA DE PEPINO COM CEBOLA E CHEIRO VERDE MELANCIA			
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00					PÃO DE INTEGRAL COM CARNE ÍSCAS DESFIADA COM CEBOLA SUCO DE UVA			
Informação Nutricional (Média Semanal)								
				Vitaminas		Minerais		
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
1261,86	153,91	45,32	51,66	382,34	100,4	333,43	5,27	638,2

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

CARDÁPIOS EMEF EM PERÍODO INTEGRAL - 06 à 11 ANOS

MERENDA ITU - 2ª semana

REFORÇO

NOVEMBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira			
	04/11/2024	05/11/2024	06/11/2024	07/11/2024	08/11/2024			
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL DE CENOURA COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA	MINGAU DE AVEIA, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO			
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, OMELETE DE FORNO COM TOMATE E ABOBRINHA SALADA MIX (DE REPOLHO ROXO, BRANCO E CENOURA RALADA) LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO, BATATA SALTEADA SALADA DE ACELGA COM AGRIÃO ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, CREME DE MILHO SALADA DE ALFACE COM TOMATE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA COM CENOURA SALADA DE PEPINO BANANA	ARROZ, FEIJÃO, Lombo Suino, Farofa de Couve SALADA DE ABOBRINHA SUCO DE UVA			
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA E CENOURA SUCO DE ACEROLA	PÃO INTEGRAL COM PERNIL AO VINAGRETE SUCO DE MORANGO	PÃO DE CENOURA COM PATÊ DE FRANGO SUCO DE LIMÃO	PÃO DE CENOURA COM TOMATE E MUÇARELA SUCO DE ABACAXI	PÃO DE LEITE COM FRANGO DESFIADO ALFACE E CENOURA RALADA SUCO DE MANGA			
Informação Nutricional (Média Semanal)								
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
1048,93	156,09	40,78	29,05	412,08	39,37	322,08	5,05	634,03

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

CARDÁPIOS EMEF EM PERÍODO INTEGRAL - 06 à 11 ANOS

MERENDA ITU - 3ª semana

REFORÇO

NOVEMBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira			
	11/11/2024	12/11/2024	13/11/2024	14/11/2024	15/11/2024			
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL	FERIADO			
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE FRANGO SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO MEXICANO, FAROFA DE ABOBRINHA COM MILHO SALADA DE CATALONIA MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE LEGUMES (batata, cenoura, vagem e chuchu) MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA COM BATATA SALADA DE ALFACE COM CEBOLA BANANA	FERIADO			
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO INTEGRAL COM CARNE MOÍDA AO MOLHO E CENOURA RALADA, SUCO DE MARACUJA	PÃO DE LEITE COM FRANGO DESFIADO, CHEIRO VERDE E TOMATE, SUCO DE LARANJA	PÃO DE CENOURA COM MUÇARELA E APRESUNTADO, SUCO DE MANGA	PÃO DE FORMA COM PATÊ DE FRANGO COM CENOURA E ALFACE, SUCO DE CAJU	FERIADO			
Informação Nutricional (Média Semanal)								
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
1000,86	160,74	45,60	19,50	415,08	28,65	339,32	6,16	713,44

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

REFORÇO
FERIADO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira			
	18/11/2024	19/11/2024	20/11/2024	21/11/2024	22/11/2024			
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	FERIADO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO			
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM SALSICHA AO MOLHO COM LEGUMES, SALADA BICOLOR (cenoura e beterraba raladas) MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA PEPINO MELÃO	FERIADO	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM LEGUMES, SALADA DE RUCULA COM REPOLHO BANANA	ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), COUVE REFOGADA, SALADA DE ABOBRINHA AO VINAGRETE SUCO DE LARANJA			
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM PERNIL DESFIADO, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE MANGA	PÃO INTEGRAL COM FRANGO DESFIADO, ALFACE E TOMATE, SUCO DE ACEROLA	FERIADO	PÃO DE CENOURA COM CARNE DESFIADA E CENOURA RALADA, SUCO DE MORANGO	PÃO DE CENOURA COM PATE DE FRANGO, ALFACE E TOMATE SUCO DE TANGERINA			
Informação Nutricional (Média Semanal)								
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
1055,09	152,5	40,87	31,29	563,9	107,95	302,33	4,85	714,73

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira			
	25/11/2024	26/11/2024	27/11/2024	28/11/2024	29/11/2024			
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL DE CENOURA COM REQUEIJÃO	IOGURTE DE SALADA DE FRUTAS, BISCOITO INTEGRAL	MINGAU DE AVEIA, BANANA			
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (vagem, brocolis, cenoura) SALADA DE REPOLHO LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM PERNIL AO MOLHO SALADA DE CHUCHU COM TOMATE E CHEIRO VERDE ABACAXI	ARROZ, STROGONOFF DE FRANGO, BATATA CORADA SALADA DE ALFACE COM CEBOLA SUCO DE LIMÃO	ARROZ, FEIJAO, CARNE DE PANELA, PURE DE ABOBORA SALADA DE ALMEIRÃO MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA REFOGADA JARDINEIRA DE LEGUMES SALADA DE PEPINO BANANA			
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM MUÇARELA E TOMATE, SUCO DE CAJU	PÃO DE CENOURA COM FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO DE MORANGO	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SUCO DE MARACUJÁ	PÃO DE LEITE COM PATÊ DE FRANGO COM CENOURA RALADA E ALFACE SUCO DE UVA	PÃO INTEGRAL COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO DE MANGA			
Informação Nutricional (Média Semanal)								
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
945,33	155,18	42,07	17,37	429,1	62,11	337,85	4,81	661,97

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
NOVEMBRO

CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 1ª semana

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira			
	01/11/2024							
CARDÁPIO 31 6:45					MELÃO			
CARDÁPIO 21 09:00					LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO			
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30					ARROZ, CARNE MOIDA AO SUGO, PURÊ DE BATATA, SALADA DE PEPINO COM CEBOLA E CHEIRO VERDE MELANCIA			
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00					PÃO DE INTEGRAL COM CARNE ÍSCAS DESFIADA COM CEBOLA 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 (mg)
782,28	117,73	23,66	24,08	471,66	80,47	300,29	3,44	536,48

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

NOVEMBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira			
	04/11/2024	05/11/2024	06/11/2024	07/11/2024	08/11/2024			
CARDÁPIO 31 6:45	MELÃO	MAÇÃ COM AVEIA	MAMÃO	BANANA	SALADA DE FRUTAS			
CARDÁPIO 21 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL DE CENOURA COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA	MINGAU DE AVEIA, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO			
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, OMELETE DE FORNO COM TOMATE E ABOBRINHA SALADA MIX (DE REPOLHO ROXO, BRANCO E CENOURA RALADA) LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO, BATATA SALTEADA SALADA DE ACELGA COM AGRIÃO ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, CREME DE MILHO SALADA DE ALFACE COM TOMATE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA COM CENOURA SALADA DE PEPINO BANANA	ARROZ, FEIJÃO, LOMBO SUINO, FAROFA DE COUVE SALADA DE ABOBRINHA SUCO DE UVA			
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA E CENOURA SUCO DE ACEROLA	PÃO INTEGRAL COM PERNIL AO VINAGRETE SUCO DE MORANGO	PÃO DE CENOURA COM PATÊ DE FRANGO SUCO DE LIMÃO	PÃO DE CENOURA COM TOMATE E MUÇARELA SUCO DE ABACAXI	PÃO DE LEITE COM FRANGO DESFIADO ALFACE E CENOURA RALADA SUCO DE MANGA			
Informação Nutricional (Média Semanal)								
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
807,78	117,65	26,74	25,58	397,05	63,43	324,12	3,87	405,34

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira			
	11/11/2024	12/11/2024	13/11/2024	14/11/2024	15/11/2024			
CARDÁPIO 31 6:45	MAÇÃ	SALADA DE FRUTAS	BANANA COM AVEIA	MELÃO	FERIADO			
CARDÁPIO 21 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL	FERIADO			
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE FRANGO SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO MEXICANO, FAROFA DE ABOBRINHA COM MILHO SALADA DE CATALONIA MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE LEGUMES (batata, cenoura, vagem e chuchu) MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA COM BATATA SALADA DE ALFACE COM CEBOLA BANANA	FERIADO			
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO INTEGRAL COM CARNE MOÍDA AO MOLHO E CENOURA RALADA, SUCO DE MARACUJA	PÃO DE LEITE COM FRANGO DESFIADO, CHEIRO VERDE E TOMATE, SUCO DE LARANJA	PÃO DE CENOURA COM MUÇARELA E APRESUNTADO, SUCO DE MANGA	PÃO DE FORMA COM PATÊ DE FRANGO COM CENOURA E ALFACE, SUCO DE CAJU	FERIADO			
Informação Nutricional (Média Semanal)								
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
926,72	156,31	35,14	17,88	397,20	52,94	342,44	4,92	768,38

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 4ª semana

EMEI REDE SABER

NOVEMBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira			
	18/11/2024	19/11/2024	20/11/2024	21/11/2024	22/11/2024			
CARDÁPIO 31 6:45	MAMÃO COM AVEIA	MELANCIA	FERIADO	MAÇÃ	SALADA DE FRUTAS			
CARDÁPIO 21 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	FERIADO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO			
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM SALSICHA AO MOLHO COM LEGUMES, SALADA BICOLOR (cenoura e beterraba raladas) MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA PEPINO MELÃO	FERIADO	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM LEGUMES, SALADA DE RUCULA COM REPOLHO BANANA	ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), COUVE REFOGADA, SALADA DE ABOBRINHA AO VINAGRETE SUCO DE LARANJA			
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM PERNIL DESFIADO, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE MANGA	PÃO INTEGRAL COM FRANGO DESFIADO, ALFACE E TOMATE, SUCO DE ACEROLA	FERIADO	PÃO DE CENOURA COM CARNE DESFIADA E CENOURA RALADA, SUCO DE MORANGO	PÃO DE CENOURA COM PATE DE FRANGO, ALFACE E TOMATE SUCO DE TANGERINA			
Informação Nutricional (Média Semanal)								
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
929,34	140,02	29,9	27,74	492,29	141,58	300,68	3,78	624,26

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 - 5ª semana

EMEI REDE SABER

NOVEMBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	25/11/2024	26/11/2024	27/11/2024	28/11/2024	29/11/2024
CARDÁPIO 31 6:45	ABACAXI	SALADA DE FRUTAS	BANANA	MAMÃO COM AVEIA	MELÃO
CARDÁPIO 21 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL DE CENOURA COM REQUEIJÃO	IOGURTE DE SALADA DE FRUTAS, BISCOITO INTEGRAL	MINGAU DE AVEIA, BANANA
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (vagem, brocolis, cenoura) SALADA DE REPOLHO LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM PERNIL AO MOLHO SALADA DE CHUCHU COM TOMATE E CHEIRO VERDE ABACAXI	ARROZ, STROGONOFF DE FRANGO, BATATA CORADA SALADA DE ALFACE COM CEBOLA SUCO DE LIMÃO	ARROZ, FEIJAO, CARNE DE PANELA, PURE DE ABOBORA SALADA DE ALMEIRÃO MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA REFOGADA JARDINEIRA DE LEGUMES SALADA DE PEPINO BANANA
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM MUÇARELA E TOMATE, SUCO DE CAJU	PÃO DE CENOURA COM FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO DE MORANGO	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SUCO DE MARACUJÁ	PÃO DE LEITE COM PATÊ DE FRANGO COM CENOURA RALADA E ALFACE SUCO DE UVA	PÃO INTEGRAL COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO DE MANGA

Informação Nutricional (Média Semanal)

Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
860,71	152,49	31,12	14,03	372,01	110,38	302,58	3,84	613,65

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar



EMEF REDE SABER
NOVEMBRO

CARDÁPIOS EMEF EM PERÍODO INTEGRAL - 06 à 11 ANOS

MERENDA ITU - 1ª semana

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira			
	01/11/2024							
CARDÁPIO 31 6:45					MELÃO			
CARDÁPIO 21 09:00					LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO			
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30					ARROZ, CARNE MOIDA AO SUGO, PURÊ DE BATATA, SALADA DE PEPINO COM CEBOLA E CHEIRO VERDE MELANCIA			
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00					PÃO DE INTEGRAL COM CARNE ÍSCAS DESFIADA COM CEBOLA 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 (mg)
1176,74	191,54	40,68	27,54	590,58	99,44	330,27	5,9	856,95

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



CARDÁPIOS EMEF EM PERÍODO INTEGRAL - 06 à 11 ANOS

MERENDA ITU - 2ª semana

EMEF REDE SABER

NOVEMBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira			
	04/11/2024	05/11/2024	06/11/2024	07/11/2024	08/11/2024			
CARDÁPIO 31 6:45	MELÃO	MAÇÃ COM AVEIA	MAMÃO	BANANA	SALADA DE FRUTAS			
CARDÁPIO 21 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL DE CENOURA COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA	MINGAU DE AVEIA, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO			
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, OMELETE DE FORNO COM TOMATE E ABOBRINHA SALADA MIX (DE REPOLHO ROXO, BRANCO E CENOURA RALADA) LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO, BATATA SALTEADA SALADA DE ACELGA COM AGRIÃO ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, CREME DE MILHO SALADA DE ALFACE COM TOMATE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA COM CENOURA SALADA DE PEPINO BANANA	ARROZ, FEIJÃO, Lombo Suíno, Farofa de Couve SALADA DE ABOBRINHA SUCO DE UVA			
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA E CENOURA SUCO DE ACEROLA	PÃO INTEGRAL COM PERNIL AO VINAGRETE SUCO DE MORANGO	PÃO DE CENOURA COM PATÊ DE FRANGO SUCO DE LIMÃO	PÃO DE CENOURA COM TOMATE E MUÇARELA SUCO DE ABACAXI	PÃO DE LEITE COM FRANGO DESFIADO ALFACE E CENOURA RALADA SUCO DE MANGA			
Informação Nutricional (Média Semanal)								
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
1085,76	166,73	41,89	27,92	524,14	124,73	361,24	6,11	599,92

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.

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira			
	11/11/2024	12/11/2024	13/11/2024	14/11/2024	15/11/2024			
CARDÁPIO 31 6:45	MAÇÃ	SALADA DE FRUTAS	BANANA COM AVEIA	MELÃO	FERIADO			
CARDÁPIO 21 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL	FERIADO			
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE FRANGO SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO MEXICANO, FAROFA DE ABOBRINHA COM MILHO SALADA DE CATALONIA MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE LEGUMES (batata, cenoura, vagem e chuchu) MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA COM BATATA SALADA DE ALFACE COM CEBOLA BANANA	FERIADO			
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO INTEGRAL COM CARNE MOÍDA AO MOLHO E CENOURA RALADA, SUCO DE MARACUJA	PÃO DE LEITE COM FRANGO DESFIADO, CHEIRO VERDE E TOMATE, SUCO DE LARANJA	PÃO DE CENOURA COM MUÇARELA E APRESUNTADO, SUCO DE MANGA	PÃO DE FORMA COM PATÊ DE FRANGO COM CENOURA E ALFACE, SUCO DE CAJU	FERIADO			
Informação Nutricional (Média Semanal)								
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio *mg)
1340,23	225,69	56,74	23,39	519,27	60,25	380,41	7,84	1192,12

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



CARDÁPIOS EMEF EM PERÍODO INTEGRAL - 06 à 11 ANOS

MERENDA ITU - 4ª semana

EMEF REDE SABER
NOVEMBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	18/11/2024	19/11/2024	20/11/2024	21/11/2024	22/11/2024
CARDÁPIO 31 6:45	MAMÃO COM AVEIA	MELANCIA	FERIADO	MAÇÃ	SALADA DE FRUTAS
CARDÁPIO 21 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	FERIADO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM SALSICHA AO MOLHO COM LEGUMES, SALADA BICOLOR (cenoura e beterraba raladas) MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA PEPINO MELÃO	FERIADO	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM LEGUMES, SALADA DE RUCULA COM REPOLHO BANANA	ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), COUVE REFOGADA, SALADA DE ABOBRINHA AO VINAGRETE SUCO DE LARANJA
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM PERNIL DESFIADO, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE MANGA	PÃO INTEGRAL COM FRANGO DESFIADO, ALFACE E TOMATE, SUCO DE ACEROLA	FERIADO	PÃO DE CENOURA COM CARNE DESFIADA E CENOURA RALADA, SUCO DE MORANGO	PÃO DE CENOURA COM PATE DE FRANGO, ALFACE E TOMATE SUCO DE TANGERINA

Informação Nutricional (Média Semanal)								
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
1294,74	201,07	46,52	33,82	597,67	155,01	325,43	5,64	1053,99

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



CARDÁPIOS EMEF EM PERÍODO INTEGRAL - 06 à 11 ANOS

MERENDA ITU - 5ª semana

EMEF REDE SABER

NOVEMBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	25/11/2024	26/11/2024	27/11/2024	28/11/2024	29/11/2024
CARDÁPIO 31 6:45	ABACAXI	SALADA DE FRUTAS	BANANA	MAMÃO COM AVEIA	MELÃO
CARDÁPIO 21 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL DE CENOURA COM REQUEIJÃO	IOGURTE DE SALADA DE FRUTAS, BISCOITO INTEGRAL	MINGAU DE AVEIA, BANANA
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (vagem, brocolis, cenoura) SALADA DE REPOLHO LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM PERNIL AO MOLHO SALADA DE CHUCHU COM TOMATE E CHEIRO VERDE ABACAXI	ARROZ, STROGONOFF DE FRANGO, BATATA CORADA SALADA DE ALFACE COM CEBOLA SUCO DE LIMÃO	ARROZ, FEIJAO, CARNE DE PANELA, PURE DE ABOBORA SALADA DE ALMEIRÃO MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA REFOGADA JARDINEIRA DE LEGUMES SALADA DE PEPINO BANANA
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM MUÇARELA E TOMATE, SUCO DE CAJU	PÃO DE CENOURA COM FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO DE MORANGO	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SUCO DE MARACUJÁ	PÃO DE LEITE COM PATÊ DE FRANGO COM CENOURA RALADA E ALFACE SUCO DE UVA	PÃO INTEGRAL COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO DE MANGA

Informação Nutricional (Média Semanal)

Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
1229,94	214,59	49,56	19,26	479,1	134,5	344,53	6,01	995,78

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira			
	01/11/2024							
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)								
				Vitaminas		Minerais		
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
726,00	80,00	16,00	38,00	826,50	159,50	551,00	7,98	536,50

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

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira			
	04/11/2024	05/11/2024	06/11/2024	07/11/2024	08/11/2024			
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 (mg)
726,00	80,00	16,00	38,00	826,50	159,50	551,00	7,98	536,50

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar

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

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira			
	11/11/2024	12/11/2024	13/11/2024	14/11/2024	15/11/2024			
CARDÁPIO 1 Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FERIADO			
CARDÁPIO 2 Colação 10:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FERIADO			
CARDÁPIO 3 Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FERIADO			
CARDÁPIO 4 Lanche da Tarde 14:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FERIADO			
CARDÁPIO 5 Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FERIADO			
Informação Nutricional (Média Semanal)								
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
726,00	80,00	16,00	38,00	826,50	159,50	551,00	7,98	536,50

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				
	18/11/2024	19/11/2024	20/11/2024	21/11/2024	22/11/2024				
CARDÁPIO 1 Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FERIADO	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1				
CARDÁPIO 2 Colação 10:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FERIADO	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1				
CARDÁPIO 3 Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FERIADO	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1				
CARDÁPIO 4 Lanche da Tarde 14:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FERIADO	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1				
CARDÁPIO 5 Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FERIADO	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 (mg)
726,00		80,00	16,00	38,00	826,50	159,50	551,00	7,98	536,50

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

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

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316089
Alimentação Escolar



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



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira			
	25/11/2024	26/11/2024	27/11/2024	28/11/2024	29/11/2024			
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 (mg)
726,00	80,00	16,00	38,00	826,50	159,50	551,00	7,98	536,50

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

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

Carolina Mendes Alves
Nutricionista - CRN 316089
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira			
					01/11/2024			
CARDÁPIO 6 7:30					FÓRMULA 1			
CARDÁPIO 7 10:00					PAPA DE ARROZ, CARNE ÍSCAS, MANDIOCA E COUVE			
CARDÁPIO 8 12:00					FÓRMULA 1			
CARDÁPIO 9 14:30					PAPA DE BANANA			
CARDÁPIO 10 16:00					FÓRMULA 1			
Informação Nutricional (Média Semanal)								
				Vitaminas		Minerais		
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
692,08	88,36	18,33	29,48	724,5	142	432,54	6,57	446,98

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, CRM 315089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira				
	04/11/2024	05/11/2024	06/11/2024	07/11/2024	08/11/2024				
CARDÁPIO 6 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1				
CARDÁPIO 7 10:00	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CABOTIÃ E ESPINAFRE	PAPA DE ARROZ, CARNE MOÍDA, INHAME E CENOURA	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, TOMATE E CARÁ	PAPA DE ARROZ, FRANGO, BATATA E BRÓCOLIS	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, FÍGADO ISCAS, MANDIOCA E ESCAROLA				
CARDÁPIO 8 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1				
CARDÁPIO 9 14:30	PAPA DE PÊRA	PAPA DE MAÇÃ	PAPA DE BANANA	PAPA DE MAMÃO	PAPA DE BANANA				
CARDÁPIO 10 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1				
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)		CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
677,00		85	19	29,00	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
					1008,85	131,83	427,15	7,03	449,38

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 319089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira			
	11/11/2024	12/11/2024	13/11/2024	14/11/2024	15/11/2024			
CARDÁPIO 6 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FERIADO			
CARDÁPIO 7 10:00	PAPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, BATATA E CENOURA	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, MANDIOCA E BROCOLIS	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, ABÓBORA E COUVE	PAPA DE MACARRÃO, CARNE MOIDA, CALDO DE FEIJÃO, ABOBORA E CHUCHU	FERIADO			
CARDÁPIO 8 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FERIADO			
CARDÁPIO 9 14:30	PAPA DE MAMÃO	PAPA DE MAÇÃ	PAPA DE BANANA	PAPA DE PERA	FERIADO			
CARDÁPIO 10 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FERIADO			
Informação Nutricional (Média Semanal)								
Energia (kcal)		CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais	
680,96		84,21	19,52	29,56	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
					746,6	139,51	432,22	7,04
								Sódio (mg)
								447,55

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 319089
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira				
	18/11/2024	19/11/2024	20/11/2024	21/11/2024	22/11/2024				
CARDÁPIO 6 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FERIADO	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1				
CARDÁPIO 7 10:00	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CENOURA E CARÁ	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, COUVE E ABÓBORA	FERIADO	PAPA DE MACARRÃO, CARNE MOÍDA, BATATA E BETERRABA	PAPA DE MACARRÃO, CARNE ÍSCAS, CARÁ E ALMEIRÃO				
CARDÁPIO 8 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FERIADO	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1				
CARDÁPIO 9 14:30	PAPA DE MAÇÃ	PAPA DE PÊRA	FERIADO	PAPA DE MAMÃO	PAPA DE BANANA				
CARDÁPIO 10 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FERIADO	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1				
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)		CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
692,37		87,07	19,58	29,53	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
					733,39	137,31	425,81	6,88	448,26

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, CRM 315089
Alimentação Escolar



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira			
	25/11/2024	26/11/2024	27/11/2024	28/11/2024	29/11/2024			
CARDÁPIO 6 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1			
CARDÁPIO 7 10:00	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CENOURA E BATATA	PAPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, CHICÓRIA E ABÓBORA	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CENOURA E ESCAROLA	PAPA DE ARROZ, CARNE MOÍDA, CARÁ E BETERRABA	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, INHAME E CENOURA			
CARDÁPIO 8 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1			
CARDÁPIO 9 14:30	PAPA DE MAÇÃ	PAPA DE MAMÃO	PAPA DE PERA	PAPA DE BANANA	PAPA DE MAÇÃ			
CARDÁPIO 10 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	
671,00		82,57	18,85	29,48	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
					712,89	131,58	422,89	6,84
								Sódio (mg)
								449,3

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				
	01/11/2024								
CARDÁPIO 11 Desjejum 7:30					FÓRMULA 2 + MAÇÃ				
CARDÁPIO 12 Colação 9:00					SUCO DE MELANCIA				
CARDÁPIO 13 Almoço 10:00					PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, BATATA DOCE, CENOURA E ABOBRINHA LARANJA LIMA				
CARDÁPIO 14 Lanche da tarde 13:00					FÓRMULA 2				
CARDÁPIO 15 Jantar 15:00					PAPA DE ARROZ, CARNE MOÍDA, CARÁ, COUVE E ABOBORA 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 (mg)
675,57		97,67	22,42	21,69	1195,69	107,66	458,24	7,5	299,96

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				
	04/11/2024	05/11/2024	06/11/2024	07/11/2024	08/11/2024				
CARDÁPIO 11 Desjejum 7:30	FÓRMULA 2 + MAMÃO	FÓRMULA 2 + MAÇÃ	FÓRMULA 2 + BANANA	FÓRMULA 2 + MAMÃO	FÓRMULA 2 + PÊRA				
CARDÁPIO 12 Colação 9:00	SUCO DE MELÃO	SUCO DE LARANJA COM CENOURA	MELANCIA	SUCO DE MARACUJÁ	BANANA				
CARDÁPIO 13 Almoço 10:00	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CABOTIÃ, MANDIOQUINHA E ESPINAFRE LARANJA LIMA	PAPA DE ARROZ, CARNE MOÍDA, INHAME, CHUCHU E CENOURA MELANCIA	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, OVO, TOMATE, CARÁ E ABÓBORA MAÇÃ	PAPA DE ARROZ, FRANGO, BATATA, BRÓCOLIS E CENOURA BANANA	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, FÍGADO ISCAS, MANDIOCA, ABÓBORA E ESCAROLA MELÃO				
CARDÁPIO 14 Lanche da tarde 13:00	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2				
CARDÁPIO 15 Jantar 15:00	PAPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, BATATA, CENOURA E BRÓCOLIS MAÇÃ	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, ABÓBORA, VAGEM E CARÁ, ABACAXI	PAPA DE ARROZ, CARNE ÍSCAS, ESCAROLA, BATATA E CENOURA, MELÃO	PAPA DE FUBA, OVO, CALDO DE FEIJÃO, INHAME, CHUCHU E ABÓBORA PERA	PAPA DE ARROZ, FRANGO DESFIADO, BATATA, COUVE E CENOURA MAMÃO				
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)		CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
684,00		102	24	20	1050,73	116,24	457,66	8,05	332,16

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				
	11/11/2024	12/11/2024	13/11/2024	14/11/2024	15/11/2024				
CARDÁPIO 11 Desjejum 7:30	FÓRMULA 2 + MAMÃO	FÓRMULA 2 + MAÇÃ	FÓRMULA 2 + BANANA	FÓRMULA 2 + MELÃO	FERIADO				
CARDÁPIO 12 Colação 9:00	SUCO DE MORANGO	SUCO DE MELÃO	CREME DE ABACATE	BANANA	FERIADO				
CARDÁPIO 13 Almoço 10:00	PAPA DE FUBÁ, OVO, BATATA, CENOURA E VAGEM MELANCIA	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, MANDIOCA, BRÓCOLIS E CENOURA PÊRA	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, ABÓBORA, MANDIOCA E COUVE MELÃO	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, MOIDA, BETERRABA, ABOBORA E CHUCHU ABACAXI	FERIADO				
CARDÁPIO 14 Lanche da tarde 13:00	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FERIADO				
CARDÁPIO 15 Jantar 15:00	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE CUBOS, BRÓCOLIS, ABÓBORA E BATATA DOCE LARANJA	PAPA DE ARROZ, CARNE ÍSCAS, ABÓBORA, ABOBRINHA E CHUCHU ABACAXI	PAPA DE MACARRÃO, FRANGO, BATATA, CHUCHU E CENOURA PERA	PAPA DE FUBÁ, OVO, CARÁ, CENOURA E ESPINAFRE MAMÃO	FERIADO				
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)		CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
683,72		97,69	23,83	21,96	870,66	111,81	461,59	7,95	339,58

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				
	18/11/2024	19/11/2024	20/11/2024	21/11/2024	22/11/2024				
CARDÁPIO 11 Desjejum 7:30	FÓRMULA 2 + MAÇÃ	FÓRMULA 2 + MELÃO	FERIADO	FÓRMULA 2 + BANANA	FÓRMULA 2 + MAMÃO				
CARDÁPIO 12 Colação 9:00	SUCO DE MELANCIA	SUCO DE MAMÃO COM CENOURA	FERIADO	SUCO DE MARACUJÁ COM LARANJA LIMA	CREME DE ABACATE				
CARDÁPIO 13 Almoço 10:00	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CENOURA E CARÁ LARANJA LIMA	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, OVO, COUVE, MANDIOQUINHA E ABÓBORA MELANCIA	FERIADO	PAPA DE MACARRÃO, CARNE MOÍDA, BATATA, CABOTIÃ E BETERRABA MAMÃO	PAPA DE MACARRÃO, CARNE ÍSCAS, CARÁ, ABÓBORA E ALMEIRÃO ABACAXI				
CARDÁPIO 14 Lanche da tarde 13:00	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FERIADO	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2				
CARDÁPIO 15 Jantar 15:00	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, BATATA, TOMATE E CHICÓRIA MELÃO	PAPA DE MACARRÃO, FRANGO, CENOURA, MANDIOCA E VAGEM PÊRA	FERIADO	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE OVO, CENOURA, ABOBRINHA E ESCAROLA MAÇÃ	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, FÍGADO, BRÓCOLIS, CENOURA E CATALONIA LARANJA				
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)		CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
700,14		100,09	25,04	22,18	1127,19	127,8	469,69	8,48	341,59

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				
	25/11/2024	26/11/2024	27/11/2024	28/11/2024	29/11/2024				
CARDÁPIO 11 Desjejum 7:30	FÓRMULA 2 + MAÇÃ	FÓRMULA 2 + PÊRA	FÓRMULA 2 + MELÃO	FÓRMULA 2 + MAMÃO	FÓRMULA 2 + BANANA				
CARDÁPIO 12 Colação 9:00	SUCO DE LARANJA LIMA	SUCO DE MARACUJÁ	BANANA	MELANCIA	SUCO DE MORANGO				
CARDÁPIO 13 Almoço 10:00	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CENOURA, BATATA E CHUCHU MELANCIA	PAPA DE FUBÁ, OVO, CHICÓRIA, ABÓBORA E CARÁ MELÃO	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CENOURA, ESCAROLA E TOMATE MAÇÃ	PAPA DE ARROZ, CARNE MOÍDA, CARÁ, CHUCHU E BETERRABA BANANA	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ISCAS, INHAME, BRÓCOLIS E CENOURA 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 MACARRÃO, CARNE ÍSCAS, MANDIOQUINHA, ABOBRINHA E ABÓBORA MELÃO	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CENOURA, ABOBRINHA E COUVE MAMÃO	PAPA DE FUBÁ, OVO, ABOBRINHA, BATATA E ABOBORA ABACAXI	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, BERINJELA, TOMATE E CENOURA, MAÇÃ	PAPA DE MACARRÃO, CARNE ÍSCAS, CARÁ, ABÓBORA E COUVE PÊRA				
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)		CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
680,63		100,47	24,17	20,23	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
					695,64	108,1	452,95	7,87	329,86

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.



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



Refeição	Segunda-Feira					Terça-Feira					Quarta-Feira					Quinta-Feira					Sexta-feira 01/11/2024																							
CARDÁPIO 16 Desjejum 7:30																					MINGAU DE AVEIA E MAMÃO																							
CARDÁPIO 17 Colação 9:00																					MELANCIA																							
CARDÁPIO 18 Almoço 10:30																					ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA COM BATATA SALADA DE ALFACE COM CEBOLA SUCO DE CAJU																							
CARDÁPIO 19 Lanche da tarde 13:00																					SUCO DE MANGA PÃO DE CENOURA COM CARNE DESFIADA E CENOURA RALADA																							
CARDÁPIO 20 Jantar 15:00																					POLENTA, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO SALADA DE BROCOLIS COM CENOURA, SUCO DE UVA																							
Informação Nutricional (Média Semanal)																																												
Energia (kcal)					CHO (g)					Proteínas (g)					Gorduras Totais (g)					Vitaminas					Minerais																			
853,41					144,77					41,29					12,13					A (RE)					C (mg)					Ca (mg)					Fe (mg)					Sódio (mg)				
																				485,06					117,5					266,76					5,55					475,12				

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.

Carolina Mendes Alves
Nutricionista CRN 316689
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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



Refeição	Segunda-Feira 04/11/2024	Terça-Feira 05/11/2024	Quarta-Feira 06/11/2024	Quinta-Feira 07/11/2024	Sexta-feira 08/11/2024				
CARDÁPIO 16 Desjejum 7:30	MINGAU DE AVEIA E MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32% BANANA	VITAMINA DE FRUTAS BISCOITO SIMPLES	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO DE FORMA COM REQUEIJÃO				
CARDÁPIO 17 Colação 9:00	MELÃO	SUCO DE LARANJA COM CENOURA	MELANCIA	SUCO DE MARACUJÁ	BANANA				
CARDÁPIO 18 Almoço 10:30	ARROZ, FEIJÃO, OMELETE DE FORNO COM TOMATE E ABOBRINHA SALADA MIX (DE REPOLHO ROXO, BRANCO E CENOURA RALADA) SUCO DE UVA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM MOIDA AO MOLHO, BATATA CORADA SALADA DE ACELGA COM AGRIAO MELANCIA	ARROZ, LENTILHA, CARNE ÍSCAS, CREME DE MILHO, SALADA DE ALFACE COM TOMATE SUCO DE MAÇÃ COM LIMÃO	ARROZ, FEIJÃO PRETO, LOMBO SUINO, FAROFA DE COUVE SALADA DE ABOBRINHA BANANA	ARROZ, FEIJÃO, FÍGADO COM BATATA E CENOURA, SALADA DE PEPINO SUCO DE ACEROLA				
CARDÁPIO 19 Lanche da tarde 13:00	SUCO DE GOIABA PÃO DE CENOURA COM PATE DE FRANGO, ALFACE E TOMATE	LEITE COM CHOCOLATE 32% BISCOITO SIMPLES	CHÁ DE HORTELÃ TORTA DE FRANGO	SALADA DE FRUTAS (banana, laranja, pêra)	SUCO DE MANGA PÃO DE CENOURA COM CARNE DESFIADE E CENOURA RALADA				
CARDÁPIO 20 Jantar 15:00	SOPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, BATATA, CENOURA E BRÓCOLIS MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO, PURE DE BATATA SALADA DE CENOURA, SUCO DE ABACAXI	SOPA DE ARROZ, CARNE ÍSCAS, ESCAROLA, BATATA E CENOURA MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA ENSOPADA, SALADA DE COUVE COM TOMATE SUCO DE MANGA	SOPA DE ARROZ, FRANGO DESFIADE, BATATA, COUVE E CENOURA PÊRA				
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)		CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
922,00		152,00	38,00	18,00	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
					966,66	107,56	313,76	4,87	567,55

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.



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



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira			
	11/11/2024	12/11/2024	13/11/2024	14/11/2024	15/11/2024			
CARDÁPIO 16 Desjejum 7:30	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO DE FORMA COM REQUEIJÃO	VITAMINA DE FRUTAS BISCOITO SIMPLES	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO DE CENOURA COM MARGARINA	FERIADO			
CARDÁPIO 17 Colação 9:00	SUCO DE MORANGO	SUCO DE MELÃO	CREME DE ABACATE	BANANA	FERIADO			
CARDÁPIO 18 Almoço 10:30	ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE FRANGO SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE SUCO DE MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO MEXICANO (com carne moída, cebola e tomate), FAROFA DE ABOBRINHA COM MILHO SALADA DE CATALONIA MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE LEGUMES (batata, cenoura, vagem e chuchu) SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA COM BATATA SALADA DE ALFACE COM CEBOLA SUCO DE CAJU	FERIADO			
CARDÁPIO 19 Lanche da tarde 13:00	SUCO DE UVA PÃO INTEGRAL COM PERNIL AO VINAGRETE	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã e mamão)	CHA DE CIDREIRA TORTA DE CARNE	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAÇÃ	FERIADO			
CARDÁPIO 20 Jantar 15:00	SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE CUBOS, BRÓCOLIS, ABÓBORA E BATATA DOCE LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATAS, SALADA DE ALFACE, SUCO DE ABACAXI	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO, BATATA, CHUCHU E CENOURA, BANANA	ARROZ, FEIJÃO, OVOS AO VINAGRETE, SALADA DE REPOLHO, SUCO DE ACEROLA COM MAMÃO	FERIADO			
Informação Nutricional (Média Semanal)								
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
919,48	150,07	37,77	18,68	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
				452,31	120,67	330,02	5,11	589,65

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.

Carolina Mendes Alves
Nutricionista, CRN 316089
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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



Refeição	Segunda-Feira 18/11/2024	Terça-Feira 19/11/2024	Quarta-Feira 20/11/2024	Quinta-Feira 21/11/2024	Sexta-feira 22/11/2024				
CARDÁPIO 16 Desjejum 7:30	VITAMINA DE FRUTA BISCOITO SIMPLES	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO DE CENOURA COM MARGARINA	FERIADO	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32% BANANA				
CARDÁPIO 17 Colação 9:00	MELANCIA	SUCO DE MAMÃO COM CENOURA	FERIADO	SUCO DE MARACUJÁ COM LARANJA	CREME DE ABACATE				
CARDÁPIO 18 Almoço 10:30	ARROZ, GRÃO DE BICO, POLENTA COM FRANGO AO MOLHO, SALADA BICOLOR (cenoura e beterraba raladas) SUCO DE LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA PEPINO MELANCIA	FERIADO	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM LEGUMES, SALADA DE RUCULA COM REPOLHO MAMÃO	ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), COUVE REFOGADA, SALADA DE ABOBRINHA AO VINAGRETE SUCO DE ABACAXI				
CARDÁPIO 19 Lanche da tarde 13:00	SUCO DE TANGERINA PÃO DE CENOURA COM CARNE MOIDA AO SUGO	SALADA DE FRUTAS (banana, laranja, pêra)	FERIADO	LEITE COM CHOCOLATE 32% BISCOITO SIMPLES	SUCO DE UVA PÃO COM CARNE DESFIADA E CENOURA RALADA				
CARDÁPIO 20 Jantar 15:00	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, BATATA, TOMATE E CHICÓRIA MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM LEGUMES SALADA DE TOMATE E CEBOLA SUCO DE LIMÃO	FERIADO	MACARRÃO A BOLONESA, FEIJÃO SALADA DE BETERRABA SUCO DE MAÇÃ	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, FÍGADO, BRÓCOLIS, CENOURA E CATALONIA LARANJA				
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)		CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
969,17		157,95	40,67	19,41	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
					970,08	83,23	334,23	5,32	600,49

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.



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



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira			
	25/11/2024	26/11/2024	27/11/2024	28/11/2024	29/11/2024			
CARDÁPIO 16 Desjejum 7:30	MINGAU DE AVEIA E MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	VITAMINA DE FRUTAS BISCOITO SIMPLES	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO DE FORMA COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32% BANANA			
CARDÁPIO 17 Colação 9:00	LARANJA	SUCO DE MARACUJÁ	BANANA	MELANCIA	SUCO DE MORANGO			
CARDÁPIO 18 Almoço 10:30	ARROZ, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (vagem, brocolis, cenoura) SALADA DE REPOLHO SUCO DE MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM PERNIL AO MOLHO SALADA DE CHUCHU COM TOMATE E CHEIRO VERDE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO BRANCO, STROGONOFF DE FRANGO, BATATA CORADA SALADA DE ALFACE COM CEBOLA SUCO DE MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA REFOGADA JARDINEIRA DE LEGUMES SALADA DE PEPINO BANANA	ARROZ, FEIJAO, CARNE ISCAS, PURE DE ABOBORA SALADA DE ALMEIRÃO SUCO DE LARANJA			
CARDÁPIO 19 Lanche da tarde 13:00	SUCO DE ACEROLA PÃO INTEGRAL COM CARNE DESFIADA, CEBOLA E TOMATE	CHÁ DE HORTELÃ TORTA DE CARNE	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAMÃO	SALADA DE FRUTAS (maçã, melão, mamão)	SUCO DE ACEROLA COM LARANJA PÃO DE FORMA COM PATE DE FRANGO, ALFACE E TOMATE			
CARDÁPIO 20 Jantar 15:00	SOPA DE MACARRÃO, CARNE ÍSCAS, MANDIOQUINHA, ABOBRINHA E ABÓBORA MELÃO	SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CENOURA, ABOBRINHA E COUVE MAMÃO	POLENTA, FEIJÃO, CARNE MOÍDA AO SUGO, SALADA DE ESCAROLA, SUCO DE ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, LOMBO SUINO REFOGADO COM TOMATE, SALADA DE PEPINO, SUCO DE MAÇÃ	SOPA DE MACARRÃO, CARNE ÍSCAS, CARÁ, ABÓBORA E COUVE, PÊRA			
Informação Nutricional (Média Semanal)								
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
852,17	141,47	35,55	16,01	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
				347,74	155,87	307,97	4,39	498,39

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		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-feira 1/11/2024	
								ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA COM BATATA SALADA DE ALFACE COM CEBOLA MELANCIA	
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
275,59	49,34	14,45	2,27	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	
				84,47	14,76	43,94	2,72	62,87	
Segunda-Feira 4/11/2024		Terça-feira 5/11/2024		Quarta-Feira 6/11/2024		Quinta-feira 7/11/2024		Sexta-Feira 8/11/2024	
ARROZ, FEIJÃO, OMELETE DE FORNO COM TOMATE E ABOBRINHA, SALADA MIX (DE REPOLHO ROXO, BRANCO E CENOURA RALADA) MAMÃO		MACARRÃO COM MOIDA AO MOLHO, BATATA CORADA SALADA DE ACELGA COM AGRIO		ARROZ, CARNE ÍSCAS, CREME DE MILHO, SALADA DE ALFACE COM TOMATE MELANCIA		ARROZ, LOMBO SUINO, FAROFA DE COUVE SUCO DE MARACUJÁ BANANA		ARROZ, FEIJÃO, FÍGADO COM BATATA E CENOURA, SALADA DE PEPINO SUCO DE ACEROLA	
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
280,00	49,00	12,00	4,00	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	
				614,37	73,31	37,11	1,90	149,60	
Segunda-Feira 11/11/2024		Terça-feira 12/11/2024		Quarta-Feira 13/11/2024		Quinta-feira 14/11/2024		Sexta-Feira 15/11/2024	
ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE FRANGO SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE MELANCIA		ARROZ, FEIJÃO MEXICANO (com carne moída, cebola e tomate), FAROFA DE ABOBRINHA COM MILHO MAÇÃ		MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE LEGUMES (batata, cenoura, vagem e chuchu) SUCO DE MARACUJÁ		ARROZ, CARNE MOIDA COM BATATA SALADA DE ALFACE COM CEBOLA SUCO DE CAJU		FERIADO	
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
301,36	52,06	13,92	4,16	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	
				75,74	22,00	32,44	2,01	186,06	
Segunda-Feira 18/11/2024		Terça-feira 19/11/2024		Quarta-Feira 20/11/2024		Quinta-feira 21/11/2024		Sexta-Feira 22/11/2024	
POLENTA COM FRANGO AO MOLHO SALADA BICOLOR (cenoura e beterraba raladas) SUCO DE LARANJA		ARROZ, CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA PEPINO MELANCIA		FERIADO		ARROZ, FRANGO COM LEGUMES SALADA DE RUCULA COM REPOLHO MAMÃO		ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), COUVE REFOGADA SUCO DE ABACAXI	
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
274,85	48,60	12,71	3,29	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	
				136,50	44,60	41,47	1,26	142,31	
Segunda-Feira 25/11/2024		Terça-feira 26/11/2024		Quarta-Feira 27/11/2024		Quinta-feira 28/11/2024		Sexta-Feira 29/11/2024	
ARROZ, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (vagem, brócolis, cenoura) SALADA DE REPOLHO SUCO DE MELANCIA		MACARRÃO COM PERNIL AO MOLHO SALADA DE CHUCHU COM TOMATE E CHEIRO VERDE MELÃO		ARROZ, STROGONOFF DE FRANGO, BATATA CORADA SALADA DE ALFACE COM CEBOLA MAÇÃ		ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA REFOGADA JARDINEIRA DE LEGUMES BANANA		ARROZ, FEIJAO, CARNE ISCAS, PURE DE ABOBORA SALADA DE ALMEIRÃO SUCO DE LARANJA	
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
274,09	48,75	12,19	3,37	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	
				88,11	17,29	33,10	1,50	143,94	

Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-feira 1/11/2024	
								POLENTA, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO SALADA DE BROCOLIS COM CENOURA, SUCO DE UVA	
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
288,92	53,57	13,35	2,36	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	
				123,30	7,58	42,46	1,88	68,88	
Segunda-Feira 4/11/2024		Terça-feira 5/11/2024		Quarta-Feira 6/11/2024		Quinta-feira 7/11/2024		Sexta-Feira 8/11/2024	
SOPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, BATATA, CENOURA E BRÓCOLIS MAÇÃ		ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO, PURE DE BATATA SALADA DE CENOURA, SUCO DE ABACAXI		SOPA DE ARROZ, CARNE ÍSCAS, ESCAROLA, BATATA E CENOURA MELÃO		ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA ENSOPADA, SALADA DE COUVE COM TOMATE SUCO DE MANGA		SOPA DE ARROZ, FRANGO DESFIADO, BATATA, COUVE E CENOURA BANANA	
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
279,00	51,00	12,00	3,00	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	
				203,26	18,26	32,91	1,45	127,32	
Segunda-Feira 11/11/2024		Terça-feira 12/11/2024		Quarta-Feira 13/11/2024		Quinta-feira 14/11/2024		Sexta-Feira 15/11/2024	
SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE CUBOS, BRÓCOLIS, ABÓBORA E BATATA DOCE LARANJA		ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATAS, SALADA DE ALFACE, SUCO DE ABACAXI		SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO, BATATA, CHUCHU E CENOURA, BANANA		ARROZ, FEIJÃO, OVOS AO VINAGRETE, SALADA DE REPOLHO, SUCO DE ACEROLA COM MAMÃO		FERIADO	
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
297,56	52,93	13,27	3,64	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	
				232,14	90,23	44,20	1,96	153,68	
Segunda-Feira 18/11/2024		Terça-feira 19/11/2024		Quarta-Feira 20/11/2024		Quinta-feira 21/11/2024		Sexta-Feira 22/11/2024	
SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, BATATA, TOMATE E CHICÓRIA MELÃO		ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM LEGUMES SALADA DE TOMATE E CEBOLA SUCO DE LIMÃO		FERIADO		MACARRÃO A BOLONHESA, FEIJÃO SALADA DE BETERRABA SUCO DE MAÇÃ		SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, ISCAS, BRÓCOLIS, CENOURA E CATALONIA LARANJA	
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
284,16	51,16	12,95	3,08	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	
				685,34	23,03	41,30	2,26	140,92	
Segunda-Feira 25/11/2024		Terça-feira 26/11/2024		Quarta-Feira 27/11/2024		Quinta-feira 28/11/2024		Sexta-Feira 29/11/2024	
SOPA DE MACARRÃO, CARNE ÍSCAS, MANDIOQUINHA, ABOBRINHA E ABÓBORA MELÃO		SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CENOURA, ABOBRINHA E COUVE MAMÃO		POLENTA, FEIJÃO, CARNE MOÍDA AO SUGO, SALADA DE ESCAROLA, SUCO DE ABACAXI		ARROZ, FEIJÃO, LOMBO SUINO REFOGADO COM TOMATE, SALADA DE PEPINO, SUCO DE MAÇÃ		SOPA DE MACARRÃO, CARNE ÍSCAS, CARÁ, ABÓBORA E COUVE, PÊRA	
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
278,26	49,43	12,80	3,26	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	
				111,06	24,63	36,94	1,65	124,10	