

Segunda-Feira	Terça-Feira	01/10/2024	Quarta-Feira	02/10/2024	Quinta-Feira	03/10/2024	Sexta-feira	04/10/2024	
	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			
301,35	48,49	11,21	6,95	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	
				110,35	17,92	283,21	0,71	350,94	
Segunda-Feira	07/10/2024	Terça-Feira	08/10/2024	Quarta-Feira	09/10/2024	Quinta-Feira	10/10/2024	Sexta-feira	11/10/2024
	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO		MINGAU DE AVEIA + MAMÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ		LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
275,00	42,00	11,00	7,00	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	
				135,56	18,96	303,25	0,69	335,84	
Segunda-Feira	14/10/2024	Terça-feira	15/10/2024	Quarta-Feira	16/10/2024	Quinta-feira	17/10/2024	Sexta-feira	18/10/2024
	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO		LEITE COM CACAU 32%, BISCOITO INTEGRAL		MINGAU DE AVEIA + BANANA
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
277,88	41,78	11,85	7,04	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	
				144,67	18,91	307,86	0,77	378,36	
Segunda-Feira	21/10/2024	Terça-feira	22/10/2024	Quarta-Feira	23/10/2024	Quinta-feira	24/10/2024	Sexta-Feira	25/10/2024
	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO		MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
276,52	42,00	11,38	7,00	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	
				147,00	19,74	303,46	0,71	336,95	
Segunda-Feira	28/10/2024	Terça-Feira	29/10/2024	Quarta-Feira	30/10/2024	Quinta-Feira	31/10/2024	Sexta-Feira	01/11/2024
	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO		MINGAU DE AVEIA + BANANA		
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
282,27	45,28	11,00	6,35	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	
				129,31	4,16	299,14	0,69	359,99	

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 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	01/10/2024	Quarta-Feira	02/10/2024	Quinta-Feira	03/10/2024	Sexta-feira	04/10/2024	
	ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM CUBOS COM BRÓCOLIS, SALADA DE ACELGA COM TOMATE		MACARRÃO AO MOLHO COM FRANGO, SALADA DE LEGUMES (colocar CHUCHU) BANANA		PÃO COM CARNE EM ÍSCAS E CENOURA RALADA, SUCO DE MANGA GOIABA		ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE CENOURA E ABOBRINHA, SALADA DE FOLHAS MISTAS		
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	
263,01	45,02	12,43	3,69	125,18	22,14	30,50	1,56	177,14	
Segunda-Feira	07/10/2024	Terça-Feira	08/10/2024	Quarta-Feira	09/10/2024	Quinta-Feira	10/10/2024	Sexta-feira	11/10/2024
ARROZ, STROGONOFF DE FRANGO, BATATA SAUTÉE SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA		MACARRÃO A BOLONHESA, LEGUMES REFOGADOS (abobrinha, cenoura e vagem), SUCO DE MARACUJÁ LARANJA		ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE CARNE SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE BANANA		ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA COUVE REFOGADA SALADA DE VINAGRETE		CACHORRO QUENTE, SUCO DE UVA GOIABA CHOCOLATE	
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	
333,00	52,00	11,00	9,00	85,33	48,57	38,22	0,94	405,75	
Segunda-Feira	14/10/2024	Terça-feira	15/10/2024	Quarta-Feira	16/10/2024	Quinta-feira	17/10/2024	Sexta-Feira	18/10/2024
ARROZ, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE MELANCIA		ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM BATATA E TOMATE SALADA DE BETERRABA RALADA		MACARRÃO COM CARNE MOIDA SALADA DE BATATA, CENOURA E CHEIRO VERDE, SUCO DE CAJÚ MAÇÃ		PÃO COM LOMBO SUINO AO VINAGRETE SUCO DE ACEROLA BANANA		ARROZ, FEIJÃO, FRANGO CAIPIRA, SALADA DE REPOLHO	
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	
287,86	52,44	12,19	3,26	57,48	108,79	20,25	1,15	185,89	
Segunda-Feira	21/10/2024	Terça-feira	22/10/2024	Quarta-Feira	23/10/2024	Quinta-feira	24/10/2024	Sexta-Feira	25/10/2024
RISOTO DE PERNIL COM LEGUMES (cenoura, vagem e abobrinha), FEIJÃO MELÃO		ARROZ, CARNE MOIDA AO SUGO, PURE DE BATATA SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE ABACAXI		ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA FAROFA DE LEGUMES SALADA DE CATALONIA		PÃO COM PATÊ DE ATUM, SUCO DE LIMÃO BANANA		MACARRÃO COM LINGUIÇA SALADA DE LEGUMES SUCO DE GOIABA	
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	
303,00	48,00	12,00	7,00	131,86	12,23	37,53	1,63	198,60	
Segunda-Feira	28/10/2024	Terça-Feira	29/10/2024	Quarta-Feira	30/10/2024	Quinta-Feira	31/10/2024	Sexta-Feira	01/11/2024
PONTO FACULTATIVO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO		MINGAU DE AVEIA + BANANA			
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	
282,27	45,28	11,00	6,35	129,31	4,16	299,14	0,69	359,99	

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves  
Nutricionista, CRN 316089  
Alimentação Escolar

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

Segunda-Feira	00/01/1900	Terça-Feira	01/10/2024	Quarta-Feira	02/10/2024	Quinta-Feira	03/10/2024	Sexta-feira	04/10/2024
		ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM CUBOS COM BRÓCOLIS, SALADA DE ACELGA COM TOMATE		MACARRÃO AO MOLHO COM FRANGO, SALADA DE LEGUMES (colocar CHUCHU) BANANA		ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE CENOURA E ABOBRINHA, SALADA DE FOLHAS MISTAS		PÃO COM CARNE EM ÍSCAS E CENOURA RALADA, SUCO DE MANGA GOIABA	
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>									
<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>		<b>Gorduras Totais (g)</b>		<b>Vitaminas</b>		<b>Minerais</b>	
						<b>A (RE)</b>	<b>C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Ferro (mg)</b>
375,94	59,26	21,27		5,98		178,86	27,20	46,54	2,65
Segunda-Feira	07/10/2024	Terça-Feira	08/10/2024	Quarta-Feira	09/10/2024	Quinta-Feira	10/10/2024	Sexta-feira	11/10/2024
ARROZ, STROGONOFF DE FRANGO, BATATA SAUTÉE SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA		MACARRÃO A BOLONHESA, LEGUMES REFOGADOS (abobrinha, cenoura e vagem), SUCO DE MARACUJÁ LARANJA		ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE CARNE SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE BANANA		ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA COUVE REFOGADA SALADA DE VINAGRETE		CACHORRO QUENTE, SUCO DE UVA GOIABA CHOCOLATE	
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>									
<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>		<b>Gorduras Totais (g)</b>		<b>Vitaminas</b>		<b>Minerais</b>	
						<b>A (RE)</b>	<b>C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Ferro (mg)</b>
454,00	64,00	18,00		14,00		121,25	44,41	52,94	1,88
Segunda-Feira	14/10/2024	Terça-feira	15/10/2024	Quarta-Feira	16/10/2024	Quinta-feira	17/10/2024	Sexta-Feira	18/10/2024
ARROZ, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE MELANCIA		ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, SALADA DE BETERRABA RALADA		MACARRÃO COM CARNE MOIDA SALADA DE BATATA, CENOURA E CHEIRO VERDE, SUCO DE CAJÚ MAÇÃ		ARROZ, FEIJÃO, FRANGO CAIPIRA, SALADA DE REPOLHO		PÃO COM LOMBO SUINO AO VINAGRETE SUCO DE ACEROLA BANANA	
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>									
<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>		<b>Gorduras Totais (g)</b>		<b>Vitaminas</b>		<b>Minerais</b>	
						<b>A (RE)</b>	<b>C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Ferro (mg)</b>
382,35	61,00	21,20		6,00		67,16	70,29	39,90	1,43
Segunda-Feira	21/10/2024	Terça-feira	22/10/2024	Quarta-Feira	23/10/2024	Quinta-feira	24/10/2024	Sexta-Feira	25/10/2024
RISOTO DE PERNIL COM LEGUMES (cenoura, vagem e abobrinha), FEIJÃO MELÃO		ARROZ, CARNE MOIDA AO SUGO, PURE DE BATATA SALADA DE ACELGA COM CATALONIA E CHEIRO VERDE ABACAXI		ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA FAROFA DE LEGUMES (colocar abobrinha) SALADA DE CATALONIA		MACARRÃO COM LINGUIÇA SALADA DE LEGUMES COLOCAR CHUCHU SUCO DE GOIABA		PÃO COM PATÊ DE ATUM, SUCO DE LIMÃO BANANA	
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>									
<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>		<b>Gorduras Totais (g)</b>		<b>Vitaminas</b>		<b>Minerais</b>	
						<b>A (RE)</b>	<b>C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Ferro (mg)</b>
435,00	63,00	21,00		11,00		157,19	13,00	58,70	2,59
Segunda-Feira	28/10/2024	Terça-Feira	29/10/2024	Quarta-Feira	30/10/2024	Quinta-Feira	31/10/2024	Sexta-Feira	01/11/2024
<b>PONTO FACULTATIVO</b>		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			
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>									
<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>		<b>Gorduras Totais (g)</b>		<b>Vitaminas</b>		<b>Minerais</b>	
						<b>A (RE)</b>	<b>C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Ferro (mg)</b>
357,62	57,40	20,80		4,98		140,48	81,13	39,50	1,45

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves  
 Nutricionista, CRN 316089  
 Alimentação Escolar

**CARDÁPIO 23 - ENSINO FUNDAMENTAL I - 06 à 11 ANOS - MERENDA ITU**

**MERENDA MANHÃ: 9:30 às 9:45h / MERENDA TARDE: 15:00 às 15:30h**

Segunda-Feira	Terça-Feira	01/10/2024	Quarta-Feira	02/10/2024	Quinta-Feira	03/10/2024	Sexta-feira	04/10/2024	
	ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM CUBOS COM BRÓCOLIS, SALADA DE ACELGA COM TOMATE		MACARRÃO AO MOLHO COM FRANGO, SALADA DE LEGUMES (colocar CHUCHU) BANANA		PÃO COM CARNE EM ÍSCAS E CENOURA RALADA, SUCO DE MANGA GOIABA		ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE CENOURA E ABOBRINHA, SALADA DE FOLHAS MISTAS		
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
255,27	50,46	4,11	4,11	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	
				135,45	24,91	36,45	1,94	181,04	
Segunda-Feira	07/10/2024	Terça-Feira	08/10/2024	Quarta-Feira	09/10/2024	Quinta-Feira	10/10/2024	Sexta-feira	11/10/2024
ARROZ, STROGONOFF DE FRANGO, BATATA SAUTÉE SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA		MACARRÃO A BOLONHESA, LEGUMES REFOGADOS (abobrinha, cenoura e vagem), SUCO DE MARACUJÁ LARANJA		ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE CARNE SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE BANANA		ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA COUVE REFOGADA SALADA DE VINAGRETE		CACHORRO QUENTE, SUCO DE UVA GOIABA CHOCOLATE	
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
362,00	54,00	14,00	10,00	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	
				105,97	39,90	43,05	1,39	290,01	
Segunda-Feira	14/10/2024	Terça-feira	15/10/2024	Quarta-Feira	16/10/2024	Quinta-feira	17/10/2024	Sexta-Feira	18/10/2024
ARROZ, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE MELANCIA		ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM BATATA E TOMATE SALADA DE BETERRABA RALADA		MACARRÃO COM CARNE MOIDA SALADA DE BATATA, CENOURA E CHEIRO VERDE, SUCO DE CAJÚ MAÇÃ		PÃO COM LOMBO SUINO AO VINAGRETE SUCO DE ACEROLA BANANA		ARROZ, FEIJÃO, FRANGO CAIPIRA, SALADA DE REPOLHO	
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
322,41	56,72	15,13	3,89	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	
				70,71	109,11	23,66	1,43	195,90	
Segunda-Feira	21/10/2024	Terça-feira	22/10/2024	Quarta-Feira	23/10/2024	Quinta-feira	24/10/2024	Sexta-Feira	25/10/2024
RISOTO DE PERNIL COM LEGUMES (cenoura, vagem e abobrinha), FEIJÃO MELÃO		ARROZ, CARNE MOIDA AO SUGO, PURE DE BATATA SALADA DE ACELGA COM CATALONIA E CHEIRO VERDE ABACAXI		ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA FAROFA DE LEGUMES SALADA DE CATALONIA		PÃO COM PATÊ DE ATUM, SUCO DE LIMÃO BANANA		MACARRÃO COM LINGUIÇA SALADA DE LEGUMES SUCO DE GOIABA	
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
357,00	54,00	15,00	9,00	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	
				134,03	12,92	44,05	1,96	231,79	
Segunda-Feira	28/10/2024	Terça-Feira	29/10/2024	Quarta-Feira	30/10/2024	Quinta-Feira	31/10/2024	Sexta-Feira	01/11/2024
<b>PONTO FACULTATIVO</b>		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			
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
226,40	39,68	10,17	3,00	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	
				91,05	82,18	25,27	0,62	135,95	

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



ENTIDADE APAE / AMAI
OUTUBRO

**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				
		1/10/2024	2/10/2024	3/10/2024	4/10/2024				
ALMOÇO		ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM CUBOS COM BRÓCOLIS, SALADA DE ACELGA COM TOMATE	MACARRÃO AO MOLHO ROSÊ COM FRANGO, BATATA CORADA SALADA DE LEGUMES	ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM ÍSCAS COM LEGUMES (abobrinha e abóbora), SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE E CENOURA, SALADA DE FOLHAS MISTAS				
SUCO/ SOBREMESA		SUCO DE UVA MAÇÃ	SUCO DE ACEROLA BANANA	SUCO DE MANGA GOIABA	SUCO DE MORANGO MELANCIA				
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>									
	Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)
	490,37	81,22	23,62	7,89	272,47	84,76	70,60	3,55	288,00

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.**



ENTIDADE APAE / AMAI
OUTUBRO

**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				
	7/10/2024	8/10/2024	9/10/2024	10/10/2024	11/10/2024				
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE FRANGO, BATATA SAUTÉE SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA	MACARRÃO AO ALHO E BOLONHESA FAROFA DE LEGUMES SALADA DE CHICORIA COM CEBOLA	ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE CARNE SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA COUVE REFOGADA SALADA DE VINAGRETE	ARROZ, FEIJÃO, SALSICHA AO MOLHO, PURÊ DE BATATAS SALADA DE ALFACE COM RUCULA				
<b>SUCO/ SOBREMESA</b>	SUCO DE LIMÃO MELÃO	SUCO DE MARACUJÁ LARANJA	SUCO DE TANGERINA BANANA	SUCO DE UVA GOIABA	BOLO DE CHOCOLATE COM RECHEIO DE DOCE DE LEITE E COBERTURA DE CHOCOLATE				
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>									
Energia (kcal)		CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)
581,00		92,00	24,00	13,00	250,26	54,64	104,73	3,15	422,23

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
OUTUBRO

**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				
	14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024				
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, SALADA DE BETERRABA RALADA	MACARRÃO COM CARNE MOIDA FAROFÁ DE LEGUMES SALADA DE FOLHAS MISTAS	ARROZ, FEIJÃO, Lombo Suino com Mandioca SALADA DE VINAGRETE	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO CAIPIRA, SALADA DE REPOLHO				
<b>SUCO/ SOBREMESA</b>	SUCO DE MAÇÃ MELANCIA	SUCO DE MELÃO ABACAXI	SUCO DE CAJU MAÇÃ	SUCO DE ACEROLA BANANA	SUCO DE ABACAXI MAMÃO				
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>									
Energia (kcal)		CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
547,98		93,82	26,03	7,62	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)
					154,13	114,32	61,89	2,84	299,79

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.**



ENTIDADE APAE / AMAI
OUTUBRO

**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				
	21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024				
<b>ALMOÇO</b>	RISOTO DE PERNIL COM LEGUMES (cenoura, vagem e abobrinha), FEIJÃO SALADA DE TOMATE	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA AO SUGO, PURE DE BATATA SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA FAROFA DE LEGUMES (colocar abobrinha) SALADA DE CATALONIA	MACARRÃO COM ATUM AO MOLHO, BATATA CORADA SALADA DE LEGUMES COM CHUCHU	ARROZ, FEIJÃO, SALSICHA AO VINAGRETE SALADA DE ALFACE COM CEBOLA				
<b>SUCO/ SOBREMESA</b>	SUCO DE TANGERINA MELÃO	SUCO DE MANGA ABACAXI	SUCO DE UVA MAMÃO	SUCO DE LIMÃO BANANA	SUCO DE GOIABA MAÇÃ				
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>									
Energia (kcal)		CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)
550,00		91,00	24,00	10,00	190,34	41,91	80,38	3,86	384,28

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
OUTUBRO

**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				
	28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024					
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM BATATA SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA	POLENTA COM FRANGO AO MOLHO, SALADA DE LEGUMES (cenoura, abobrinha e beterraba),	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL COM ABÓBORA, SALADA DE COUVE COM CEBOLA	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO ENSOPADO COM LEGUMES SALADA DE ALFACE COM RÚCULA					
<b>SUCO/ SOBREMESA</b>	SUCO DE MARACUJÁ MELÃO	SUCO DE ACEROLA COM LARANJA MELANCIA	SUCO DE CAJU BANANA	SUCO DE GOIABA ABACAXI					
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>									
Energia (kcal)		CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)
490,11		82,60	23,03	7,51	239,57	56,84	73,58	3,14	267,43

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 REFORÇO
OUTUBRO

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

MERENDA ITU - 1ª semana

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira				
		01/10/2024	02/10/2024	03/10/2024	04/10/2024				
<b>CARDÁPIO 21</b> Desjejum 6:45		IOGURTE DE MORANGO, BISCOITO INTEGRAL	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA				
<b>CARDÁPIO 29</b> Almoço 11:30		ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM CUBOS COM BRÓCOLIS, SALADA DE ACELGA COM CENOURA SUCO DE MANGA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO AO MOLHO ROSÊ, FRANGO COM BATATAS SALADA DE LEGUMES COM CHUCHU BANANA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM ISCAS COM TOMATE E CENOURA. SALADA DE ALFACE, GOIABA	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE E CENOURA E ABOBRINHA SALADA DE FOLHAS MISTAS MELANCIA				
<b>CARDÁPIO 30</b> Lanche tarde 15:00		PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SUCO DE MARACUJA	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE GOIABA	PÃO DE LEITE COM FRANGO COM TOMATE E CEBOLA, SUCO DE CAJU	PÃO DE CENOURA COM TOMATE E QUEIJO MUÇARELA, SUCO DE LIMÃO				
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>									
	<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>Gorduras Totais (g)</b>	<b>Vitaminas</b>		<b>Minerais</b>		
					<b>A (RE)</b>	<b>C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Ferro (mg)</b>	<b>Sódio (mg)</b>
	1.051,88	180,14	43,50	17,48	311,55	56,81	404,69	4,74	923,43

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves  
Nutricionista, CRN 316089  
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

MERENDA ITU - 2ª semana

EMEF REFORÇO

OUTUBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira			
	07/10/2024	08/10/2024	09/10/2024	10/10/2024	11/10/2024			
<b>CARDÁPIO 21</b> Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	MINGAU DE AVEIA + MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA			
<b>CARDÁPIO 29</b> Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE FRANGO, BATATA SAUTÉE SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO A BOLONHESA, LEGUMES REFOGADOS (abobrinha, cenoura e vagem), SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ, FEIJÃO, LINGUIÇA COM TOMATE E CEBOLA, PURÊ DE ABÓBORA, SALADA DE COUVE BANANA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA COM LEGUMES SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, COUVE REFOGADA SALADA DE VINAGRETE GOIABA			
<b>CARDÁPIO 30</b> Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE MORANGO	PÃO DE CENOURA COM FRANGO AO VINAGRETE, SUCO DE CAJU	PÃO DE INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E CEBOLA, SUCO DE GOIABA	PÃO INTEGRAL COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA SUCO DE UVA	CACHORRO QUENTE, SUCO DE UVA CHOCOLATE			
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>								
<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>Gorduras Totais (g)</b>	<b>Vitaminas</b>		<b>Minerais</b>		
				<b>A (RE)</b>	<b>C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Ferro (mg)</b>	<b>Sódio (mg)</b>
1.062,00	172,00	44,00	22,00	373,40	80,32	402,71	4,40	1.023,76

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves  
Nutricionista CRN 316089  
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

EMEF REFORÇO
OUTUBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira			
	14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024			
<b>CARDÁPIO 21</b> Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CACAU 32%, BISCOITO INTEGRAL	MINGAU DE AVEIA + BANANA			
<b>CARDÁPIO 29</b> Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, SALADA DE BETERRABA RALADA MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM CARNE MOIDA SALADA DE BATATA, CENOURA E CHEIRO VERDE, SUCO DE CAJÚ	ARROZ, FEIJÃO, Lombo Suino ao vinagrete SALADA DE ACELGA COM CENOURA RALADA, BANANA	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO CAIPIRA, SALADA DE REPOLHO ABACAXI			
<b>CARDÁPIO 30</b> Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM PERNIL, CEBOLA E CENOURA, SUCO DE MARACUJA	PÃO INTEGRAL COM FRANGO COM MILHO VERDE SUCO DE GOIABA	PÃO DE FORMA COM QUEIJO E APRESUNTADO SUCO DE UVA	PÃO DE CENOURA COM FRANGO DESFIADO, TOMATE E ALFACE, SUCO DE LIMAO	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE ACEROLA			
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>								
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
1.058,46	182,52	45,78	16,14	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)
				226,68	151,32	442,94	5,21	1.025,76

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Carolina Mendes Alves  
Nutricionista CRN 316089  
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

MERENDA ITU - 4ª semana

EMEF REFORÇO
OUTUBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira			
	21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024			
<b>CARDÁPIO 21</b> Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA			
<b>CARDÁPIO 29</b> Almoço 11:30	RISOTO DE PERNIL COM LEGUMES (cenoura, vagem e abobrinha), FEIJÃO, SALADA DE TOMATE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA AO SUGO, PURE DE BATATA, SALADA DE ACELGA COM CATALONIA E CHEIRO VERDE ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA FAROFA DE LEGUMES (colocar abobrinha) SALADA DE CATALONIA BANANA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM ATUM, JARDINEIRA DE LEGUMES (abóbora, abobrinha e chuchu), SUCO DE LIMÃO	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM BATATAS SALADA DE ALFACE COM CEBOLA, MAMÃO			
<b>CARDÁPIO 30</b> Lanche tarde 15:00	PÃO DE INTEGRAL COM PATÊ DE FRANGO, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE FORMA COM QUEIJO MUÇARELA E TOMATE, SUCO DE MANGA	PÃO DE CENOURA COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO DE MARACUJA	PÃO INTEGRAL COM FRANGO AO MOLHO, SUCO DE GOIABA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA E ABOBRINHA, SUCO DE ABACAXI			
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>								
<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>Gorduras Totais (g)</b>	<b>Vitaminas</b>		<b>Minerais</b>		
				<b>A (RE)</b>	<b>C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Ferro (mg)</b>	<b>Sódio (mg)</b>
1.036,00	177,00	46,00	16,00	312,12	135,58	433,15	5,38	869,54

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			
	28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024				
<b>CARDÁPIO 21</b> Desjejum 6:45	PONTO FACULTATIVO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA				
<b>CARDÁPIO 29</b> Almoço 11:30	PONTO FACULTATIVO	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM FRANGO AO MOLHO, SALADA DE LEGUMES (cenoura, abobrinha e beterraba), SUCO DE ACEROLA	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL COM ABÓBORA, SALADA DE COUVE COM CEBOLA LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM CUBOS COM MANDIOCA SALADA DE ESCAROLA ABACAXI				
<b>CARDÁPIO 30</b> Lanche tarde 15:00	PONTO FACULTATIVO	PÃO DE CENOURA COM CARNE MOÍDA E PIMENTÃO, SUCO DE MANGA	PÃO DE LEITE COM CARNE ÍSCAS AO MOLHO, SUCO DE LIMÃO	PÃO DE LEITE COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO, SUCO DE MARACUJÁ				
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>								
<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>Gorduras Totais (g)</b>	<b>Vitaminas</b>		<b>Minerais</b>		
				<b>A (RE)</b>	<b>C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Ferro (mg)</b>	<b>Sódio (mg)</b>
1.010,70	175,80	42,00	15,50	247,34	110,30	276,65	3,57	685,59

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves  
Nutricionista, CRN 316089  
Alimentação Escolar

**CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.**



EMEF REDE SABER
OUTUBRO

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

MERENDA ITU - 1ª semana

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira			
		01/10/2024	02/10/2024	03/10/2024	04/10/2024			
<b>CARDÁPIO 31</b> 6:45		SALADA DE FRUTAS	MELÃO	BANANA	ABACAXI			
<b>CARDÁPIO 21</b> 09:00		IOGURTE DE MORANGO, BISCOITO INTEGRAL	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA			
<b>CARDÁPIO 27</b> Almoço 11:30		ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM CUBOS COM BRÓCOLIS, SALADA DE ACELGA COM CENOURA SUCO DE MANGA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO AO MOLHO ROSÊ, FRANGO COM BATATAS SALADA DE LEGUMES COM CHUCHU BANANA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM ISCAS COM TOMATE E CENOURA. SALADA DE ALFACE, GOIABA	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE E CENOURA E ABOBRINHA SALADA DE FOLHAS MISTAS MELANCIA			
<b>CARDÁPIO 28</b> Lanche tarde 15:00		PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SUCO DE MARACUJA	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE GOIABA	PÃO DE LEITE COM FRANGO COM TOMATE E CEBOLA, SUCO DE CAJU	PÃO DE CENOURA COM TOMATE E QUEIJO MUÇARELA, SUCO DE LIMÃO			
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>								
<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>Gorduras Totais (g)</b>	<b>Vitaminas</b>		<b>Minerais</b>		
1.076,88	185,40	44,13	17,64	<b>A (RE)</b>	<b>C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Ferro (mg)</b>	<b>Sódio (mg)</b>
				353,12	93,71	414,47	4,98	924,94

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves  
Nutricionista, CRN 316089  
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

EMEF REDE SABER
OUTUBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira			
	07/10/2024	08/10/2024	09/10/2024	10/10/2024	11/10/2024			
<b>CARDÁPIO 31</b> 6:45	MELANCIA	MAÇÃ COM AVEIA	MELÃO	BANANA	SALADA DE FRUTAS			
<b>CARDÁPIO 21</b> 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	MINGAU DE AVEIA + MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA			
<b>CARDÁPIO 27</b> Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE FRANGO, BATATA SAUTÉE SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO A BOLONHESA, LEGUMES REFOGADOS (abobrinha, cenoura e vagem), SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ, FEIJÃO, LINGUIÇA COM TOMATE E CEBOLA, PURÊ DE ABÓBORA, SALADA DE COUVE BANANA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA COM LEGUMES SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, COUVE REFOGADA SALADA DE VINAGRETE GOIABA			
<b>CARDÁPIO 28</b> Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE MORANGO	PÃO DE CENOURA COM FRANGO AO VINAGRETE, SUCO DE CAJU	PÃO DE INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E CEBOLA, SUCO DE GOIABA	PÃO INTEGRAL COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA SUCO DE UVA	CACHORRO QUENTE, SUCO DE UVA CHOCOLATE			
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>								
<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>Gorduras Totais (g)</b>	<b>Vitaminas</b>		<b>Minerais</b>		
1.118,00	186,00	44,00	22,00	<b>A (RE)</b>	<b>C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Ferro (mg)</b>	<b>Sódio (mg)</b>
				409,52	93,01	413,28	4,79	1.031,10

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Carolina Mendes Alves  
 Nutricionista, CRN 316089  
 Alimentação Escolar

**CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.**

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira			
	14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024			
<b>CARDÁPIO 31</b> 6:45	MAÇÃ	MELÃO	BANANA COM AVEIA	SALADA DE FRUTAS	MAMÃO			
<b>CARDÁPIO 21</b> 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CACAU 32%, BISCOITO INTEGRAL	MINGAU DE AVEIA + BANANA			
<b>CARDÁPIO 27</b> Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, SALADA DE BETERRABA RALADA MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM CARNE MOIDA SALADA DE BATATA, CENOURA E CHEIRO VERDE, SUCO DE CAJÚ	ARROZ, FEIJÃO, Lombo Suino ao VINAGRETE SALADA DE ACELGA COM CENOURA RALADA, BANANA	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO CAIPIRA, SALADA DE REPOLHO ABACAXI			
<b>CARDÁPIO 28</b> Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM PERNIL, CEBOLA E CENOURA, SUCO DE MARACUJA	PÃO INTEGRAL COM FRANGO E MILHO VERDE SUCO DE GOIABA	PÃO DE FORMA COM QUEIJO E APRESUNTADO SUCO DE UVA	PÃO DE CENOURA COM FRANGO DESFIADO, TOMATE E ALFACE, SUCO DE LÍMÃO	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE ACEROLA			
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>								
<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>Gorduras Totais (g)</b>	<b>Vitaminas</b>		<b>Minerais</b>		
1.176,20	214,24	46,69	14,72	<b>A (RE)</b>	<b>C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Ferro (mg)</b>	<b>Sódio (mg)</b>
				301,45	289,32	376,39	5,25	939,19

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves  
Nutricionista, CRN 316089  
Alimentação Escolar

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

MERENDA ITU - 4ª semana

EMEF REDE SABER

OUTUBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira			
	21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024			
<b>CARDÁPIO 31</b> 6:45	MAMÃO COM AVEIA	MAÇÃ	LARANJA	SALADA DE FRUTAS	MELANCIA			
<b>CARDÁPIO 21</b> 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA			
<b>CARDÁPIO 27</b> Almoço 11:30	RISOTO DE PERNIL COM LEGUMES (cenoura, vagem e abobrinha), FEIJÃO, SALADA DE TOMATE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA AO SUGO, PURE DE BATATA, SALADA DE ACELGA COM CATALONIA E CHEIRO VERDE ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA FAROFA DE LEGUMES (colocar abobrinha) SALADA DE CATALONIA BANANA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM ATUM, JARDINEIRA DE LEGUMES (abóbora, abobrinha e chuchu), SUCO DE LIMÃO	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM BATATAS SALADA DE ALFACE COM CEBOLA, MAMÃO			
<b>CARDÁPIO 28</b> Lanche tarde 15:00	PÃO DE INTEGRAL COM PATÊ DE FRANGO, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE FORMA COM QUEIJO MUÇARELA E TOMATE, SUCO DE MANGA	PÃO DE CENOURA COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO DE MARACUJA	PÃO INTEGRAL COM FRANGO AO MOLHO, SUCO DE GOIABA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA E ABOBRINHA, SUCO DE ABACAXI			
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>								
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
1.076,00	186,00	47,00	16,00	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)
				311,36	149,98	441,23	5,46	870,35

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.



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

EMEF REDE SABER
OUTUBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024	
<b>CARDÁPIO 31</b> 6:45	PONTO FACULTATIVO	SALADA DE FRUTAS	MAMAO	MELANCIA	
<b>CARDÁPIO 21</b> 09:00	PONTO FACULTATIVO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA	
<b>CARDÁPIO 27</b> Almoço 11:30	PONTO FACULTATIVO	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM FRANGO AO MOLHO, SALADA DE LEGUMES (cenoura, abobrinha e beterraba), SUCO DE ACEROLA	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL COM ABÓBORA, SALADA DE COUVE COM CEBOLA LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM CUBOS COM MANDIOCA SALADA DE ESCAROLA ABACAXI	
<b>CARDÁPIO 28</b> Lanche tarde 15:00	PONTO FACULTATIVO	PÃO DE CENOURA COM CARNE MOÍDA E PIMENTÃO, SUCO DE MANGA	PÃO DE LEITE COM CARNE ÍSCAS AO MOLHO, SUCO DE LIMÃO	PÃO DE LEITE COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO, SUCO DE MARACUJÁ	

Informação Nutricional (Média Semanal)								
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)
1.031,80	178,00	45,30	15,40	389,60	135,02	296,09	3,59	686,52

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
OUTUBRO

CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 1ª semana

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira				
		01/10/2024	02/10/2024	03/10/2024	04/10/2024				
<b>CARDÁPIO 31</b> 6:45		SALADA DE FRUTAS	MELÃO	BANANA	ABACAXI				
<b>CARDÁPIO 21</b> 09:00		IOGURTE DE MORANGO, BISCOITO INTEGRAL	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA				
<b>CARDÁPIO 27</b> Almoço 11:30		ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM CUBOS COM BRÓCOLIS, SALADA DE ACELGA COM CENOURA SUCO DE MANGA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO AO MOLHO ROSÊ, FRANGO COM BATATAS SALADA DE LEGUMES COM CHUCHU BANANA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM ISCAS COM TOMATE E CENOURA. SALADA DE ALFACE, GOIABA	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE E CENOURA E ABOBRINHA SALADA DE FOLHAS MISTAS MELANCIA				
<b>CARDÁPIO 28</b> Lanche tarde 15:00		PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SUCO DE MARACUJA	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE GOIABA	PÃO DE LEITE COM FRANGO COM TOMATE E CEBOLA, SUCO DE CAJU	PÃO DE CENOURA COM TOMATE E QUEIJO MUÇARELA, SUCO DE LIMÃO				
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>									
	<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>Gorduras Totais (g)</b>	<b>Vitaminas</b>		<b>Minerais</b>		
					<b>A (RE)</b>	<b>C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Ferro (mg)</b>	<b>Sódio (mg)</b>
	991,17	154,20	34,85	16,33	317,65	66,87	384,05	3,54	892,46

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			
	07/10/2024	08/10/2024	09/10/2024	10/10/2024	11/10/2024			
<b>CARDÁPIO 31</b> 6:45	MELANCIA	MAÇÃ COM AVEIA	MELÃO	BANANA	SALADA DE FRUTAS			
<b>CARDÁPIO 21</b> 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	MINGAU DE AVEIA + MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA			
<b>CARDÁPIO 27</b> Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE FRANGO, BATATA SAUTÉE SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO A BOLONHESA, LEGUMES REFOGADOS (abobrinha, cenoura e vagem), SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ, FEIJÃO, LINGUIÇA COM TOMATE E CEBOLA, PURÊ DE ABÓBORA, SALADA DE COUVE BANANA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA COM LEGUMES SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, COUVE REFOGADA SALADA DE VINAGRETE GOIABA			
<b>CARDÁPIO 28</b> Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE MORANGO	PÃO DE CENOURA COM FRANGO AO VINAGRETE, SUCO DE CAJU	PÃO DE INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E CEBOLA, SUCO DE GOIABA	PÃO INTEGRAL COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA SUCO DE UVA	CACHORRO QUENTE, SUCO DE UVA CHOCOLATE			
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>								
<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>Gorduras Totais (g)</b>	<b>Vitaminas</b>		<b>Minerais</b>		
911,80	151,20	34,00	19,00	<b>A (RE)</b>	<b>C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Ferro (mg)</b>	<b>Sódio (mg)</b>
				323,88	65,47	382,51	3,31	939,84

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			
	14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024			
<b>CARDÁPIO 31</b> 6:45	MAÇÃ	MELÃO	BANANA COM AVEIA	SALADA DE FRUTAS	MAMÃO			
<b>CARDÁPIO 21</b> 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CACAU 32%, BISCOITO INTEGRAL	MINGAU DE AVEIA + BANANA			
<b>CARDÁPIO 27</b> Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, SALADA DE BETERRABA RALADA MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM CARNE MOIDA SALADA DE BATATA, CENOURA E CHEIRO VERDE, SUCO DE CAJÚ	ARROZ, FEIJÃO, Lombo Suíno ao VINAGRETE SALADA DE ACELGA COM CENOURA RALADA, BANANA	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO CAIPIRA, SALADA DE REPOLHO ABACAXI			
<b>CARDÁPIO 28</b> Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM PERNIL, CEBOLA E CENOURA, SUCO DE MARACUJA	PÃO INTEGRAL COM FRANGO COM MILHO VERDE SUCO DE GOIABA	PÃO DE FORMA COM QUEIJO E APRESUNTADO SUCO DE UVA	PÃO DE CENOURA COM FRANGO DESFIADO, TOMATE E ALFACE, SUCO DE LÍMÃO	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE ACEROLA			
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>								
<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>Gorduras Totais (g)</b>	<b>Vitaminas</b>		<b>Minerais</b>		
				<b>A (RE)</b>	<b>C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Ferro (mg)</b>	<b>Sódio (mg)</b>
919,83	164,47	36,33	12,87	266,93	267,70	330,59	3,75	892,82

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
OUTUBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024
<b>CARDÁPIO 31</b> 6:45	MAMÃO COM AVEIA	MAÇÃ	LARANJA	SALADA DE FRUTAS	MELANCIA
<b>CARDÁPIO 21</b> 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA
<b>CARDÁPIO 27</b> Almoço 11:30	RISOTO DE PERNIL COM LEGUMES (cenoura, vagem e abobrinha), FEIJÃO, SALADA DE TOMATE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA AO SUGO, PURE DE BATATA, SALADA DE ACELGA COM CATALONIA E CHEIRO VERDE ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA FAROFA DE LEGUMES (colocar abobrinha) SALADA DE CATALONIA BANANA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM ATUM, JARDINEIRA DE LEGUMES (abóbora, abobrinha e chuchu), SUCO DE LIMÃO	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM BATATAS SALADA DE ALFACE COM CEBOLA, MAMÃO
<b>CARDÁPIO 28</b> Lanche tarde 15:00	PÃO DE INTEGRAL COM PATÊ DE FRANGO, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE FORMA COM QUEIJO MUÇARELA E TOMATE, SUCO DE MANGA	PÃO DE CENOURA COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO DE MARACUJA	PÃO INTEGRAL COM FRANGO AO MOLHO, SUCO DE GOIABA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA E ABOBRINHA, SUCO DE ABACAXI

Informação Nutricional (Média Semanal)								
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)
911,00	156,00	38,00	15,00	283,02	122,85	414,62	4,11	848,21

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.



CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 5ª semana

EMEI REDE SABER

OUTUBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024	
<b>CARDÁPIO 31</b> 6:45	PONTO FACULTATIVO	SALADA DE FRUTAS	MAMAO	MELANCIA	
<b>CARDÁPIO 21</b> 09:00	PONTO FACULTATIVO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA	
<b>CARDÁPIO 27</b> Almoço 11:30	PONTO FACULTATIVO	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM FRANGO AO MOLHO, SALADA DE LEGUMES (cenoura, abobrinha e beterraba), SUCO DE ACEROLA	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL COM ABÓBORA, SALADA DE COUVE COM CEBOLA LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM CUBOS COM MANDIOCA SALADA DE ESCAROLA ABACAXI	
<b>CARDÁPIO 28</b> Lanche tarde 15:00	PONTO FACULTATIVO	PÃO DE CENOURA COM CARNE MOÍDA E PIMENTÃO, SUCO DE MANGA	PÃO DE LEITE COM CARNE ÍSCAS AO MOLHO, SUCO DE LIMÃO	PÃO DE LEITE COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO, SUCO DE MARACUJÁ	

Informação Nutricional (Média Semanal)

Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)
887,00	154,00	34,90	14,60	368,09	126,09	255,03	2,47	646,09

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 - 1ª semana

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira			
		01/10/2024	02/10/2024	03/10/2024	04/10/2024			
<b>CARDÁPIO 21</b> Desjejum 6:45		LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO DE CENOURA COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAMÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM MARGARINA			
<b>CARDÁPIO 31</b> Colação 10:00		SUCO DE MELANCIA	CREME DE ABACATE	SUCO DE MORANGO	SUCO DE LARANJA LIMA COM CENOURA			
<b>CARDÁPIO 27</b> Almoço 11:30		ARROZ, LENTILHA, PERNIL COM BRÓCOLIS, SALADA DE ACELGA COM CENOURA SUCO DE MANGA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO AO SUGO, FRANGO ASSADO COM BATATAS SALADA DE LEGUMES BANANA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM CUBOS COM TOMATE E CENOURA. SALADA DE ALFACE, ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE E CENOURA E ABOBRINHA SALADA DE FOLHAS MISTAS SUCO DE MAMÃO			
<b>CARDÁPIO 28</b> Lanche tarde 15:00		SALADA DE FRUTAS (laranja, maçã e mamão)	SUCO DE UVA PÃO INTEGRAL COM PERNIL AO VINAGRETE	LEITE COM CHOCOLATE 32% FLOCOS DE MILHO MAÇÃ	CHÁ DE CAMOMILA TORTA DE CARNE			
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>								
<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>Gorduras Totais (g)</b>	<b>Vitaminas</b>		<b>Minerais</b>		
				<b>A (RE)</b>	<b>C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Ferro (mg)</b>	<b>Sódio (mg)</b>
989,80	165,00	34,30	21,40	319,49	40,27	364,74	3,59	787,03

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 EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 2ª semana

FUTURA.GUIA DA LUZ

OUTUBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira			
	07/10/2024	08/10/2024	09/10/2024	10/10/2024	11/10/2024			
<b>CARDÁPIO 21</b> Desjejum 6:45	MINGAU DE AVEIA + MELÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32% BANANA	FLOCOS DE MILHO COM LEITE MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO DE CENOURA COM REQUEIJÃO			
<b>CARDÁPIO 31</b> Colação 10:00	ABACAXI	SUCO DE LARANJA COM BETERRABA	CREME DE ABACATE	SUCO DE MARACUJA	BANANA			
<b>CARDÁPIO 27</b> Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE CARNE EM ÍSCAS, BATATA SAUTÉE SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA SUCO DE MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO A BOLONHESA, LEGUMES REFOGADOS (abobrinha, cenoura e vagem), SALADA DE PEPINO PÊRA	ARROZ, GRÃO DE BICO, CARNE MOIDA COM LEGUMES SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA, PURÊ DE ABOBORA SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface, rucula e acelga), BANANA	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL, COUVE REFOGADA SALADA DE VINAGRETE SUCO DE LARANJA			
<b>CARDÁPIO 28</b> Lanche tarde 15:00	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 (manga, laranja, pêra)	SUCO DE LARANJA CACHORRO QUENTE BOLINHO DE CHOCOLATE INDIVIDUAL			
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>								
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)
1.024,20	154,00	36,30	23,00	302,66	28,13	325,59	3,49	843,21

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.

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira			
	14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024			
<b>CARDÁPIO 21</b> Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	VITAMINA DE FRUTAS BISCOITO SIMPLES	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO DE CENOURA COM MARGARINA	MINGAU DE AVEIA + BANANA			
<b>CARDÁPIO 31</b> Colação 10:00	SUCO DE MELANCIA	SUCO DE MELÃO	SUCO DE UVA	BANANA	PÊRA			
<b>CARDÁPIO 27</b> Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE SUCO DE ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, SALADA DE BETERRABA RALADA MAMÃO	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM FRANGO SALADA DE BATATA, CENOURA E CHEIRO VERDE SUCO DE MARACUJÁ COM LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL AO VINAGRETE SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE FRANGO, SALADA DE CHICORIA SUCO DE MELÃO			
<b>CARDÁPIO 28</b> Lanche tarde 15:00	SUCO DE MARACUJÁ PÃO COM FRANGO DESFIAADO, TOMATE E ALFACE	CHA DE CIDREIRA TORTA DE CARNE	SALADA DE FRUTAS (melão, maçã e mamão)	LEITE COM CHOCOLATE 32% FLOCOS DE MILHO MAÇÃ	SUCO DE ACEROLA COM LARANJA PÃO DE FORMA COM QUEIJO E TOMATE			
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>								
<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>Gorduras Totais (g)</b>	<b>Vitaminas</b>		<b>Minerais</b>		
928,00	158,00	29,00	20,00	<b>A (RE)</b>	<b>C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Ferro (mg)</b>	<b>Sódio (mg)</b>
				293,68	118,19	360,32	3,62	794,58

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			
	21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024			
<b>CARDÁPIO 21</b> Desjejum 6:45	FLOCOS DE MILHO COM LEITE MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	MINGAU DE AVEIA + BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO DE CENOURA COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAÇÃ			
<b>CARDÁPIO 31</b> Colação 10:00	MELÃO	CREME DE ABACATE	SUCO DE ACEROLA	BANANA	SUCO DE LARANJA LIMA COM MAMÃO			
<b>CARDÁPIO 27</b> Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL COM LEGUMES (cenoura, vagem e abobrinha) SALADA DE TOMATE COM CEBOLA, SUCO DE MANGA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA AO SUGO, PURE DE BATATA, SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO BRANCO, CARNE DE PANELA, FAROFA DE LEGUMES SALADA DE REPOLHO COM RUCULA SUCO DE ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM ATUM, JARDINEIRA DE LEGUMES (abóbora, abobrinha e chuchu) SALADA DE CATALONIA SUCO DE UVA	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM BATATAS SALADA DE ALFACE COM CEBOLA, BANANA			
<b>CARDÁPIO 28</b> Lanche tarde 15:00	SUCO DE TANGERINA PÃO DE CENOURA COM CARNE MOIDA AO SUGO	SALADA DE FRUTAS (manga, maçã, pêra)	LEITE COM CHOCOLATE 32% BISCOITO SIMPLES	CHÁ DE CAMOMILA TORTA DE FRANGO	SUCO DE UVA PÃO COM CARNE DESFIADA E CENOURA RALADA			
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>								
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
983,00	169,00	34,00	19,00	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)
				251,86	81,58	309,35	3,50	757,92

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.



CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 5ª semana

FUTURA.GUIA DA LUZ

OUTUBRO

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024	
<b>CARDÁPIO 21</b> Desjejum 6:45	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO DE CENOURA COM MARGARINA	VITAMINA DE FRUTAS BISCOITO SIMPLES	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	
<b>CARDÁPIO 31</b> Colação 10:00	SUCO DE MAMÃO	CREME DE ABACATE	SUCO DE MANGA	SUCO DE MELÃO	
<b>CARDÁPIO 27</b> Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA, ABOBRINHA REFOGADA, SALADA DE AMEIRÃO COM CEBOLA MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM FRANGO AO MOLHO, SALADA DE LEGUMES (cenoura, abobrinha e beterraba), SUCO DE ACEROLA	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL COM ABÓBORA, SALADA DE COUVE COM CEBOLA LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM CUBOS COM MANDIOCA SALADA DE ESCAROLA BANANA	
<b>CARDÁPIO 28</b> Lanche tarde 15:00	SUCO DE MORANGO PÃO INTEGRAL COM QUEIJO E TOMATE	CHÁ DE HORTELÃ TORTA DE CARNE	LEITE COM CHOCOLATE 32% FLOCOS DE MILHO MAMÃO	SALADA DE FRUTAS (manga, laranja, mamão)	

Informação Nutricional (Média Semanal)

Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)
912,41	153,29	29,25	20,25	338,60	123,41	383,22	3,79	701,87

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				
		01/10/2024	02/10/2024	03/10/2024	04/10/2024				
<b>CARDÁPIO 1</b> Desjejum 7:30		FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1				
<b>CARDÁPIO 2</b> Colação 10:00		FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1				
<b>CARDÁPIO 3</b> Almoço 12:00		FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1				
<b>CARDÁPIO 4</b> Lanche da Tarde 14:30		FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1				
<b>CARDÁPIO 5</b> Jantar 16:00		FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1				
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>									
	<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>Gorduras Totais (g)</b>	<b>Vitaminas</b>		<b>Minerais</b>		
					<b>A (RE)</b>	<b>C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Ferro (mg)</b>	<b>Sódio (mg)</b>
	785,00	87,00	17,00	41,00	897,75	173,25	598,50	8,66	582,75

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.**

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



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira			
	07/10/2024	08/10/2024	09/10/2024	10/10/2024	11/10/2024			
<b>CARDÁPIO 1</b> Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1			
<b>CARDÁPIO 2</b> Colação 10:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1			
<b>CARDÁPIO 3</b> Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1			
<b>CARDÁPIO 4</b> Lanche da Tarde 14:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1			
<b>CARDÁPIO 5</b> Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1			
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>								
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)
785,00	87,00	17,00	41,00	897,75	173,25	598,50	8,66	582,75

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			
	14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024			
<b>CARDÁPIO 1</b> Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1			
<b>CARDÁPIO 2</b> Colação 10:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1			
<b>CARDÁPIO 3</b> Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1			
<b>CARDÁPIO 4</b> Lanche da Tarde 14:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1			
<b>CARDÁPIO 5</b> Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1			
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>								
<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>Gorduras Totais (g)</b>	<b>Vitaminas</b>		<b>Minerais</b>		
				<b>A (RE)</b>	<b>C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Ferro (mg)</b>	<b>Sódio (mg)</b>
792,23	87,00	17,00	41,00	897,75	173,25	598,50	8,66	582,75

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			
	21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024			
<b>CARDÁPIO 1</b> Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1			
<b>CARDÁPIO 2</b> Colação 10:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1			
<b>CARDÁPIO 3</b> Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1			
<b>CARDÁPIO 4</b> Lanche da Tarde 14:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1			
<b>CARDÁPIO 5</b> Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1			
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>								
Energia (kcal)		CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais	
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Ferro (mg)
785,00		87,00	17,00	41,00	897,75	173,25	598,50	8,66
								Sódio (mg)
								582,75

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				
	28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024					
<b>CARDÁPIO 1</b> Desjejum 7:30	PONTO FACULTATIVO	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1					
<b>CARDÁPIO 2</b> Colação 10:00	PONTO FACULTATIVO	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1					
<b>CARDÁPIO 3</b> Almoço 12:00	PONTO FACULTATIVO	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1					
<b>CARDÁPIO 4</b> Lanche da Tarde 14:30	PONTO FACULTATIVO	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1					
<b>CARDÁPIO 5</b> Jantar 16:00	PONTO FACULTATIVO	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1					
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>									
Energia (kcal)		CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)
785,00		87,00	17,00	41,00	897,75	173,25	598,50	8,66	582,75

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				
		01/10/2024	02/10/2024	03/10/2024	04/10/2024				
<b>CARDÁPIO 6</b> Desjejum 7:30		FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1				
<b>CARDÁPIO 7</b> Colação 10:00		PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, INHAME, ABOBRINHA	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CARÁ E ABÓBORA PAULISTA	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, BATATA E CENOURA	PAPA DE FUBÁ, FRANGO, MANDIOCA E ESPINAFRE				
<b>CARDÁPIO 8</b> Almoço 12:00		FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1				
<b>CARDÁPIO 9</b> Lanche da Tarde 14:30		PAPA DE MAÇÃ	PAPA DE BANANA	PAPA DE MAMÃO	PAPA DE BANANA				
<b>CARDÁPIO 10</b> Jantar 16:00		FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1				
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>									
Energia (kcal)		CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
548,00		75,00	17,00	20,00	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)
					507,21	96,31	311,64	5,28	457,00

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				
	07/10/2024	08/10/2024	09/10/2024	10/10/2024	11/10/2024				
<b>CARDÁPIO 6</b> Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1				
<b>CARDÁPIO 7</b> Colação 10:00	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, BATATA E CHUCHU	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, ABÓBORA E ABOBRINHA	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, CARÁ E COUVE	PAPA DE ARROZ, ISCAS, MANDIOQUINHA E CENOURA	PAPA DE MACARRÃO, FRANGO, BROCOLIS E BATATA DOCE				
<b>CARDÁPIO 8</b> Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1				
<b>CARDÁPIO 9</b> Lanche da Tarde 14:30	PAPA DE MAÇÃ	PAPA DE PÊRA	PAPA DE BANANA	PAPA DE MAMÃO	PAPA DE BANANA				
<b>CARDÁPIO 10</b> Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1				
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>									
Energia (kcal)		CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
679,00		88,00	21,00	27,00	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)
					905,22	127,61	395,88	6,56	415,00

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.

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira				
	14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024				
<b>CARDÁPIO 6</b> Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1				
<b>CARDÁPIO 7</b> Colação 10:00	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, BATATA E BERINJELA	PAPA FUBÁ, FRANGO, MANDIOCA E ABOBRINHA	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, CENOURA E BATATA DOCE	PAPA DE ARROZ, FRANGO, CALDO DE FEIJÃO, CARÁ E BETERRABA	PAPA DE FUBÁ, FRANGO, BATATA E TOMATE				
<b>CARDÁPIO 8</b> Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1				
<b>CARDÁPIO 9</b> Lanche da Tarde 14:30	PAPA DE MAÇÃ	PAPA DE PÊRA	PAPA DE BANANA	PAPA DE MAMÃO	PAPA DE BANANA				
<b>CARDÁPIO 10</b> Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1				
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>									
Energia (kcal)		CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
687,00		90,00	21,00	27,00	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)
					817,26	122,44	382,17	6,46	415,43

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			
	21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024			
<b>CARDÁPIO 6</b> Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1			
<b>CARDÁPIO 7</b> Colação 10:00	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CENOURA E CARÁ	PAPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, MANDIOQUINHA E ABÓBORA	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, ABOBRINHA E INHAME	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, MANDIOCA E CENOURA	PAPA DE ARROZ, ISCAS, ABOBRINHA E BATATA			
<b>CARDÁPIO 8</b> Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1			
<b>CARDÁPIO 9</b> Lanche da Tarde 14:30	PAPA DE PÊRA	PAPA DE MAÇÃ	PAPA DE BANANA	PAPA DE MAMÃO	PAPA DE BANANA			
<b>CARDÁPIO 10</b> Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1			
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>								
Energia (kcal)		CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais	
691,00		91,00	21,00	27,00	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Ferro (mg)
					676,57	119,99	385,87	6,70
								Sódio (mg)
								414,28

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			
	28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024				
<b>CARDÁPIO 6</b> Desjejum 7:30	PONTO FACULTATIVO	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1				
<b>CARDÁPIO 7</b> Colação 10:00	PONTO FACULTATIVO	PAPA DE ARROZ, FRANGO, CHUCHU E CENOURA	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, CHICÓRIA E ABÓBORA	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, ISCAS, CENOURA E ABOBRINHA				
<b>CARDÁPIO 8</b> Almoço 12:00	PONTO FACULTATIVO	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1				
<b>CARDÁPIO 9</b> Lanche da Tarde 14:30	PONTO FACULTATIVO	PAPA DE PÊRA	PAPA DE BANANA	PAPA DE MAMÃO				
<b>CARDÁPIO 10</b> Jantar 16:00	PONTO FACULTATIVO	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1				
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>								
Energia (kcal)		CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais	
673,50		90,60	19,50	25,90	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Ferro (mg)
					454,90	73,73	236,56	4,14
								Sódio (mg)
								416,21

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

**F1: Fórmula láctea infantil padrão para crianças de 6 meses.**  
Não adicionar açúcar, farinhas, frutas e qualquer outro alimento às fórmulas infantis.  
As frutas devem ser amassadas ou raspadas e oferecidas com a colher.  
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				
		01/10/2024	02/10/2024	03/10/2024	04/10/2024				
<b>CARDÁPIO 11</b> Desjejum 7:30		FÓRMULA 2 + MAÇÃ	FÓRMULA 2 + PÊRA	FÓRMULA 2 + MELÃO	FÓRMULA 2 + BANANA				
<b>CARDÁPIO 12</b> Colação 9:00		SUCO DE MELANCIA	CREME DE ABACATE	SUCO DE MORANGO	SUCO DE LARANJA LIMA COM CENOURA				
<b>CARDÁPIO 13</b> Almoço 10:00		PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, INHAME, ABOBRINHA E CENOURA, MAMÃO	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, ERVILHA TORTA, CARÁ E ABÓBORA PAULISTA, MELANCIA	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, BATATA, CHUCHU E CENOURA, BANANA	PAPA DE FUBÁ, OVO, MANDIOCA, ESPINAFRE E ABÓBORA, LARANJA LIMA				
<b>CARDÁPIO 14</b> Lanche da tarde 13:00		FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2				
<b>CARDÁPIO 15</b> Jantar 15:00		PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, ABÓBORA, VAGEM E BATATA, ABACAXI	PAPA DE ARROZ, CARNE ÍSCAS, ESCAROLA, MANDIOCA E CENOURA, BANANA	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, FÍGADO, ABOBRINHA, INHAME E COUVE PÊRA	PAPA DE MACARRÃO, CARNE ÍSCAS, CARÁ, BROCOLIS E CENOURA, MELÃO				
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>									
	<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>Gorduras Totais (g)</b>	<b>Vitaminas</b>	<b>Minerais</b>			
					<b>A (RE)</b>	<b>C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Ferro (mg)</b>	<b>Sódio (mg)</b>
	539,00	86,00	15,00	15,00	625,28	75,95	337,12	5,65	282,27

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



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira			
	07/10/2024	08/10/2024	09/10/2024	10/10/2024	11/10/2024			
<b>CARDÁPIO 11</b> Desjejum 7:30	FÓRMULA 2 + MELÃO	FÓRMULA 2 + MAÇÃ	FÓRMULA 2 + BANANA	FÓRMULA 2 + PÊRA	FÓRMULA 2 + MAMÃO			
<b>CARDÁPIO 12</b> Colação 9:00	SUCO DE MAMÃO	SUCO DE LARANJA LIMA COM BETERRABA	CREME DE ABACATE	SUCO DE MARACUJÁ	BANANA			
<b>CARDÁPIO 13</b> Almoço 10:00	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, BATATA, CENOURA E CHUCHU, MAÇÃ	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, INHAME, ABÓBORA E ABOBRINHA, PÊRA	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, CARÁ, COUVE E ERVILHA TORTA, MELÃO	PAPA DE ARROZ, OVO, MANDIOQUINHA, VAGEM E CENOURA, BANANA	PAPA DE MACARRÃO, FRANGO, BROCOLIS, BATATA DOCE E CHICÓRIA, LARANJA LIMA			
<b>CARDÁPIO 14</b> Lanche da tarde 13:00	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2			
<b>CARDÁPIO 15</b> Jantar 15:00	PAPA DE FUBÁ, OVO, MANDIOQUINHA, ESPINAFRE E ABÓBORA, LARANJA LIMA	PAPA DE FUBÁ, CARNE ÍSCAS, BATATA, CENOURA E BRÓCOLIS, MAMÃO	PAPA DE ARROZ, FRANGO, ABOBRINHA, INHAME E TOMATE MAÇÃ	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, ABÓBORA, CARÁ E CHUCHU, MELÃO	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ISCAS, MANDIOCA, CENOURA E ABOBRINHA, PÊRA			
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>								
<b>Energia (kcal)</b>		<b>CHO (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>Gorduras Totais (g)</b>	<b>Vitaminas</b>		<b>Minerais</b>	
678,00		110,00	19,00	18,00	<b>A (RE)</b>	<b>C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Ferro (mg)</b>
					813,92	107,55	421,03	7,05
								<b>Sódio (mg)</b>
								283,12

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

Tabela de Composição de Alimentos - Sônia Tucunduva Philipp 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



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira			
	14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024			
<b>CARDÁPIO 11</b> Desjejum 7:30	FÓRMULA 2 + MAMÃO	FÓRMULA 2 + MAÇÃ	FÓRMULA 2 + PÊRA	FÓRMULA 2 + MELÃO	FÓRMULA 2 + BANANA			
<b>CARDÁPIO 12</b> Colação 9:00	SUCO DE MELANCIA	SUCO DE MELÃO	SUCO DE UVA	BANANA	PÊRA			
<b>CARDÁPIO 13</b> Almoço 10:00	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, BATATA, BERINJELA E CENOURA LARANJA LIMA	PAPA FUBÁ, FRANGO, MANDIOCA, ABÓBORA E ABOBRINHA MAMÃO	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, CENOURA, BATATA DOCE E VAGEM MAÇÃ	PAPA DE ARROZ, FRANGO, CALDO DE FEIJÃO, CARÁ, ABOBRINHA E BETERRABA BANANA	PAPA DE FUBÁ, OVO, BATATA, ESPINAFRE E TOMATE MELÃO			
<b>CARDÁPIO 14</b> Lanche da tarde 13:00	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2			
<b>CARDÁPIO 15</b> Jantar 15:00	PAPA DE FUBÁ, OVO, INHAME, ABÓBORA E CHICÓRIA MELÃO	PAPA DE MACARRÃO, CARNE CUBOS, CALDO DE FEIJÃO, BRÓCOLIS, CHUCHU E CARÁ, MAÇÃ	PAPA DE ARROZ, ISCAS, INHAME, ALMEIRÃO E ABÓBORA, MELANCIA	PAPA DE MACARRÃO, FRANGO, BATATA, CENOURA E COUVE, PÊRA	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, BATATA DOCE, CHUCHU, CENOURA E CATALONIA MAMÃO			
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>								
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)
666,00	107,00	19,00	18,00	759,14	101,13	411,08	6,93	286,84

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



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira			
	21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024			
<b>CARDÁPIO 11</b> Desjejum 7:30	FÓRMULA 2 + MAÇÃ	FÓRMULA 2 + MELÃO	FÓRMULA 2 + BANANA	FÓRMULA 2 + MAMÃO	FÓRMULA 2 + PÊRA			
<b>CARDÁPIO 12</b> Colação 9:00	SUCO DE MELÃO	CREME DE ABACATE	SUCO DE ACEROLA	BANANA	SUCO DE LARANJA LIMA COM MAMÃO			
<b>CARDÁPIO 13</b> Almoço 10:00	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CENOURA, CARÁ E CHUCHU LARANJA LIMA	PAPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, COUVE, MANDIOQUINHA E ABÓBORA MELANCIA	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, ABOBRINHA, INHAME E ESPINAFRE MAMÃO	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, MANDIOCA, CENOURA E CATALONIA, PÊRA	PAPA DE ARROZ, OVO, ABOBRINHA, BATATA E CENOURA, BANANA			
<b>CARDÁPIO 14</b> Lanche da tarde 13:00	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2			
<b>CARDÁPIO 15</b> Jantar 15:00	PAPA DE FUBÁ, OVO, BATATA, TOMATE E CHICÓRIA, MAMÃO	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE CUBOS, CENOURA, MANDIOCA E VAGEM, MAÇÃ	PAPA DE ARROZ, FRANGO, BATATA DOCE, CABOTIÃ E COUVE MELÃO	PAPA DE ARROZ, CARNE MOÍDA, CENOURA, ABOBRINHA E ESCAROLA MELANCIA	PAPA DE MACARRÃO, FRANGO, CALDO DE FEIJÃO, CARÁ, CABOTIÃ E ALMEIRÃO MAÇÃ			
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>								
<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>Gorduras Totais (g)</b>	<b>Vitaminas</b>		<b>Minerais</b>		
642,00	102,00	18,00	18,00	<b>A (RE)</b>	<b>C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Ferro (mg)</b>	<b>Sódio (mg)</b>
				713,54	167,58	424,52	6,96	286,43

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

Tabela de Composição de Alimentos - Sônia Tucunduva Philipp 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



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira																							
	28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024																								
<b>CARDÁPIO 11</b> Desjejum 7:30	PONTO FACULTATIVO	FÓRMULA 2 + PÊRA	FÓRMULA 2 + BANANA	FÓRMULA 2 + MAMÃO																								
<b>CARDÁPIO 12</b> Colação 9:00	PONTO FACULTATIVO	CREME DE ABACATE	SUCO DE MANGA	SUCO DE MELÃO																								
<b>CARDÁPIO 13</b> Almoço 10:00	PONTO FACULTATIVO	PAPA DE ARROZ, FRANGO, CHUCHU, CARÁ E CENOURA MAMÃO	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, CHICÓRIA, ABÓBORA E INHAME SUCO DE MARACUJÁ COM LARANJA LIMA	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, ISCAS, CENOURA, MANDIOQUINHA E ABOBRINHA BANANA																								
<b>CARDÁPIO 14</b> Lanche da tarde 13:00	PONTO FACULTATIVO	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2																								
<b>CARDÁPIO 15</b> Jantar 15:00	PONTO FACULTATIVO	PAPA DE MACARRÃO, CARNE CUBOS, CALDO DE FEIJÃO, CHUCHU, BATATA DOCE E VAGEM MAÇÃ	PAPA DE ARROZ, FRANGO, CENOURA, BATATA E ALMEIRÃO MELANCIA	PAPA DE FUBÁ, OVO, MANDIOCA, ERVILHA TORTA E CENOURA MELÃO																								
<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Energia (kcal)</th> <th rowspan="2">CHO (g)</th> <th rowspan="2">Proteínas (g)</th> <th rowspan="2">Gorduras Totais (g)</th> <th colspan="2">Vitaminas</th> <th colspan="3">Minerais</th> </tr> <tr> <th>A (RE)</th> <th>C (mg)</th> <th>Ca (mg)</th> <th>Ferro (mg)</th> <th>Sódio (mg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>654,00</td> <td>106,00</td> <td>17,00</td> <td>18,00</td> <td>595,04</td> <td>57,22</td> <td>243,20</td> <td>4,14</td> <td>285,68</td> </tr> </tbody> </table>						Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	654,00	106,00	17,00	18,00	595,04	57,22	243,20	4,14	285,68
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas						Minerais																		
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)																				
654,00	106,00	17,00	18,00	595,04	57,22	243,20	4,14	285,68																				

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

Tabela de Composição de Alimentos - Sônia Tucunduva Philipp 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



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira			
		01/10/2024	02/10/2024	03/10/2024	04/10/2024			
<b>CARDÁPIO 16</b> Desjejum 7:30		LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO DE CENOURA COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAMÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM MARGARINA			
<b>CARDÁPIO 17</b> Colação 9:00		SUCO DE MELANCIA	CREME DE ABACATE	SUCO DE MORANGO	SUCO DE LARANJA LIMA COM CENOURA			
<b>CARDÁPIO 18</b> Almoço 10:30		ARROZ, LENTILHA, PERNIL COM BRÓCOLIS, SALADA DE ACELGA COM CENOURA SUCO DE MANGA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO AO SUGO, FRANGO ASSADO COM BATATAS SALADA DE LEGUMES COM CHUCHU BANANA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM CUBOS COM TOMATE E CENOURA. SALADA DE ALFACE, ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE E CENOURA E ABOBRINHA SALADA DE FOLHAS MISTAS SUCO DE MAMÃO			
<b>CARDÁPIO 19</b> Lanche da tarde 13:00		SALADA DE FRUTAS (laranja, maçã e mamão)	SUCO DE UVA PÃO INTEGRAL COM PERNIL AO VINAGRETE	LEITE COM CHOCOLATE 32% FLOCOS DE MILHO MAÇÃ	CHÁ DE CAMOMILA TORTA DE CARNE			
<b>CARDÁPIO 20</b> Jantar 15:00		SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, ABÓBORA, VAGEM E BATATA ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, CARNE COM BATATA, SALADA DE ESCAROLA SUCO DE MARACUJÁ	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, FÍGADO, ABOBRINHA, MANDIOCA E COUVE MELANCIA	SOPA DE MACARRÃO, CARNE ÍSCAS, CARÁ, BROCOLIS E CENOURA MELÃO			
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>								
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
948,00	168,00	33,00	16,00	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)
				372,95	55,18	273,86	4,34	786,14

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.



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira			
	07/10/2024	08/10/2024	09/10/2024	10/10/2024	11/10/2024			
<b>CARDÁPIO 16</b> Desjejum 7:30	MINGAU DE AVEIA + MELÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32% BANANA	FLOCOS DE MILHO COM LEITE MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO DE CENOURA COM REQUEIJÃO			
<b>CARDÁPIO 17</b> Colação 9:00	ABACAXI	SUCO DE LARANJA COM BETERRABA	CREME DE ABACATE	SUCO DE MARACUJA	BANANA			
<b>CARDÁPIO 18</b> Almoço 10:30	ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE CARNE EM ÍSCAS, BATATA SAUTÉE SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA SUCO DE MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO A BOLONHESA, LEGUMES REFOGADOS (abobrinha, cenoura e vagem), SALADA DE PEPINO PÊRA	ARROZ, GRÃO DE BICO, CARNE MOIDA COM LEGUMES SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA, PURÊ DE ABOBORA SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface, rucula e acelga), BANANA	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL, COUVE REFOGADA SALADA DE VINAGRETE SUCO DE LARANJA			
<b>CARDÁPIO 19</b> 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 (manga, laranja, pêra)	SUCO DE LARANJA CACHORRO QUENTE BOLINHO DE CHOCOLATE INDIVIDUAL			
<b>CARDÁPIO 20</b> Jantar 15:00	ARROZ, FEIJÃO, OMELETE COM ESPINAFRE E TOMATE SALADA DE ACELGA SUCO DE MARACUJÁ	SOPA DE FUBÁ, CARNE ÍSCAS, ABÓBORA, BATATA, CENOURA E BRÓCOLIS MAMÃO	SOPA DE ARROZ, FRANGO, ABOBRINHA, INHAME E TOMATE MAÇÃ	MACARRÃO A BOLONHESA, FEIJÃO, SALADA DE LEGUMES (cenoura e beterraba), SUCO DE MORANGO	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ISCAS, MANDIOCA, CENOURA E ABOBRINHA, MELANCIA			
Informação Nutricional (Média Semanal)								
Energia (kcal)		CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais	
963,00		159,00	40,00	23,00	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Ferro (mg)
					423,29	72,38	339,41	5,01
								Sódio (mg)
								889,12

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.



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira			
	14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024			
<b>CARDÁPIO 16</b> Desjejum 7:30	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	VITAMINA DE FRUTAS BISCOITO SIMPLES	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO DE CENOURA COM MARGARINA	MINGAU DE AVEIA + BANANA			
<b>CARDÁPIO 17</b> Colação 9:00	SUCO DE MELANCIA	SUCO DE MELÃO	SUCO DE UVA	BANANA	PÊRA			
<b>CARDÁPIO 18</b> Almoço 10:30	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE SUCO DE ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, SALADA DE BETERRABA RALADA MAMÃO	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM FRANGO SALADA DE BATATA, CENOURA E CHEIRO VERDE SUCO DE MARACUJÁ COM LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL AO VINAGRETE SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE FRANGO, SALADA DE CHICORIA SUCO DE MELÃO			
<b>CARDÁPIO 19</b> Lanche da tarde 13:00	SUCO DE MARACUJÁ PÃO COM FRANGO DESFIADO, TOMATE E ALFACE	CHA DE CIDREIRA TORTA DE CARNE	SALADA DE FRUTAS (melão, maçã e mamão)	LEITE COM CHOCOLATE 32% FLOCOS DE MILHO MAÇÃ	SUCO DE ACEROLA COM LARANJA PÃO DE FORMA COM QUEIJO E TOMATE			
<b>CARDÁPIO 20</b> Jantar 15:00	POLENTA, FEIJÃO, FRANGO, SALADA DE CHICÓRIA MELÃO	SOPA DE MACARRÃO, CARNE CUBOS, CALDO DE FEIJÃO, BRÓCOLIS, CHUCHU E CARÁ, SUCO DE MANGA	SOPA DE ARROZ, ISCAS, INHAME, ALMEIRÃO E ABÓBORA, MELANCIA	RISOTO DE FRANGO COM CENOURA E ABOBRINHA, FEIJÃO, SALADA DE ALMEIRÃO SUCO DE ACEROLA	SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, BATATA DOCE, CHUCHU, CENOURA E CATALONIA MAÇÃ			
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>								
Energia (kcal)		CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais	
926,00		161,00	40,00	18,00	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Ferro (mg)
					558,33	160,91	369,02	5,16
								Sódio (mg)
								794,74

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.**



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira			
	21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024			
<b>CARDÁPIO 16</b> 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 CENOURA COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAÇÃ			
<b>CARDÁPIO 17</b> Colação 9:00	MELÃO	CREME DE ABACATE	SUCO DE ACEROLA	BANANA	SUCO DE LARANJA LIMA COM MAMÃO			
<b>CARDÁPIO 18</b> Almoço 10:30	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL COM LEGUMES (cenoura, vagem e abobrinha) SALADA DE TOMATE COM CEBOLA, SUCO DE MANGA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA AO SUGO, PURE DE BATATA, SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO BRANCO, CARNE DE PANELA, FAROFA DE LEGUMES SALADA DE REPOLHO COM RUCULA SUCO DE ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM ATUM, JARDINEIRA DE LEGUMES (abóbora, abobrinha e chuchu) SALADA DE CATALONIA SUCO DE UVA	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM BATATAS SALADA DE ALFACE COM CEBOLA, BANANA			
<b>CARDÁPIO 19</b> Lanche da tarde 13:00	SUCO DE TANGERINA PÃO DE CENOURA COM CARNE MOIDA AO SUGO	SALADA DE FRUTAS (manga, maçã, pêra)	LEITE COM CHOCOLATE 32% BISCOITO SIMPLES	CHÁ DE CAMOMILA TORTA DE FRANGO	SUCO DE UVA PÃO COM CARNE DESFIADA E CENOURA RALADA			
<b>CARDÁPIO 20</b> Jantar 15:00	SOPA DE FUBÁ, OVO, BATATA, TOMATE E CHICÓRIA, MAMÃO	MACARRÃO COM CARNE EM CUBOS AO SUGO COM CENOURA E VAGEM SALADA DE COUVE SUCO DE MAÇÃ	SOPA DE ARROZ, FRANGO, BATATA DOCE, CABOTIÃ E COUVE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM ABOBRINHA, SALADA DE ESCAROLA, SUCO DE MELANCIA	SOPA DE MACARRÃO, FRANGO, CALDO DE FEIJÃO, CARÁ, MANDIOCA E ALMEIRÃO ABACAXI			
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>								
Energia (kcal)		CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais	
938,00		156,00	38,00	18,00	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Ferro (mg)
					483,47	110,65	320,71	4,58
								Sódio (mg)
								764,31

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.



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira			
	28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024				
<b>CARDÁPIO 16</b> Desjejum 7:30	PONTO FACULTATIVO	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO DE CENOURA COM MARGARINA	VITAMINA DE FRUTAS BISCOITO SIMPLES	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO				
<b>CARDÁPIO 17</b> Colação 9:00	PONTO FACULTATIVO	CREME DE ABACATE	SUCO DE MANGA	SUCO DE MELÃO				
<b>CARDÁPIO 18</b> Almoço 10:30	PONTO FACULTATIVO	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM FRANGO AO MOLHO, SALADA DE LEGUMES (cenoura, abobrinha e beterraba), SUCO DE ACEROLA	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL COM ABÓBORA, SALADA DE COUVE COM CEBOLA LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM CUBOS COM MANDIOCA SALADA DE ESCAROLA BANANA				
<b>CARDÁPIO 19</b> Lanche da tarde 13:00	PONTO FACULTATIVO	CHÁ DE HORTELÃ TORTA DE CARNE	LEITE COM CHOCOLATE 32% FLOCOS DE MILHO MAMÃO	SALADA DE FRUTAS (manga, laranja, mamão)				
<b>CARDÁPIO 20</b> Jantar 15:00	PONTO FACULTATIVO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE COM BATATA, VAGEM E CENOURA, SALADA DE ALFACE, SUCO DE MARACUJA	SOPA DE ARROZ, FRANGO, CENOURA, BATATA E ALMEIRÃO MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL, CREME DE MILHO, SALADA DE TOMATE, SUCO DE MAÇÃ				
<b>Informação Nutricional (Média Semanal)</b>								
Energia (kcal)		CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais	
891,00		148,00	32,00	19,00	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Ferro (mg)
					255,14	95,81	221,07	Sódio (mg)
								728,63

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 01/10/2024		Quarta-Feira 2/10/2024		Quinta-Feira 3/10/2024		Sexta-feira 4/10/2024		
		ARROZ, PERNIL COM BRÓCOLIS, SALADA DE ACELGA COM CENOURA SUCO DE MANGA		MACARRÃO AO SUGO, FRANGO ASSADO COM BATATAS SALADA DE LEGUMES COM CHUCHU BANANA		ARROZ, CARNE EM CUBOS COM TOMATE E CENOURA. SALADA DE ALFACE, ABACAXI		ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE E CENOURA E ABOBRINHA SALADA DE FOLHAS MISTAS SUCO DE MAMÃO		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)		Vitaminas		Minerais		
288,88	48,55	10,08		6,04		A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)
						131,78	23,28	34,86	1,26	326,73
Segunda-Feira 7/10/2024		Terça-feira 8/10/2024		Quarta-Feira 9/10/2024		Quinta-feira 10/10/2024		Sexta-Feira 11/10/2024		
ARROZ, STROGONOFF DE CARNE EM ÍSCAS, BATATA SAUTÉE SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA SUCO DE MAÇÃ		MACARRÃO A BOLONHESA, LEGUMES REFOGADOS (abobrinha, cenoura e vagem), MAMÃO		ARROZ, CARNE MOIDA COM LEGUMES SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE SUCO DE ACEROLA		ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA, PURÊ DE ABOBORA BANANA		CACHORRO QUENTE SUCO DE LARANJA BOLINHO DE CHOCOLATE INDIVIDUAL		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)		Vitaminas		Minerais		
335,00	48,00	11,00		11,00		A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)
						96,45	67,18	36,76	1,53	509,22
Segunda-Feira 14/10/2024		Terça-feira 15/10/2024		Quarta-Feira 16/10/2024		Quinta-feira 17/10/2024		Sexta-Feira 18/10/2024		
ARROZ, CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE SUCO DE ABACAXI		ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA SALADA DE BETERRABA RALADA MAÇÃ		MACARRÃO COM FRANGO SALADA DE BATATA, CENOURA E CHEIRO VERDE, SUCO DE MARACUJA COM LARANJA		ARROZ, FEIJÃO, PERNIL AO VINAGRETE SALADA DE ACELGA COM CENOURA RALADA ABACAXI		ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE FRANGO, SALADA DE CHICORIA BANANA		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)		Vitaminas		Minerais		
354,14	48,29	13,29		11,98		A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)
						48,04	12,40	36,33	1,57	362,66
Segunda-Feira 21/10/2024		Terça-feira 22/10/2024		Quarta-Feira 23/10/2024		Quinta-feira 24/10/2024		Sexta-Feira 25/10/2024		
ARROZ, FEIJÃO, PERNIL COM LEGUMES (cenoura, vagem e abobrinha), SALADA DE TOMATE COM CEBOLA SUCO DE MANGA		ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA AO SUGO, PURE DE BATATA, SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE MELANCIA		ARROZ, CARNE DE PANELA, FAROFA DE LEGUMES, SALADA DE REPOLHO COM RUCULA ABACAXI		MACARRÃO COM ATUM, JARDINEIRA DE LEGUMES (abóbora, abobrinha e chuchu) SALADA DE CATALONIA SUCO DE UVA		ARROZ, FRANGO COM BATATAS, SALADA DE ALFACE COM CEBOLA BANANA		
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)		Vitaminas		Minerais		
309,00	45,00	12,00		9,00		A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)
						107,96	15,90	37,61	1,62	339,92
Segunda-Feira 28/10/2024		Terça-Feira 29/10/2024		Quarta-Feira 30/10/2024		Quinta-Feira 31/10/2024		Sexta-Feira		
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 LARANJA		ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM CUBOS COM MANDIOCA SALADA DE ESCAROLA BANANA				
Informação Nutricional (Média Semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)		Vitaminas		Minerais		
215,94	32,20	8,96		5,70		A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)
						101,12	78,16	27,39	0,95	264,49

Segunda-Feira		Terça-Feira 01/10/2024	Quarta-Feira 2/10/2024	Quinta-Feira 3/10/2024	Sexta-feira 4/10/2024		
		SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, ABÓBORA, VAGEM E BATATA, ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, CARNE COM BATATA, SALADA DE ESCAROLA, SUCO DE MARACUJÁ	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, FÍGADO, ABOBRINHA, MANDIOCA E COUVE MELANCIA	SOPA DE MACARRÃO, CARNE ÍSCAS, CARÁ, BROCOLIS E CENOURA MELÃO		
Informação Nutricional (Média Semanal)							
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais	
213,73	37,84	10,44	2,29	A (RE) 80,53	C (mg) 15,16	Ca (mg) 31,81	Ferro (mg) 1,44 Sódio (mg) 133,81
Segunda-Feira 7/10/2024		Terça-feira 8/10/2024	Quarta-Feira 9/10/2024	Quinta-feira 10/10/2024	Sexta-Feira 11/10/2024		
ARROZ, FEIJÃO, OMELETE COM ESPINAFRE E TOMATE SALADA DE ACELGA SUCO DE MARACUJÁ		SOPA DE FUBÁ, CARNE ÍSCAS, ABÓBORA, BATATA, CENOURA E BRÓCOLIS, MAMÃO	SOPA DE ARROZ, FRANGO, ABOBRINHA, INHAME E TOMATE MAÇÃ	MACARRÃO A BOLONHESA, FEIJÃO, SALADA DE LEGUMES (cenoura e beterraba), SUCO DE MORANGO	CACHORRO QUENTE SUCO DE LARANJA BOLINHO DE CHOCOLATE INDIVIDUAL		
Informação Nutricional (Média Semanal)							
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais	
271,00	41,00	11,00	7,00	A (RE) 98,66	C (mg) 12,24	Ca (mg) 27,12	Ferro (mg) 1,22 Sódio (mg) 321,50
Segunda-Feira 14/10/2024		Terça-feira 15/10/2024	Quarta-Feira 16/10/2024	Quinta-feira 17/10/2024	Sexta-Feira 18/10/2024		
POLENTA, FEIJÃO, FRANGO, SALADA DE CHICÓRIA MELÃO		SOPA DE MACARRÃO, CARNE CUBOS, CALDO DE FEIJÃO, BRÓCOLIS, CHUCHU E CARÁ, SUCO DE MANGA	SOPA DE ARROZ, ISCAS, INHAME, ALMEIRÃO E ABÓBORA, MELANCIA	RISOTO DE FRANGO COM CENOURA E ABOBRINHA, FEIJÃO, SALADA DE ALMEIRÃO SUCO DE ACEROLA	SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, BATATA DOCE, CHUCHU, CENOURA E CATALONIA MAÇÃ		
Informação Nutricional (Média Semanal)							
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais	
240,69	42,43	12,32	2,41	A (RE) 300,17	C (mg) 66,92	Ca (mg) 27,39	Ferro (mg) 1,73 Sódio (mg) 159,37
Segunda-Feira 21/10/2024		Terça-feira 22/10/2024	Quarta-Feira 23/10/2024	Quinta-feira 24/10/2024	Sexta-Feira 25/10/2024		
SOPA DE FUBÁ, OVO, BATATA, TOMATE E CHICÓRIA, MAMÃO		MACARRÃO COM CARNE EM CUBOS AO SUGO COM CENOURA E VAGEM SALADA DE COUVE SUCO DE MAÇÃ	SOPA DE ARROZ, FRANGO, BATATA DOCE, CABOTIÃ E COUVE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM ABOBRINHA, SALADA DE ESCAROLA, SUCO DE MELANCIA	SOPA DE MACARRÃO, FRANGO, CALDO DE FEIJÃO, CARÁ, MANDIOCA E ALMEIRÃO ABACAXI		
Informação Nutricional (Média Semanal)							
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais	
231,00	33,00	9,00	2,00	A (RE) 174,65	C (mg) 20,26	Ca (mg) 31,97	Ferro (mg) 0,96 Sódio (mg) 123,93
Segunda-Feira 28/10/2024		Terça-feira 29/10/2024	Quarta-Feira 30/10/2024	Quinta-feira 31/10/2024	Sexta-Feira		
PONTO FACULTATIVO		ARROZ, FEIJÃO, CARNE COM BATATA, VAGEM E CENOURA, SALADA DE ALFACE, SUCO DE MARACUJA	SOPA DE ARROZ, FRANGO, CENOURA, BATATA E ALMEIRÃO MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL, CRÈME DE MILHO, SALADA DE TOMATE, SUCO DE MAÇÃ			
Informação Nutricional (Média Semanal)							
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais	
222,41	41,00	8,28	2,81	A (RE) 84,66	C (mg) 5,99	Ca (mg) 19,37	Ferro (mg) 0,90 Sódio (mg) 128,20