

Segunda-Feira	03/03/2025	Terça-Feira	04/03/2025	Quarta-Feira	05/03/2025	Quinta-Feira	06/03/2025	Sexta-feira	07/03/2025
PONTO FACULTATIVO		PONTO FACULTATIVO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO		MINGAU DE AVEIA + BANANA	
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
277,15	46,74	8,62		6,19	145,98	19,78	163,67	0,90	295,07
Segunda-Feira	10/03/2025	Terça-Feira	11/03/2025	Quarta-Feira	12/03/2025	Quinta-Feira	13/03/2025	Sexta-feira	14/03/2025
LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO DE CENOURA COM MARGARINA		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO		MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ		LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
219,86	34,94	6,21		6,14	236,54	13,37	185,33	1,20	148,67
Segunda-Feira	17/03/2025	Terça-feira	18/03/2025	Quarta-Feira	19/03/2025	Quinta-feira	20/03/2025	Sexta-feira	21/03/2025
LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ		LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL		LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO		MINGAU DE AVEIA + BANANA	
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
298,42	48,81	9,55		7,22	227,56	2,43	186,36	1,35	265,58
Segunda-Feira	24/03/2025	Terça-Feira	25/03/2025	Quarta-Feira	26/03/2025	Quinta-Feira	27/03/2025	Sexta-feira	28/03/2025
LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ		MINGAU DE AVEIA + MAMÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA		LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL	
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
287,33	48,34	8,26		6,77	220,16	12,72	186,51	1,34	260,90
Segunda-Feira	31/03/2025	Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-feira	
LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ									
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
252,51	40,68	6,90		6,91	261,37	1,68	226,23	1,30	140,60

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
 CRM-3 16.089

Segunda-Feira	03/03/2025	Terça-Feira	04/03/2025	Quarta-Feira	05/03/2025	Quinta-Feira	06/03/2025	Sexta-feira	07/03/2025
PONTO FACULTATIVO		PONTO FACULTATIVO		PONTO FACULTATIVO		PLANEJAMENTO		PLANEJAMENTO	
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0	0
Segunda-Feira	10/03/2025	Terça-Feira	11/03/2025	Quarta-Feira	12/03/2025	Quinta-Feira	13/03/2025	Sexta-feira	14/03/2025
LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO DE CENOURA COM MARGARINA		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO		MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ		LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
238,62	26,23	5,75		12,30	172,87	13,39	182,00	0,77	118,33
Segunda-Feira	17/03/2025	Terça-feira	18/03/2025	Quarta-Feira	19/03/2025	Quinta-feira	20/03/2025	Sexta-feira	21/03/2025
LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ		LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL		LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO		MINGAU DE AVEIA + BANANA	
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
218,53	33,37	6,19		6,64	165,06	2,40	183,41	0,83	208,95
Segunda-Feira	24/03/2025	Terça-Feira	25/03/2025	Quarta-Feira	26/03/2025	Quinta-Feira	27/03/2025	Sexta-feira	28/03/2025
LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ		MINGAU DE AVEIA + MAMÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA		LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL	
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
288,20	27,93	6,05		16,92	156,63	12,18	182,44	0,83	156,31
Segunda-Feira	31/03/2025	Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-feira	
LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ									
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
212,50	31,57	6,48		6,70	181,79	1,68	221,79	0,76	134,1

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Segunda-Feira	03/03/2025	Terça-Feira	04/03/2025	Quarta-Feira	05/03/2025	Quinta-Feira	06/03/2025	Sexta-feira	07/03/2025
PONTO FACULTATIVO		PONTO FACULTATIVO		PONTO FACULTATIVO		PLANEJAMENTO		PLANEJAMENTO	
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
0,00	0,00	0,00		0,00	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0	0
Segunda-Feira	10/03/2025	Terça-Feira	11/03/2025	Quarta-Feira	12/03/2025	Quinta-Feira	13/03/2025	Sexta-feira	14/03/2025
LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO DE CENOURA COM MARGARINA		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO		MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ		LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
300,00	31,71	6,12		16,52	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
300,00	31,71	6,12		16,52	208,94	15,32	184,95	1,05	126,63
Segunda-Feira	17/03/2025	Terça-feira	18/03/2025	Quarta-Feira	19/03/2025	Quinta-feira	20/03/2025	Sexta-feira	21/03/2025
LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ		LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL		LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO		MINGAU DE AVEIA + BANANA	
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
241,89	38,61	6,54		6,81	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
241,89	38,61	6,54		6,81	199,58	2,75	185,83	1,1	211,82
Segunda-Feira	24/03/2025	Terça-Feira	25/03/2025	Quarta-Feira	26/03/2025	Quinta-Feira	27/03/2025	Sexta-feira	28/03/2025
LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ		MINGAU DE AVEIA + MAMÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA		LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL	
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
312,54	33,25	6,41		17,10	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
312,54	33,25	6,41		17,10	190,38	13,93	185,30	1,1	159,02
Segunda-Feira	31/03/2025	Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-feira	
LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ									
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
238,73	37,64	6,72		6,81	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
238,73	37,64	6,72		6,81	221,98	1,93	224,20	1,04	137,35

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-3 16.089

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

Segunda-Feira	03/03/2025	Terça-Feira	04/03/2025	Quarta-Feira	05/03/2025	Quinta-Feira	06/03/2025	Sexta-feira	07/03/2025
PONTO FACULTATIVO		PONTO FACULTATIVO		PONTO FACULTATIVO		PLANEJAMENTO		PLANEJAMENTO	
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
0,00	0,00	0,00		0,00	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
					0,00	0,00	0,00	0	0
Segunda-Feira	10/03/2025	Terça-Feira	11/03/2025	Quarta-Feira	12/03/2025	Quinta-Feira	13/03/2025	Sexta-feira	14/03/2025
ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, MAÇÃ		MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO, FAROFA DE LEGUMES (cenoura e abobrinha), SUCO DE MARACUJÁ		ARROZ COM BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e chuchu), SALADA DE ALFACE COM TOMATE, BANANA		PÃO COM FRANGO, REQUEIJÃO, CENOURA RALADA E ALFACE, SUCO POLPA DE LARANJA		ARROZ, LOMBO SUINO AO MOLHO, PURÊ DE BATATAS, SALADA DE REPOLHO COM CENOURA MELÃO	
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
299,43	50,40	11,34		5,83	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
					100,89	15,07	29,70	1,26	86,14
Segunda-Feira	17/03/2025	Terça-feira	18/03/2025	Quarta-Feira	19/03/2025	Quinta-feira	20/03/2025	Sexta-feira	21/03/2025
ARROZ, STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE SALADA DE ALFACE COM CHEIRO VERDE, LARANJA		ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), FAROFA DE COUVE, SALADA DE VINAGRETE SUCO NATURAL DE ABACAXI		MACARRÃO COM FRANGO, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), BANANA		PÃO COM CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE, CENOURA E CHEIRO-VERDE, SUCO POLPA DE UVA		ARROZ, FEIJÃO, OMELETE DE FORNO COM BATATA, TOMATE ABOBRINHA SALADA DE FOLHAS MISTAS (alfaca e almeirao), MELANCIA	
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
292,37	54,00	11,06		3,57	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
					102,15	19,30	33,79	1,5	220,46
Segunda-Feira	24/03/2025	Terça-Feira	25/03/2025	Quarta-Feira	26/03/2025	Quinta-Feira	27/03/2025	Sexta-feira	28/03/2025
RISOTO DE FRANGO COM ABOBORA E VAGEM, FEIJÃO SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE MAÇÃ		POLENTA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, LEGUMES REFOGADOS (cenoura e chuchu), SUCO POLPA DE ACEROLA		ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA DE PEPINO COM TOMATE BANANA		PÃO COM SALSICHA AO MOLHO, SUCO DE GOIABA		ARROZ, LOMBO SUINO, CREME D MILHO SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA MELÃO	
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
288,42	53,10	10,23		3,90	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
					83,55	55,31	19,41	1,24	245,27
Segunda-Feira	31/03/2025	Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-feira	
ARROZ À GREGA, CARNE ÍSCAS COM ABOBORA SALADA DE ABOBRINHA MELANCIA									
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
209,99	36,97	10,69		2,15	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
					210,47	7,80	19,90	1,21	81,73

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-3 16.089

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

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

Segunda-Feira	03/03/2025	Terça-Feira	04/03/2025	Quarta-Feira	05/03/2025	Quinta-Feira	06/03/2025	Sexta-feira	07/03/2025
PONTO FACULTATIVO		PONTO FACULTATIVO		PONTO FACULTATIVO		PLANEJAMENTO		PLANEJAMENTO	
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
0,00	0,00	0,00		0,00	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Segunda-Feira	10/03/2025	Terça-Feira	11/03/2025	Quarta-Feira	12/03/2025	Quinta-Feira	13/03/2025	Sexta-feira	14/03/2025
ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, MAÇÃ		MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO, FAROFA DE LEGUMES (cenoura e abobrinha), SUCO DE MARACUJÁ		ARROZ COM BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e chuchu), SALADA DE ALFACE COM TOMATE, BANANA		PÃO COM FRANGO, REQUEIJÃO, CENOURA RALADA E ALFACE, SUCO POLPA DE LARANJA		ARROZ, LOMBO SUINO AO MOLHO, PURÊ DE BATATAS SALADA DE REPOLHO COM CENOURA MELÃO	
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
368,07	60,20	15,82		7,11	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
368,07	60,20	15,82		7,11	140,35	16,75	37,66	1,65	100,6
Segunda-Feira	17/03/2025	Terça-feira	18/03/2025	Quarta-Feira	19/03/2025	Quinta-feira	20/03/2025	Sexta-feira	21/03/2025
ARROZ, STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE SALADA DE ALFACE COM CHEIRO VERDE, LARANJA		ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), FAROFA DE COUVE, SALADA DE VINAGRETE SUCO NATURAL DE ABACAXI		MACARRÃO COM FRANGO, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), BANANA		PÃO COM CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE, CENOURA E CHEIRO-VERDE, SUCO POLPA DE UVA		ARROZ, FEIJAO, OMELETE DE FORNO COM BATATA, TOMATE E ABOBRINHA SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e almeirão), MELANCIA	
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
368,91	62,45	17,11		5,63	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
368,91	62,45	17,11		5,63	148,74	23,55	47,01	2,19	248,78
Segunda-Feira	24/03/2025	Terça-Feira	25/03/2025	Quarta-Feira	26/03/2025	Quinta-Feira	27/03/2025	Sexta-feira	28/03/2025
RISOTO DE FRANGO COM ABOBORA E VAGEM, FEIJÃO SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE MAÇÃ		POLENTA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, LEGUMES REFOGADOS (cenoura e chuchu), SUCO POLPA DE ACEROLA		ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA DE PEPINO COM TOMATE BANANA		PÃO COM SALSICHA AO MOLHO, SUCO DE GOIABA		ARROZ, LOMBO SUINO, CREME DE MILHO SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA MELÃO	
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
355,39	60,42	14,68		6,11	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
355,39	60,42	14,68		6,11	100,74	56,34	24,56	1,68	311,84
Segunda-Feira	31/03/2025	Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-feira	
ARROZ À GREGA, CARNE ÍSCAS COM ABOBORA SALADA DE ABOBRINHA MELANCIA									
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
308,95	42,25	27,99		3,11	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
308,95	42,25	27,99		3,11	241,98	9,01	23,21	1,65	91,58

Fontes: Taco 4 ° 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-3 16.089

CARDÁPIO 24 - EJA 18 à 60 anos - MERENDA ITU

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

Segunda-Feira	03/03/2025	Terça-Feira	04/03/2025	Quarta-Feira	05/03/2025	Quinta-Feira	06/03/2025	Sexta-feira	07/03/2025
PONTO FACULTATIVO		PONTO FACULTATIVO		PONTO FACULTATIVO		PLANEJAMENTO		PLANEJAMENTO	
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0	0
Segunda-Feira	10/03/2025	Terça-Feira	11/03/2025	Quarta-Feira	12/03/2025	Quinta-Feira	13/03/2025	Sexta-feira	14/03/2025
ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, MAÇÃ		MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO, FAROFA DE LEGUMES (cenoura e abobrinha), SUCO DE MARACUJÁ		ARROZ COM BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e chuchu), SALADA DE ALFACE COM TOMATE, BANANA		ARROZ, LOMBO SUINO AO MOLHO, PURÊ DE BATATAS, SALADA DE REPOLHO COM CENOURA MELÃO		PÃO COM FRANGO, REQUEIJÃO, CENOURA RALADA E ALFACE, SUCO POLPA DE LARANJA	
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
393,12	68,13	18,00		5,40	146,08	16,70	34,94	1,44	217,98
Segunda-Feira	17/03/2025	Terça-feira	18/03/2025	Quarta-Feira	19/03/2025	Quinta-feira	20/03/2025	Sexta-feira	21/03/2025
ARROZ, STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE, SALADA DE ALFACE COM CHEIRO VERDE, LARANJA		ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), FAROFA DE COUVE, SALADA DE VINAGRETE, SUCO NATURAL DE ABACAXI		MACARRÃO COM FRANGO, SALADA DE LEGUMES (chuchu, cenoura e vagem), BANANA		PÃO COM CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE, CENOURA E CHEIRO-VERDE, SUCO POLPA DE UVA		ARROZ, FEIJÃO, OMELETE DE FORNO COM BATATA, TOMATE E ABOBRINHA, SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e almeirao), MELANCIA	
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
436,60	70,09	19,44		8,72	148,50	25,61	56,90	2,44	265,64
Segunda-Feira	24/03/2025	Terça-Feira	25/03/2025	Quarta-Feira	26/03/2025	Quinta-Feira	27/03/2025	Sexta-feira	28/03/2025
RISOTO DE FRANGO COM ABOBORA E VAGEM, FEIJÃO, SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE, MAÇÃ		POLENTA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, LEGUMES REFOGADOS (cenoura e chuchu), SUCO POLPA DE ACEROLA		ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE PEPINO COM TOMATE, BANANA		ARROZ, LOMBO SUINO, CREME DE MILHO, SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA MELÃO		PÃO COM SALSICHA AO MOLHO, SUCO DE GOIABA	
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
405,33	70,07	17,56		6,09	112,58	57,75	28,48	2,02	275,15
Segunda-Feira	31/03/2025	Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-feira	
ARROZ À GREGA, CARNE ÍSCAS COM ABOBORA, SALADA DE ABOBRINHA, MELANCIA									
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
332,43	56,60	18,43		3,59	275,80	14,05	27,31	1,89	78,69

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-3 16.089



ENTIDADE APAE / AMAI
MARÇO 2025

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

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

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira				
	3/3/2025	4/3/2025	5/3/2025	6/3/2025	7/3/2025				
ALMOÇO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA, ESCAROLA REFOGADA SALADA DE ABOBRINHA	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL AO VINAGRETE, SALADA DE CHUCHU COM CENOURA COZIDOS COM CHEIRO VERDE	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, TOMATE E CEBOLA SALADA DE ACELGA E CHEIRO VERDE				
SUCO E SOBREMESA	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	SUCO DE ACEROLA BANANA	SUCO DE TANGERINA MELANCIA	SUCO DE UVA MAMÃO				
	Informação Nutricional (Média Semanal)								
	Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
					516.39	87.04	24.62	7.75	187.34

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista
CRN-3 16.089

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



ENTIDADE APAE / AMAI
MARÇO 2025

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

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

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira											
	10/3/2025	11/3/2025	12/3/2025	13/3/2025	14/3/2025											
ALMOÇO	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA,	MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO, FAROFA DE LEGUMES (abobrinha, cenoura e cheiro verde), SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE	ARROZ COM BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e abobrinha), SALADA DE ALFACE COM TOMATE	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO COM CENOURA RALADA, SALADA DE ESCAROLA COM CEBOLA	ARROZ, FEIJÃO, LOMBO SUINO AO MOLHO, PURE DE BATATAS SALADA DE FOLHAS MISTAS											
SUCO/ SOBREMESA	SUCO DE MARACUJÁ MAÇÃ	SUCO DE MORANGO MELÃO	SUCO DE GOIABA BANANA	SUCO DE LARANJA MAMÃO	SUCO DE MELANCIA ABACAXI											
	Informação Nutricional (Média Semanal)															
	Energia (kcal)		CHO (g)		Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)		Vitaminas		Minerais					
									A (RE)		C (mg)		Ca (mg)		Fe (mg)	
	579,23		85,88		23,58		15,71		186,62		30,03		65,94		3,13	

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista
CRM-3 16.089

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



ENTIDADE APAE / AMAI
MARÇO 2025

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				
	17/03/2025	18/03/2025	19/03/2025	20/03/2025	21/03/2025				
ALMOÇO	ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE COM CHEIRO VERDE, SALADA DE REPOLHO BICOLOR	ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCA E PERNIL), FAROFA DE COUVE SALADA DE VINAGRETE	MACARRÃO COM ATUM, LEGUMES COZIDOS (chuchu, cenoura e vagem), SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA	ARROZ, FEIJÃO, OMELETE DE FORNO COM QUEIJO, CENOURA E TOMATE SALADA DE ALFACE	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM LEGUMES (abóbora e abobrinha), SALADA DE PEPINO				
SUCO/ SOBREMESA	SUCO DE UVA LARANJA	SUCO DE ABACAXI MELANCIA	SUCO DE LARANJA BANANA	SUCO DE ACEROLA MAMÃO	SUCO DE CAJU MELÃO				
	Informação Nutricional (Média Semanal)								
	Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
					535.93	91.09	26.76	7.17	219.90



ENTIDADE APAE / AMAI
MARÇO 2025

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

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

Refeição	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-feira			
	24/03/2025		25/03/2025		26/03/2025		27/03/2025		28/03/2025			
ALMOÇO	RISOTO DE FRANGO COM CENOURA E VAGEM, FEIJÃO, SALADA DE CHUCHU COM TOMATE		POLENTA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, LEGUMES REFOGADOS (cenoura e chuchu), SALADA DE ACELGA		ARROZ, FEIJÃO, CARNE COM ABOBRINHA E ABOBORA SALADA DE COUVE		ARROZ, FEIJÃO, SALSICHA AO MOLHO, PURE DE BATATA, SALADA DE RÚCULA COM ALFACE		ARROZ, FEIJÃO, LOMBO SUINO CREME DE MILHO, SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA			
SUCO/ SOBREMESA	SUCO DE GOIABA LARANJA		SUCO DE MANGA MELÃO		SUCO DE MORANGO BANANA		SUCO DE TANGERINA MAMÃO		SUCO DE MARACUJA MAÇÃ			
	Informação Nutricional (Média Semanal)											
	Energia (kcal)		CHO (g)	Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
							A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	
	570,05		92,29	23,83		11,73	230,92	43,39	75,50	3,24	262,02	

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista
CRN-3 16.089

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



ENTIDADE APAE / AMAI
MARÇO 2025

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					
	31/03/2025									
ALMOÇO	ARROZ À GREGA, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM ABOBORA SALADA DE ABOBRINHA									
SUCO/ SOBREMESA	SUCO DE LIMÃO MELANCIA									
	Informação Nutricional (Média Semanal)									
	Energia (kcal)		CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
	484,82		85,38	25,88	4,42	318,80	14,05	62,47	4,2	88,17

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-3 16.089



CARDÁPIOS EMEF / EMEFEI EM PERÍODO INTEGRAL - 06 à 11 ANOS
MERENDA ITU - 1ª semana

EMEF INTEGRAL - REFORÇO
MARÇO 2025

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira				
	03/03/2025	04/03/2025	05/03/2025	06/03/2025	07/03/2025				
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO				
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO				
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO				
	Informação Nutricional (Média Semanal)								
	Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
					0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
 Nutricionista
 CRN-3 16.089

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

MERENDA ITU - 2ª semana

EMEF INTEGRAL - REFORÇO

MARÇO 2025

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira				
	10/03/2025	11/03/2025	12/03/2025	13/03/2025	14/03/2025				
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO DE CENOURA COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO				
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES SALADA DE REPOLHO BICOLOR, SUCO DE MARACUJA	ARROZ COM BROCOLIS, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e chuchu) SALADA DE ALFACE COM TOMATE, BANANA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM BATATA, SALADA DE ESCAROLA COM CEBOLA, ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, LOMBO SUINO AO MOLHO, PURÊ DE BATATAS SALADA DE RUCULA COM ACELGA MAÇÃ				
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM FRANGO AO VINAGRETE, SUCO NATURAL DE CAJU	PÃO DE INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E CEBOLA, SUCO DE MORANGO	PÃO INTEGRAL COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA SUCO NATURAL DE GOIABA	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE LARANJA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CEBOLA E CENOURA, SUCO DE MELANCIA				
	Informação Nutricional (Média Semanal)								
	Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
					1.013,10	152,00	42,10	26,30	374,16

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-3 16.089



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

MERENDA ITU - 3ª semana

EMEF INTEGRAL - REFORÇO

MARÇO 2025

Refeição	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-feira						
	17/03/2025		18/03/2025		19/03/2025		20/03/2025		21/03/2025						
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ		LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL		LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO		MINGAU DE AVEIA + BANANA						
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE SALADA DE ALFACE COM CHEIRO VERDE, SUCO DE LARANJA		ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), FAROFA DE COUVE SALADA DE VINAGRETE MELÃO		ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM FRANGO, SALADA DE LEGUMES (chuchu, beterraba e cenoura), BANANA		ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM CENOURA E CHEIRO VERDE, SALADA DE ACELGA COM PEPINO MAÇÃ		ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM LEGUMES SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e almeirao), MELANCIA						
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE ACEROLA		PÃO DE CENOURA COM FRANGO DESFIADO, TOMATE E ALFACE, SUCO DE LIMAO		PÃO DE LEITE COM PERNIL, CEBOLA E CENOURA, SUCO NATURAL DE MARACUJA		PÃO DE FORMA QUEIJO E APRESUNTADO SUCO DE UVA		PÃO INTEGRAL COM FRANGO COM MILHO VERDE SUCO DE LARANJA						
	Informação Nutricional (Média Semanal)														
	Energia (kcal)		CHO (g)		Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)		Vitaminas		Minerais				
									A (RE)		C (mg)				
	1.163,62		197,42		49,88		19,38		454,03		79,65				
										Ca (mg)		Fe (mg)		Sódio (mg)	
										340,83		6,48		1.050,41	



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

MERENDA ITU - 4ª semana

EMEF INTEGRAL - REFORÇO

MARÇO 2025

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira				
	24/03/2025	25/03/2025	26/03/2025	27/03/2025	28/03/2024				
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	MINGAU DE AVEIA + MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL				
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	RISOTO DE FRANGO COM ABOBORA E VAGEM, FEIJÃO SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SALADA DE COUVE SUCO POLPA DE ACEROLA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE PEPINO COM TOMATE, ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM VAGEM E CENOURA SALADA DE ALFACE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, LOMBO SUINO, CREME DE MILHO, SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA, MAMÃO				
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO NATURAL DE MARACUJA	PÃO DE FORMA COM QUEIJO MUÇARELA E TOMATE, SUCO DE MANGA	CACHORRO QUENTE SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA E ABOBRINHA, SUCO DE TANGERINA	PÃO DE LEITE COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO, SUCO NATURAL DE GOIABA				
	Informação Nutricional (Média Semanal)								
	Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
					1.148,03	188,88	43,07	24,47	431,54

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista
CRN-3 16.089

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

MERENDA ITU - 5ª semana

EMEF INTEGRAL - REFORÇO

MARÇO 2025

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira												
	31/3/2025																
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ																
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ À GREGA, CARNE ÍSCAS COM ABOBORA SALADA DE ABOBRINHA MELANCIA																
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO DE UVA																
	Informação Nutricional (Média Semanal)																
	Energia (kcal)		CHO (g)		Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)		Vitaminas		Minerais						
	A (RE)		C (mg)		Ca (mg)		Fe (mg)		Sódio (mg)								
	1.033,50		184,65		38,40		15,70		605,38		20,83		317,47		5,69		902,99

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 3 16.089



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

EMEI REDE SABER

MARÇO 2025

Refeição	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-feira						
	03/03/2025		04/03/2025		05/03/2025		06/03/2025		07/03/2025						
CARDÁPIO 31 6:45	PONTO FACULTATIVO		PONTO FACULTATIVO		PONTO FACULTATIVO		PLANEJAMENTO		PLANEJAMENTO						
CARDÁPIO 21 09:00	PONTO FACULTATIVO		PONTO FACULTATIVO		PONTO FACULTATIVO		PLANEJAMENTO		PLANEJAMENTO						
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	PONTO FACULTATIVO		PONTO FACULTATIVO		PONTO FACULTATIVO		PLANEJAMENTO		PLANEJAMENTO						
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PONTO FACULTATIVO		PONTO FACULTATIVO		PONTO FACULTATIVO		PLANEJAMENTO		PLANEJAMENTO						
	Informação Nutricional (Média Semanal)														
	Energia (kcal)		CHO (g)		Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)		Vitaminas		Minerais				
									A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)		
	0,00		0,00		0,00		0,00		0,00		0		0		

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
 Nutricionista
 CRN-3 16.089

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS
MERENDA ITU - 2ª semana

EMEI REDE SABER

MARÇO 2025

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira				
	10/03/2025	11/03/2025	12/03/2025	13/03/2025	14/03/2025				
CARDÁPIO 31 6:45	LARANJA	MELÃO	SALADA DE FRUTAS	MAMÃO COM AVEIA	BANANA				
CARDÁPIO 21 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO DE CENOURA COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO				
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES SALADA DE REPOLHO BICOLOR, SUCO DE MARACUJA	ARROZ COM BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e chuchu), SALADA DE ALFACE COM TOMATE, BANANA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM BATATA, SALADA DE ESCAROLA COM CEBOLA, ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, LOMBO SUINO AO MOLHO, PURÊ DE BATATAS SALADA DE RUCULA COM ACELGA MAÇÃ				
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM FRANGO AO VINAGRETE, SUCO DE CAJU	PÃO DE INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E CEBOLA, SUCO DE MORANGO	PÃO INTEGRAL COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO DE GOIABA	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CEBOLA E CENOURA, SUCO DE MARACUJA				
	Informação Nutricional (Média Semanal)								
	Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
	795,77	123,29	26,40	21,89	328,66	118,94	286,17	3,52	423,35

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-3 16.089

CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 3ª semana

EMEI REDE SABER

MARÇO 2025

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira				
	17/03/2025	18/03/2025	19/03/2025	20/03/2025	21/03/2025				
CARDÁPIO 31 6:45	ABACAXI	MAÇÃ	SALADA DE FRUTAS	BANANA COM AVEIA	MAMÃO				
CARDÁPIO 21 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA				
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE SALADA DE ALFACE COM CHEIRO VERDE, SUCO DE LARANJA	ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), FAROFA DE COUVE SALADA DE VINAGRETE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM FRANGO, SALADA DE LEGUMES (chuchu, beterraba e cenoura), BANANA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM CENOURA E CHEIRO VERDE, SALADA DE ACELGA COM PEPINO MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM LEGUMES, SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e almeirao), MELANCIA				
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE CENOURA COM FRANGO DESFIADO, TOMATE E ALFACE, SUCO DE LIMAO	PÃO DE LEITE COM PERNIL, CEBOLA E CENOURA, SUCO DE MARACUJA	PÃO DE FORMA QUEIJO E APRESUNTADO SUCO DE UVA	PÃO INTEGRAL COM FRANGO COM MILHO VERDE SUCO DE GOIABA				
	Informação Nutricional (Média Semanal)								
	Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
	839,70	144,03	32,73	14,74	364,95	96,36	314,26	4,19	670,24

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos


 Carolina Mendes Alves
 Nutricionista
 CRN-3 16.089

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS
MERENDA ITU - 4ª semana

EMEI REDE SABER

MARÇO 2025

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira				
	24/03/2025	25/03/2025	26/03/2025	27/03/2025	28/03/2024				
CARDÁPIO 31 6:45	MELÃO	SALADA DE FRUTAS	MELANCIA	MAÇÃ	BANANA COM AVEIA				
CARDÁPIO 21 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	MINGAU DE AVEIA + MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL				
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	RISOTO DE FRANGO COM ABOBORA E VAGEM, FEIJÃO SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SALADA DE COUVE SUCO DE ACEROLA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE PEPINO COM TOMATE, ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM VAGEM E CENOURA SALADA DE ALFACE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, LOMBO SUINO, CREME DE MILHO, SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA, MAMÃO				
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO DE MARACUJA	PÃO DE FORMA COM QUEIJO MUÇARELA E TOMATE, SUCO DE MANGA	CACHORRO QUENTE SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA E ABOBRINHA, SUCO DE CAJU	PÃO DE LEITE COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO, SUCO DE GOIABA				
	Informação Nutricional (Média Semanal)								
	Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
					858,32	139,03	28,48	20,92	363,15

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
CRM-3 16.089



CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS
MERENDA ITU - 5ª semana

EMEI REDE SABER

MARÇO 2025

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira				
	31/3/2025								
CARDÁPIO 31 6:45	MELAO								
CARDÁPIO 21 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ								
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ À GREGA, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM ABOBORA SALADA DE ABOBRINHA MELANCIA								
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO DE UVA								
	Informação Nutricional (Média Semanal)								
	Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
	746,63	131,55	26,42	12,75	590,96	26,20	297,39	3,65	602,2

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-3 16.089

CARDÁPIOS EMEF EM PERÍODO INTEGRAL - 06 à 11 ANOS

MERENDA ITU - 1ª semana

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira				
	03/03/2025	04/03/2025	05/03/2025	06/03/2025	07/03/2025				
CARDÁPIO 31 6:45	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO				
CARDÁPIO 21 09:00	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO				
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO				
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO				
	Informação Nutricional (Média Semanal)								
	Energia (kcal)		CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais	
	A (RE)		C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)			
	0,00		0,00	0,00	0,00	0		0	

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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


Carolina Mendes Alves
Nutricionista
CRM-3 16.089

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Refeição	Segunda-Feira 10/03/2025	Terça-Feira 11/03/2025	Quarta-Feira 12/03/2025	Quinta-Feira 13/03/2025	Sexta-feira 14/03/2025
CARDÁPIO 31 6:45	LARANJA	MELÃO	SALADA DE FRUTAS	MAMÃO COM AVEIA	BANANA
CARDÁPIO 21 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO DE CENOURA COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES SALADA DE REPOLHO BICOLOR, SUCO DE MARACUJA	ARROZ COM BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e chuchu), SALADA DE ALFACE COM TOMATE, BANANA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM BATATA, SALADA DE ESCAROLA COM CEBOLA, ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, LOMBO SUINO AO MOLHO, PURÊ DE BATATAS SALADA DE RUCULA COM ACELGA MAÇÃ
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM FRANGO AO VINAGRETE, SUCO DE CAJU	PÃO DE INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E CEBOLA, SUCO DE MORANGO	PÃO INTEGRAL COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO DE GOIABA	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CEBOLA E CENOURA, SUCO DE MARACUJA

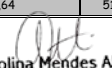
Informação Nutricional (Média Semanal)								
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
1.039,82	161,91	39,86	25,86	413,04	129,10	314,47	5,64	512,17

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
CRM-3 16.089

Refeição	Segunda-Feira 17/03/2025	Terça-Feira 18/03/2025	Quarta-Feira 19/03/2025	Quinta-Feira 20/03/2025	Sexta-feira 21/03/2025
CARDÁPIO 31 6:45	ABACAXI	MAÇÃ	SALADA DE FRUTAS	BANANA COM AVEIA	MAMÃO
CARDÁPIO 21 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE SALADA DE ALFACE COM CHEIRO VERDE, SUÇO DE LARANJA	ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), FAROFA DE COUVE SALADA DE VINAGRETE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM FRANGO, SALADA DE LEGUMES (chuchu, beterraba e cenoura), BANANA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM CENOURA E CHEIRO VERDE, SALADA DE ACELGA COM PEPINO MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM LEGUMES, SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e almeirão), MELANCIA
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA, TOMATE E CEBOLA, SUÇO DE ACEROLA	PÃO DE CENOURA COM FRANGO DESFIADO, TOMATE E ALFACE, SUÇO DE LIMÃO	PÃO DE LEITE COM PERNIL, CEBOLA E CENOURA, SUÇO DE MARACUJÁ	PÃO DE FORMA QUEIJO E APRESUNTADO SUÇO DE UVA	PÃO INTEGRAL COM FRANGO COM MILHO VERDE SUÇO DE GOIABA

Informação Nutricional (Média Semanal)								
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
1.239,73	214,19	51,17	19,81	475,80	102,59	355,14	6,87	1051,81

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos


Carolina Mendes Alves
Nutricionista
CRM-3 16.089

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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

EMEF REDE SABER
MARÇO 2025

Refeição	Segunda-Feira 24/03/2025	Terça-Feira 25/03/2025	Quarta-Feira 26/03/2025	Quinta-Feira 27/03/2025	Sexta-feira 28/03/2024
CARDÁPIO 31 6:45	MELÃO	SALADA DE FRUTAS	MELANCIA	MAÇÃ	BANANA COM AVEIA
CARDÁPIO 21 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	MINGAU DE AVEIA + MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	RISOTO DE FRANGO COM ABOBORA E VAGEM, FEIJÃO SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SALADA DE COUVE SUCO DE ACEROLA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE PEPINO COM TOMATE, ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM VAGEM E CENOURA SALADA DE ALFACE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, LOMBO SUINO, CREME DE MILHO, SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA, MAMÃO
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO DE MARACUJA	PÃO DE FORMA COM QUEIJO MUÇARELA E TOMATE, SUCO DE MANGA	CACHORRO QUENTE SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA E ABOBRINHA, SUCO DE CAJU	PÃO DE LEITE COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO, SUCO DE GOIABA

Informação Nutricional (Média Semanal)								
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
1.218,77	204,38	44,40	24,85	470,63	170,13	358,33	6,48	1007,63

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

Carolina Mendes Alves
Nutricionista
CRN-3 16.089

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira				
	31/3/2025								
CARDÁPIO 31 6:45	MELAO								
CARDÁPIO 21 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ								
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ À GREGA, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM ABOBORA SALADA DE ABOBRINHA MELANCIA								
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO DE UVA								
	Informação Nutricional (Média Semanal)								
	Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
	1 235 61	206 87	46 30	24 77	709 78	28 64	320 04	5 89	913 04

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
CRM-3 16.089

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



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira				
	03/03/2025	04/03/2025	05/03/2025	06/03/2025	07/03/2025				
CARDÁPIO 1 Desjejum 7:30	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1				
CARDÁPIO 2 Colação 10:00	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1				
CARDÁPIO 3 Almoço 12:00	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1				
CARDÁPIO 4 Lanche da Tarde 14:30	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1				
CARDÁPIO 5 Jantar 16:00	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1				
	Informação Nutricional (Média Semanal)								
	Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
726,00	80,00	16,00	38,00	826,50	159,50	551,00	7,98	536,50	

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

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.


Carolina Mendes Alves
Nutricionista
CRN-3 16.089

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



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira				
	10/03/2025	11/03/2025	12/03/2025	13/03/2025	14/03/2025				
CARDÁPIO 1 Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1				
CARDÁPIO 2 Colação 10:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1				
CARDÁPIO 3 Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1				
CARDÁPIO 4 Lanche da Tarde 14:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1				
CARDÁPIO 5 Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1				
	Informação Nutricional (Média Semanal)								
	Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
	726.00	80.00	16.00	38.00	826.50	159.50	551.00	7.98	536.50

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

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


Carolina Mendes Alves
Nutricionista
CRN-3 16.089

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

CARDÁPIO 1 à 5 - BEBÊS DE 04 à 05 MESES
MERENDA ITU - 3ª semana



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira				
	17/03/2025	18/03/2025	19/03/2025	20/03/2025	21/03/2025				
CARDÁPIO 1 Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1				
CARDÁPIO 2 Colação 10:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1				
CARDÁPIO 3 Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1				
CARDÁPIO 4 Lanche da Tarde 14:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1				
CARDÁPIO 5 Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1				
	Informação Nutricional (Média Semanal)								
	Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
					726,00	80,00	16,00	38,00	826,50

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-3 16.089

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

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



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira				
	24/03/2025	25/03/2025	26/03/2025	27/03/2025	28/03/2025				
CARDÁPIO 1 Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1				
CARDÁPIO 2 Colação 10:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1				
CARDÁPIO 3 Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1				
CARDÁPIO 4 Lanche da Tarde 14:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1				
CARDÁPIO 5 Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1				
	Informação Nutricional (Média Semanal)								
	Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
					726,00	80,00	16,00	38,00	826,50

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-3 16.089

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



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira				
	31/03/2025								
CARDÁPIO 1 Desjejum 7:30	FÓRMULA 1								
CARDÁPIO 2 Colação 10:00	FÓRMULA 1								
CARDÁPIO 3 Almoço 12:00	FÓRMULA 1								
CARDÁPIO 4 Lanche da Tarde 14:30	FÓRMULA 1								
CARDÁPIO 5 Jantar 16:00	FÓRMULA 1								
	Informação Nutricional (Média Semanal)								
	Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
	726,00	80,00	16,00	38,00	826,50	159,50	551,00	7,98	536,50

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

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

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


Carolina Mendes Alves
Nutricionista
CRN-3 16.089

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

CARDÁPIO 6 à 10 - BEBÊS DE 06 MESES
MERENDA ITU - 1ª semana



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira				
	03/03/2025	04/03/2025	05/03/2025	06/03/2025	07/03/2025				
CARDÁPIO 6 Desjejum 7:30	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1				
CARDÁPIO 7 Colação 10:00	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, ABÓBORA E CARÁ	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, ESPINAFRE E BATATA	PAPA DE ARROZ, CARNE ÍSCAS, INHAME E CENOURA				
CARDÁPIO 8 Almoço 12:00	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1				
CARDÁPIO 9 Lanche da Tarde 14:30	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PAPA DE BANANA	PAPA DE PÊRA	PAPA DE MAÇÃ				
CARDÁPIO 10 Jantar 16:00	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1				
	Informação Nutricional (Média Semanal)								
	Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
	641,50	81,4	19,44	26,46	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
					706,23	138,79	421,09	6,99	404,08

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-3 16.089

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

CARDÁPIO 6 à 10 - BEBÊS DE 06 MESES
MERENDA ITU - 2ª semana



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira				
	10/03/2025	11/03/2025	12/03/2025	13/03/2025	14/03/2025				
CARDÁPIO 6 Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1				
CARDÁPIO 7 Colação 10:00	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, BATATA E CENOURA	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, INHAME E BRÓCOLIS	PAPA DE FUBÁ, CARNE ÍSCAS, COUVE E ABÓBORA	PAPA DE ARROZ, CARNE CUBOS, MANDIOQUINHA E TOMATE	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, ABOBRINHA E CHICÓRIA				
CARDÁPIO 8 Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1				
CARDÁPIO 9 Lanche da Tarde 14:30	PAPA DE MAMÃO	PAPA DE PÊRA	PAPA DE BANANA	PAPA DE MAÇÃ	PAPA DE BANANA				
CARDÁPIO 10 Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1				
	Informação Nutricional (Média Semanal)								
	Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
673,00	84,00	19,00	29,00	705,06	136,10	428,44	6,89	447,9	

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

F1: Fórmula láctea infantil padrão para crianças de 6 meses.
Não adicionar açúcar, farinhas, frutas e qualquer outro alimento às fórmulas infantis.
As frutas devem ser amassadas ou raspadas e oferecidas com a colher
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.


Carolína Mendes Alves
Nutricionista
CRM-3 16.089

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

CARDÁPIO 6 à 10 - BEBÊS DE 06 MESES
MERENDA ITU - 3ª semana



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira				
	17/03/2025	18/03/2025	19/03/2025	20/03/2025	21/03/2025				
CARDÁPIO 6 Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1				
CARDÁPIO 7 Colação 10:00	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, BATATA E ABOBRINHA	PAPA DE FUBÁ, ISCAS, MANDIOCA E ABÓBORA	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CENOURA E INHAME	PAPA DE ARROZ, MOIDA, ESPINAFRE E TOMATE	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ISCAS, ABÓBORA E CHUCHU				
CARDÁPIO 8 Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1				
CARDÁPIO 9 Lanche da Tarde 14:30	PAPA DE MAÇÃ	PAPA DE PÊRA	PAPA DE BANANA	PAPA DE MAMÃO	PAPA DE BANANA				
CARDÁPIO 10 Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1				
	Informação Nutricional (Média Semanal)								
	Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
	685,32	85,63	19,46	29,44	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
					699,46	131,69	425,46	7,02	447,77

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

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

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

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

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

Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

Ofertar apenas 1 fruta ao dia.


Carolina Mendes Alves
Nutricionista
CRM-3 16.089

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

CARDÁPIO 6 à 10 - BEBÊS DE 06 MESES
MERENDA ITU - 4ª semana



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira			
	24/03/2025	25/03/2025	26/03/2025	27/03/2025	28/03/2025			
CARDÁPIO 6 Desjejum 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1			
CARDÁPIO 7 Colação 10:00	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, INHAME, ABOBRINHA	PAPA DE ARROZ, CARNE MOIDA, MANDIOQUINHA E ABÓBORA	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE CUBOS, BATATA E ABÓBORA	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, MANDIOQUINHA E COUVE	SOPA DE ARROZ, MOIDA, CARÁ E CENOURA			
CARDÁPIO 8 Almoço 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1			
CARDÁPIO 9 Lanche da Tarde 14:30	PAPA DE PÊRA	PAPA DE MAÇÃ	PAPA DE BANANA	PAPA DE MAMÃO	PAPA DE BANANA			
CARDÁPIO 10 Jantar 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1			
	Informação Nutricional (Média Semanal)							
	Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas	Minerais		
	683,93	85,57	19,15	29,45	A (RE) 709,3	C (mg) 134,48	Ca (mg) 424,49	Fe (mg) 6,87

Fontes: Taco 4 ª 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-3 16.0R9



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira				
	31/03/2025								
CARDÁPIO 6 Desjejum 7:30	FÓRMULA 1								
CARDÁPIO 7 Colação 10:00	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, ISCAS, CENOURA E BATATA								
CARDÁPIO 8 Almoço 12:00	FÓRMULA 1								
CARDÁPIO 9 Lanche da Tarde 14:30	PAPA DE MAÇÃ								
CARDÁPIO 10 Jantar 16:00	FÓRMULA 1								
	Informação Nutricional (Média Semanal)								
	Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
	682,53	85,02	19,44	29,41	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
					749,3	124,53	419,68	7,24	447,54

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-3 16.089

CARDÁPIO 11 à 15 - BEBÊS DE 07 à 11 MESES
MERENDA ITU - 1ª semana



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	03/03/2025	04/03/2025	05/03/2025	06/03/2025	07/03/2025
CARDÁPIO 11 Desjejum 7:30	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	FÓRMULA 2 + MELÃO	FÓRMULA 2 + MAMÃO	FÓRMULA 2 + BANANA
CARDÁPIO 12 Colação 9:00	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	CREME DE ABACATE	PÊRA	SUCO DE MELANCIA
CARDÁPIO 13 Almoço 10:00	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, BRÓCOLIS, CARÁ E ABÓBORA BANANA	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CABOTIÃ, BATATA E ESPINAFRE LARANJA LIMA	PAPA DE ARROZ COM CARNE ISCAS, CARÁ, ABOBRINHA E BETERRABA, MAMÃO
CARDÁPIO 14 Lanche da tarde 13:00	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2
CARDÁPIO 15 Jantar 15:00	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, ABÓBORA, VAGEM E CARÁ LARANJA	PAPA DE ARROZ, CARNE ÍSCAS, ESCAROLA, BATATA E CENOURA ABACAXI	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE CUBOS, ABOBRINHA, BATATA E CENOURA MELÃO
Informação Nutricional (Média Semanal)					
Energia (kcal)		CHO (g)		Proteínas (g)	
762,21		107,2		25,1	
Gorduras Totais (g)		Vitaminas		Minerais	
25,89		A (RE)		C (mg)	
680,29		Ca (mg)		Fe (mg)	
109,59		Sódio (mg)		332,07	
465,34					

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

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

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

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

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

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

*A carne deverá ser desfiada ou picada.

*Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.


Carolina Mendes Alves
Nutricionista
CRN-3 16.089



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira				
	10/03/2025	11/03/2025	12/03/2025	13/03/2025	14/03/2025				
CARDÁPIO 11 Desjejum 7:30	FÓRMULA 2 + MAÇÃ	FÓRMULA 2 + MAMÃO	FÓRMULA 2 + BANANA	FÓRMULA 2 + MELÃO	FÓRMULA 2 + PÊRA				
CARDÁPIO 12 Colação 9:00	MAMÃO	SUCO DE LARANJA COM BETERRABA	CREME DE ABACATE	SUCO DE MORANGO COM LARANJA	SUCO DE ABACAXI				
CARDÁPIO 13 Almoço 10:00	PAPA DE ARROZ, CARNE MOÍDA, BATATA, CENOURA E CHUCHU, ABACAXI	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO COM INHAME, ABÓBORA E BRÓCOLIS, MELANCIA	PAPA DE FUBÁ, CARNE ÍSCAS, BATATA, COUVE E ABÓBORA, MELÃO	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE CUBOS, MANDIOQUINHA, BRÓCOLIS E CENOURA BANANA	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, ABOBRINHA, BATATA E CHICÓRIA, LARANJA LIMA				
CARDÁPIO 14 Lanche da tarde 13:00	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2				
CARDÁPIO 15 Jantar 15:00	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, MANDIOCA, CENOURA E ESPINAFRE, LARANJA LIMA	PAPA DE FUBÁ, OVO, MANDIOQUINHA, BRÓCOLIS E ABÓBORA, MELÃO	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CHICORIA, MANDIOCA E TOMATE, MAMÃO	PAPA DE ARROZ, CARNE CUBOS, MANDIOCA, ABÓBORA E ABOBRINHA, PERA	PAPA DE FUBÁ, FIGADO, CENOURA, INHAME E CHUCHU MAÇÃ				
	Informação Nutricional (Média Semanal)								
	Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
	676,00	102,00	22,00	20,00	997,81	129,01	462,64	7,84	305,1

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

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

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

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

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

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

*A carne deverá ser desfiada ou picada.

*Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.


Carolina Mendes Alves
Nutricionista
CRN 3 16.089



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira				
	17/03/2025	18/03/2025	19/03/2025	20/03/2025	21/03/2025				
CARDÁPIO 11 Desjejum 7:30	FÓRMULA 2 + MAMÃO	FÓRMULA 2 + MAÇÃ	FÓRMULA 2 + BANANA	FÓRMULA 2 + MELÃO	FÓRMULA 2 + PÊRA				
CARDÁPIO 12 Colação 9:00	SUCO DE ACEROLA	CREME DE ABACATE	MAÇÃ	SUCO DE MARACUJA	SUCO DE LARANJA LIMA				
CARDÁPIO 13 Almoço 10:00	PAPA DE ARROZ, FRANGO, BATATA, BERINJELA E ABOBRINHA, MAÇÃ	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, ISCAS, MANDIOCA, ABOBRINHA E ABÓBORA, PÊRA	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE FRANGO, CENOURA, INHAME E BRÓCOLIS, MAMÃO	PAPA DE ARROZ, MOIDA, ESPINAFRE, TOMATE E ABÓBORA, BANANA	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, OVO, MANDIOCA, ABÓBORA, CHUCHU E COUVE, MELANCIA				
CARDÁPIO 14 Lanche da tarde 13:00	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2				
CARDÁPIO 15 Jantar 15:00	PAPA DE FUBÁ, OVO, CALDO DE FEIJÃO, INHAME, ABÓBORA E CHICÓRIA, ABACAXI	PAPA DE MACARRÃO, CARNE ÍSCAS, BRÓCOLIS, CHUCHU E CARÁ, MELANCIA	PAPA DE ARROZ, CUBOS, INHAME, ALMEIRÃO E ABÓBORA, LARANJA LIMA	PAPA DE FUBÁ, FRANGO, CALDO DE FEIJÃO, COUVE ABOBRINHA E BATATA, MAÇÃ	PAPA DE MACARRÃO, CARNE ISCAS, INHAME, CHUCHU E CENOURA, MELÃO				
	Informação Nutricional (Média Semanal)								
	Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
	747.89	103.59	23.24	26.73	653.77	198.58	463.65	7.83	333.83

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 cubucos plásticos.

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

*A carne deverá ser desfiada ou picada.

*Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.


Carolina Mendes Alves
Nutricionista
CRN-3 16.089

CARDÁPIO 11 à 15 - BEBÊS DE 07 à 11 MESES
MERENDA ITU - 4ª semana



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira				
	24/03/2025	25/03/2025	26/03/2025	27/03/2025	28/03/2025				
CARDÁPIO 11 Desjejum 7:30	FÓRMULA 2 + MAÇÃ	FÓRMULA 2 + MELÃO	FÓRMULA 2 + PÊRA	FÓRMULA 2 + MAÇÃ	FÓRMULA 2 + BANANA				
CARDÁPIO 12 Colação 9:00	SUCO DE LARANJA LIMA	MELANCIA	SUCO DE MORANGO	PERA	SUCO DE UVA				
CARDÁPIO 13 Almoço 10:00	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CENOURA, CARÁ E CHUCHU, ABACAXI	PAPA DE FUBÁ, OVO, CALDO DE FEIJÃO, COUVE, MANDIOQUINHA E ABÓBORA, LARANJA LIMA	PAPA MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE CUBOS, CHUCHU, INHAME E TOMATE, BANANA	PAPA DE ARROZ, FRANGO, ABOBRINHA, BATATA E CENOURA, MELANCIA	PAPA DE FUBÁ, MOIDA, BRÓCOLIS, CENOURA E CATALONIA, MAÇÃ				
CARDÁPIO 14 Lanche da tarde 13:00	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2				
CARDÁPIO 15 Jantar 15:00	PAPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, BATATA, TOMATE E CHICÓRIA, MELÃO	PAPA DE MACARRÃO, FRANGO, CENOURA, MANDIOCA E VAGEM, ABACAXI	PAPA DE ARROZ, CARNE MOÍDA, BATATA, CABOTIÃ E CHUCHU, MAMÃO	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, OVO, CENOURA, ABOBRINHA E ESCAROLA, BANANA	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, CARÁ, ABÓBORA E ALMEIRÃO LARANJA LIMA				
	Informação Nutricional (Média Semanal)								
	Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
					23.35	104.87	456.34	7.9	331.63
					683.53				
711.59	102.07	23.29	23.35						

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

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

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

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

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

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

*A carne deverá ser desfiada ou picada.

*Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.


Carolina Mendes Alves
Nutricionista
CRM-3 16.089

CARDÁPIO 11 à 15 - BEBÊS DE 07 à 11 MESES
MERENDA ITU - 5ª semana



Refeição	Segunda-Feira		Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira				
	31/03/2025									
CARDÁPIO 11 Desjejum 7:30	FÓRMULA 2 + MELÃO									
CARDÁPIO 12 Colação 9:00	SUCO DE MARACUJA									
CARDÁPIO 13 Almoço 10:00	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, ISCAS, CENOURA, BATATA E CHUCHU, MELANCIA									
CARDÁPIO 14 Lanche da tarde 13:00	FÓRMULA 2									
CARDÁPIO 15 Jantar 15:00	PAPA DE FUBÁ, CARNE ÍSCAS, BATATA, TOMATE E CHICÓRIA, LARANJA LIMA									
	Informação Nutricional (Média Semanal)									
	Energia (kcal)		CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
	687,76		91,9	21,81	25,88	616,93	112,24	440,1	7,83	307,23

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

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

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

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

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

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

*A carne deverá ser desfiada ou picada.

*Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.


Carolina Mendes Alves
Nutricionista
CRM-3 16.089



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

FUTURA.GUIA DA LUZ
MARÇO 2025

Refeição	Segunda-Feira 03/03/2025		Terça-Feira 04/03/2025	Quarta-Feira 05/03/2025	Quinta-Feira 06/03/2025	Sexta-feira 07/03/2025			
	PONTO FACULTATIVO		PONTO FACULTATIVO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA			
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	PONTO FACULTATIVO		PONTO FACULTATIVO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA			
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	PONTO FACULTATIVO		PONTO FACULTATIVO	ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE CARNE MOIDA SALADA DE FOLHAS MISTAS (rucula e repolho) BANANA	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL AO VINAGRETE SALADA DE ALMEIRAO MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM CENOURA, TOMATE E CEBOLA SALADA DE ACELGA E CHEIRO VERDE			
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PONTO FACULTATIVO		PONTO FACULTATIVO	PÃO DE FORMA COM PATÊ DE ATUM E CENOURA RALADA, SUCO DE LARANJA	PÃO DE LEITE COM FRANGO COM TOMATE E CEBOLA, SUCO DE MELÃO	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE UVA			
	Informação Nutricional (Média Semanal)								
	Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
	789,31	132,98	29,63	15,43	398	50,74	306,79	3,55	609,61

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
 Nutricionista
 CRN-3 16.089

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS
MERENDA ITU - 2ª semana

FUTURA GUIA DA LUZ

MARÇO 2025

Refeição	Segunda-Feira		Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira			
	10/03/2025		11/03/2025	12/03/2025	13/03/2025	14/03/2025			
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO DE CENOURA COM MARGARINA		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA			
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, ABACAXI		ARROZ, LENTILHA, MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES SALADA DE REPOLHO BICOLOR, MELANCIA	ARROZ COM BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e chuchu), SALADA DE ALFACE COM TOMATE SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ, FEIJÃO, LOMBO SUINO COM BATATA, SALADA DE ESCAROLA COM CEBOLA, BANANA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE AO MOLHO, PURÊ DE BATATAS SALADA DE RUCULA COM ACELGA LARANJA			
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM FRANGO AO VINAGRETE, SUCO DE LARANJA		PÃO DE INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E CEBOLA, SUCO DE MORANGO	PÃO INTEGRAL COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO DE GOIABA	PÃO DE CENOURA COM PERNIL ACEBOLADO, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CEBOLA E CENOURA SUCO DE MAÇÃ			
	Informação Nutricional (Média Semanal)								
	Energia (kcal)		Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
	CHO (g)				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
	775,00		131	29	15,00	1707,64	90,56	296,29	3,41

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Carolina Mendes Alves
Nutricionista
CRN-3 16.089

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 3ª semana

FUTURA GUIA DA LUZ

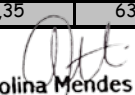
MARÇO 2025

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira											
	17/03/2025	18/03/2025	19/03/2025	20/03/2025	21/03/2025											
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	MINGAU DE AVEIA + BANANA											
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE SALADA DE ALFACE COM CHEIRO VERDE, LARANJA	ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), FAROFA DE COUVE SALADA DE VINAGRETE MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE LEGUMES (chuchu, beterraba e cenoura), MAMAO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM CENOURA E CHEIRO VERDE SALADA DE ACELGA COM PEPINO SUCO DE MARACUJA	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM LEGUMES SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e almeirao),											
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE ABACAXI	PÃO DE CENOURA COM FRANGO DESFIADO, TOMATE E ALFACE, SUCO DE LIMAO	PÃO DE LEITE COM PERNIL, CEBOLA E CENOURA, SUCO DE MARACUJA	PÃO DE FORMA QUEIJO E APRESUNTADO SUCO DE MAÇÃ	PÃO INTEGRAL COM FRANGO COM MILHO VERDE SUCO DE GOIABA											
	Informação Nutricional (Média Semanal)															
	Energia (kcal)		CHO (g)		Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)		Vitaminas		Minerais					
									A (RE)		C (mg)		Ca (mg)		Fe (mg)	
	793,12		129,99		29,86		17,08		285,15		41		324,47		3,35	

Fontes: TACO 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos


Carolina Mendes Alves
Nutricionista
CRN-3 16.089

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 4ª semana

FUTURA GUIA DA LUZ

MARÇO 2025

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira				
	24/03/2025	25/03/2025	26/03/2025	27/03/2025	28/03/2024				
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	MINGAU DE AVEIA + MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL				
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	RISOTO DE FRANGO COM ABOBORA E VAGEM, FEIJÃO SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE SUCO DE ACEROLA	ARROZ, GRAO DE BICO, POLENTA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SALADA DE COUVE LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE PEPINO COM TOMATE, MAMÃO	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM VAGEM E CENOURA SALADA DE ALFACE MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, LOMBO SUINO, CREME DE MILHO, SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA				
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE CENOURA COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO DE MARACUJA	PÃO DE FORMA COM QUEIJO MUÇARELA E TOMATE, SUCO DE MANGA	CACHORRO QUENTE SUCO DE UVA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA E ABOBRINHA, SUCO DE CAJU	PÃO DE LEITE COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO, SUCO DE GOIABA				
	Informação Nutricional (Média Semanal)								
	Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
	824,10	129,58	29,06	21,06	262,78	97,2	343,71	3,06	720,65

Fontes: Taco 4ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Carolina Mendes Alves
 Nutricionista
 CRN-3 16.089



CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU - 5ª semana

FUTURA GUIA DA LUZ

MARÇO 2025

Refeição	Segunda-Feira		Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira			
	31/3/2025								
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ								
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ À GREGA, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM ABOBORA SALADA DE ABOBRINHA MELANCIA								
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO DE UVA								
	Informação Nutricional (Média Semanal)								
			Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
	Energia (kcal)	CHO (g)			A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
	695,02	115,24	24,63	15,06	398,47	15,2	298,93	3,25	543,28

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
CRM-3 16.089



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



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira							
	03/03/2025	04/03/2025	05/03/2025	06/03/2025	07/03/2025							
CARDÁPIO 16 Desjejum 7:30	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	VITAMINA DE FRUTAS BISCOITO SIMPLES	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAÇÃ							
CARDÁPIO 17 Colação 9:00	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	BANANA	SUCO DE LARANJA COM MAMÃO	MELÃO							
CARDÁPIO 18 Almoço 10:30	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM TOMATE, CEBOLA E CENOURA SALADA DE ALFACE SUCO DE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, FIGADO ACEBOLADO, CREME DE MILHO SALADA DE CENOURA COM BROCOLIS ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO TROPEIRO PERNIL COM ABOBORA SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA, SUCO DE LARANJA							
CARDÁPIO 19 Lanche da tarde 13:00	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã e mamão)	SUCO DE TANGERINA PÃO DE CENOURA COM CARNE MOIDA AO SUGO	LEITE COM CHOCOLATE 32% FLOCOS DE MILHO MAMÃO							
CARDÁPIO 20 Jantar 15:00	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	SOPA DE FUBÁ, ISCAS, CENOURA, ABOBRINHA E ESCAROLA, ABACAXI	POLENTA, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO, SALADA DE COUVE, SUCO DE MELANCIA COM LIMÃO	SOPA DE MACARRÃO, CARNE MOÍDA, BATATA, CABOTIÃ E CHUCHU, PERA							
	Informação Nutricional (Média Semanal)											
	Energia (kcal)		CHO (g)	Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)		Vitaminas		Minerais		
						A (RE)		C (mg)		Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
	791.41		127.18	32.40	17.01	1.286.63		91.86	344.39	4,79	428.19	

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
 CRM-3 16.089

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira				
	10/03/2025	11/03/2025	12/03/2025	13/03/2025	14/03/2025				
CARDÁPIO 16 Desjejum 7:30	MINGAU DE AVEIA + MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO DE FORMA COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32% BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO DE CENOURA COM REQUEIJÃO				
CARDÁPIO 17 Colação 9:00	MAMÃO	SUCO DE LARANJA COM BETERRABA	CREME DE ABACATE	SUCO DE MORANGO COM LARANJA	MELÃO				
CARDÁPIO 18 Almoço 10:30	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, SUCO DE ABACAXI	ARROZ, LENTILHA, MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES SALADA DE REPOLHO BICOLOR, MELANCIA	ARROZ COM BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e chuchu), SALADA DE ALFACE COM TOMATE, SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ, FEIJÃO, LOMBO SUINO COM BATATA, SALADA DE ESCAROLA COM CEBOLA, BANANA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE AO MOLHO, PURÊ DE BATATAS SALADA DE RUCULA COM ACELGA SUCO DE LARANJA				
CARDÁPIO 19 Lanche da tarde 13:00	SUCO DE ACEROLA PÃO INTEGRAL COM CARNE DESFIADA, CEBOLA E TOMATE	CHÁ DE HORTELÃ TORTA DE CARNE MOÍDA (tomate e cenoura)	SUCO DE UVA PÃO COM CARNE DESFIADA E CENOURA RALADA	SALADA DE FRUTAS (banana, laranja e melão)	LEITE COM CHOCOLATE 32% BISCOITO SIMPLES				
CARDÁPIO 20 Jantar 15:00	ARROZ, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM MANDIOCA, CENOURA SALADA DE ACELGA, SUCO DE LARANJA	SOPA DE DE FUBÁ, CUBOS, MANDIOQUINHA, BRÓCOLIS E ABÓBORA, MELÃO	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES, FEIJÃO SALADA DE CHICÓRIA, MAMÃO	SOPA DE ARROZ, CARNE CUBOS, MANDIOCA, ABÓBORA E ABOBRINHA, BANANA	SOPA DE FUBÁ, FIGADO, CENOURA, INHAME E CHUCHU SUCO DE MAÇÃ				
	Informação Nutricional (Média Semanal)								
	Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
	906,66	146,79	36,72	19,18	2.109,33	129,85	320,22	4,7	519,09

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
 CRM-3 16.089

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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



Refeição	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-feira			
	17/03/2025		18/03/2025		19/03/2025		20/03/2025		21/03/2025			
CARDÁPIO 16 Desjejum 7:30	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAÇÃ		LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO DE CENOURA COM REQUEIJÃO		VITAMINA DE FRUTAS BISCOITO SIMPLES		LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM MARGARINA		MINGAU DE AVEIA + BANANA			
CARDÁPIO 17 Colação 9:00	SUCO DE ACEROLA		CREME DE ABACATE		MAÇÃ		BANANA		SUCO DE LARANJA			
CARDÁPIO 18 Almoço 10:30	ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE SALADA DE ALFACE COM CHEIRO VERDE, LARANJA		ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), FAROFA DE COUVE SALADA DE VINAGRETE SUCO DE PÊRA		ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE LEGUMES (chuchu, beterraba e cenoura), SUCO DE MAMAO		ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM CENOURA E CHEIRO VERDE SALADA DE ACELGA COM PEPINO SUCO DE MARACUJA		ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM LEGUMES SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e almeirão), MELANCIA			
CARDÁPIO 19 Lanche da tarde 13:00	SUCO DE UVA PÃO DE FORMA COM QUEIJO E TOMATE		CHÁ DE CIDREIRA TORTA DE FRANGO (batata e cenoura)		LEITE COM CHOCOLATE 32% BANANA		SUCO DE CAJU PÃO DE CENOURA COM PATE DE FRANGO E ALFACE		SALADA DE FRUTAS (banana, maçã e mamão)			
CARDÁPIO 20 Jantar 15:00	ARROZ, FEIJÃO, OVOS ESTALADOS AO MOLHO, SALADA DE CHICORIA, SUCO DE ABACAXI		SOPA DE MACARRÃO, CARNE ÍSCAS, BRÓCOLIS, CHUCHU E CARÁ MELANCIA		SOPA DE ARROZ, CUBOS, INHAME, ALMEIRÃO E ABÓBORA LARANJA		ARROZ, FEIJÃO, CUSCUZ DE FRANGO, SALADA DE TOMATE, SUCO DE MAÇÃ		SOPA DE MACARRÃO, CARNE ISCAS, INHAME, CHUCHU E CENOURA MELAO			
	Informação Nutricional (Média Semanal)											
	Energia (kcal)		CHO (g)		Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)		Vitaminas		Minerais	
									A (RE)		C (mg)	
	915,20		144,09		38,00		20,76		370,63		123,55	
									Ca (mg)		Fe (mg)	
									367,38		4,57	
											Sódio (mg)	
											561	

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-3 16.089

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.



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



Refeição	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-feira								
	24/03/2025		25/03/2025		26/03/2025		27/03/2025		28/03/2025								
CARDÁPIO 16 Desjejum 7:30	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAÇÃ		LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM MARGARINA		MINGAU DE AVEIA + BANANA		LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO DE DE FORMA COM REQUEIJÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32% MAMÃO								
CARDÁPIO 17 Colação 9:00	LARANJA LIMA		MELANCIA		SUCO DE MORANGO		PERA		SUCO DE MARACUJA								
CARDÁPIO 18 Almoço 10:30	RISOTO DE FRANGO COM ABOBORA E VAGEM, FEIJÃO SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE SUCO DE ACEROLA		ARROZ, GRAO DE BICO, POLENTA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SALADA DE COUVE SUCO DE MARACUJA COM LARANJA		ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE PEPINO COM TOMATE, MAMÃO		ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM VAGEM E CENOURA SALADA DE ALFACE SUCO DE MELANCIA		ARROZ, FEIJÃO, LOMBO SUINO, CREME DE MILHO, SALADA DE ALMEIRÃO COM CEBOLA MAÇÃ								
CARDÁPIO 19 Lanche da tarde 13:00	SUCO DE UVA PÃO INTEGRAL COM PERNIL AO VINAGRETE		LEITE COM CHOCOLATE 32% BISCOITO SIMPLES		SUCO DE ACEROLA COM LARANJA PÃO DE FORMA COM PATE DE FRANGO, ALFACE E TOMATE		CHÁ DE ERVA-DOCE TORTA DE CARNE MOÍDA (tomate e cenoura)		SALADA DE FRUTAS (banana, mamão, abacaxi)								
CARDÁPIO 20 Jantar 15:00	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM BATATA, SALADA DE TOMATE E CHICÓRIA SUCO DE MELÃO		SOPA DE MACARRÃO, FRANGO, CENOURA, MANDIOCA E VAGEM, ABACAXI		MACARRÃO COM CARNE MOÍDA, FEIJÃO SALADA DE LEGUMES SUCO DE LIMÃO		SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CUBOS, CENOURA, ABOBRINHA E ESCAROLA BANANA		SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, CARÁ, ABÓBORA E ALMEIRÃO LARANJA								
	Informação Nutricional (Média Semanal)																
	Energia (kcal)		CHO (g)		Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)		Vitaminas		Minerais						
	856,50		136,30		37,37		17,98		A (RE) 394,69		C (mg) 162,01		Ca (mg) 324,68		Fe (mg) 4,67		Sódio (mg) 462,71

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.

Carolina Mendes Alves
Nutricionista
CRM-3 16.089



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



Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira				
	31/03/2025								
CARDÁPIO 16 Desjejum 7:30	MINGAU DE AVEIA + MELÃO								
CARDÁPIO 17 Colação 9:00	SUCO DE MARACUJA								
CARDÁPIO 18 Almoço 10:30	ARROZ À GREGA, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM ABOBORA SALADA DE ABOBRINHA SUCO DE MELANCIA								
CARDÁPIO 19 Lanche da tarde 13:00	SUCO DE ACEROLA PÃO INTEGRAL COM CARNE DESEFIADA, CEBOLA E TOMATE								
CARDÁPIO 20 Jantar 15:00	SOPA DE FUBÁ, CARNE ÍSCAS, BATATA, TOMATE E CHICÓRIA, LARANJA								
	Informação Nutricional (Média Semanal)								
			Vitaminas		Minerais				
	Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
	708,19	111,37	36,45	12,99	467,20	315,29	240,09	4,88	346,89

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-3 16.089

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

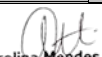
Segunda-Feira	03/03/2025	Terça-Feira	04/03/2025	Quarta-Feira	05/03/2025	Quinta-Feira	06/03/2025	Sexta-feira	07/03/2025
PONTO FACULTATIVO		PONTO FACULTATIVO		PONTO FACULTATIVO		PLANEJAMENTO		PLANEJAMENTO	
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0	0
Segunda-Feira	10/03/2025	Terça-Feira	11/03/2025	Quarta-Feira	12/03/2025	Quinta-Feira	13/03/2025	Sexta-feira	14/03/2025
ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA DE PEPINO COM CENOURA RALADA, SUCO DE ABACAXI		MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES SALADA DE REPOLHO BICOLOR, MELANCIA		ARROZ COM BRÓCOLIS, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (batata, abóbora e chuchu), SALADA DE ALFACE COM TOMATE, MELÃO		ARROZ, FEIJÃO, LOMBO SUINO COM BATATA BANANA		ARROZ, CARNE AO MOLHO, PURÊ DE BATATAS SUCO DE LARANJA	
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio(mg)
276,00	48,00	12,00		4,00	97,35	21,29	29,29	1,21	138,33
Segunda-Feira	17/03/2025	Terça-feira	18/03/2025	Quarta-Feira	19/03/2025	Quinta-feira	20/03/2025	Sexta-feira	21/03/2025
ARROZ, STROGONOFF DE CARNE, BATATA SAUTÉE SALADA DE ALFACE COM CHEIRO VERDE, LARANJA		ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL) FAROFA DE COUVE SUCO DE UVA		MACARRÃO COM ATUM SALADA DE LEGUMES (chuchu, beterraba e cenoura), MAMÃO		ARROZ, CARNE MOÍDA COM CENOURA E CHEIRO VERDE SALADA DE ACELGA COM PEPINO SUCO DE MARACUJA		ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM LEGUMES, SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e almeirao), MELANCIA	
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio(mg)
276,09	47,95	12,32		3,89	126,61	29,96	37,71	1,58	102,41
Segunda-Feira	24/03/2025	Terça-Feira	25/03/2025	Quarta-Feira	26/03/2025	Quinta-Feira	27/03/2025	Sexta-feira	28/03/2025
RISOTO DE FRANGO COM ABOBORA E VAGEM, FEIJÃO SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE SUCO DE ACEROLA		POLENTA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SALADA DE COUVE ABACAXI		ARROZ, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE PEPINO COM TOMATE, BANANA		ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM VAGEM E CENOURA SUCO DE MELANCIA		ARROZ, LOMBO SUINO, CREME DE MILHO MAÇÃ	
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio(mg)
261,47	47,04	11,51		3,03	79,93	64,57	30,42	1,29	71,32
Segunda-Feira	31/03/2025	Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-feira	
ARROZ À GREGA, CARNE ÍSCAS COM ABOBORA SALADA DE ABOBRINHA SUCO DE MARACUJA									
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio(mg)
245,79	44,98	10,37		2,71	161,50	8,81	15,56	1,18	91,61

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
CRM-3 16.089

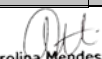
Segunda-Feira	03/03/2025	Terça-Feira	04/03/2025	Quarta-Feira	05/03/2025	Quinta-Feira	06/03/2025	Sexta-feira	07/03/2025
PONTO FACULTATIVO		PONTO FACULTATIVO		PONTO FACULTATIVO		PLANEJAMENTO		PLANEJAMENTO	
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0	0
Segunda-Feira	10/03/2025	Terça-Feira	11/03/2025	Quarta-Feira	12/03/2025	Quinta-Feira	13/03/2025	Sexta-feira	14/03/2025
ARROZ, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM MANDIOCA, CENOURA SALADA DE ACELGA, SUCO DE LARANJA		SOPA DE DE FUBÁ, CUBOS, MANDIOQUINHA, BRÓCOLIS E ABÓBORA MELÃO		MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES, FEIJÃO SALADA DE CHICÓRIA, MAMÃO		SOPA DE ARROZ, CARNE CUBOS, MANDIOCA, ABÓBORA E ABOBRINHA BANANA		SOPA DE MACARRÃO, FRANGO, CARÁ, ABÓBORA E COUVE PÊRA	
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio(mg)
257,82	48,00	12,00		2,00	151,84	28,09	35,57	1,44	68,24
Segunda-Feira	17/03/2025	Terça-feira	18/03/2025	Quarta-Feira	19/03/2025	Quinta-feira	20/03/2025	Sexta-feira	21/03/2025
ARROZ, FEIJÃO, OVOS ESTALADOS AO MOLHO, SALADA DE CHICORIA, SUCO DE ABACAXI		SOPA DE MACARRÃO, CARNE ÍSCAS, BRÓCOLIS, CHUCHU E CARÁ MELANCIA		SOPA DE ARROZ, CUBOS, INHAME, ALMEIRÃO E ABÓBORA LARANJA		ARROZ, FEIJÃO, CUSCUZ DE FRANGO, SALADA DE TOMATE, SUCO DE MAÇÃ		SOPA DE MACARRÃO, CARNE ISCAS, INHAME, CHUCHU E CENOURA MELAO	
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio(mg)
273,96	49,03	12,22		3,44	89,53	19,55	33,64	1,60	82,22
Segunda-Feira	24/03/2025	Terça-Feira	25/03/2025	Quarta-Feira	26/03/2025	Quinta-Feira	27/03/2025	Sexta-feira	28/03/2025
ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM BATATA, SALADA DE TOMATE E CHICÓRIA SUCO DE MELÃO		SOPA DE MACARRÃO, FRANGO, CENOURA, MANDIOCA E VAGEM ABACAXI		MACARRÃO COM CARNE MOÍDA, FEIJÃO SALADA DE LEGUMES SUCO DE LIMÃO		SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CUBOS, CENOURA, ABOBRINHA E ESCAROLA BANANA		SOPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, CARÁ, ABÓBORA E ALMEIRÃO LARANJA	
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio(mg)
282,54	51,21	13,44		3,12	107,46	21,60	40,16	2,03	69,08
Segunda-Feira	31/03/2025	Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-feira	
SOPA DE FUBÁ, CARNE ÍSCAS, BATATA, TOMATE E CHICÓRIA LARANJA									
Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio(mg)
213,77	37,27	10,43		3,16	17,45	46,46	24,54	1,05	63,15

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
CRM-3 16.089