Prefeitura da Estância Turística de ITU

CARDÁPIO 21 - MERENDA ITU

HORÁRIO: 06:45 às 7:00h

DESJEJUM AMAI E APAE
MAIO 2025

Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira	01/05/2025	Sexta-feira	02/05/2025
						FERIADO		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)
272,83	41,86	9,62	8,26	109,20	4,37	227,97	1,29	128,53

Segunda-Feira	05/05/2025	Terça-Feira	06/05/2025	Quarta-Feira	07/05/2025	Quinta-Feira	08/05/2025	Sexta-feira	09/05/2025
LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL DE CENOURA COM MARGARINA		LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA		MINGAU DE AVEIA, MAÇÃ		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	

Informação Nutricional (Média Semanal)								
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
234,08	36,55	6,67	13,22	220,30	12,21	186,91	1,35	156,24

Segunda-Feira	12/05/2025	Terça-feira	13/05/2025	Quarta-Feira	14/05/2025	Quinta-feira	15/05/2025	Sexta-feira	16/05/2025
LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ		LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL		MINGAU DE AVEIA, BANANA	

Informação Nutricional (Média Semanal)								
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
230,68	36,58	6,77	6,72	222,24	12,21	189,44	1,35	152,88

Segunda-Feira	19/05/2025	Terça-feira	20/05/2025	Quarta-Feira	21/05/2025	Quinta-feira	22/05/2025	Sexta-Feira	23/05/2025
LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ		MINGAU DE AVEIA, BANANA		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	

Informação Nutricional (Média Semanal)								
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
220,92	34,86	6,36	12,64	236,54	13,42	186,51	1,29	123,62

Segunda-Feira	26/05/2025	Terça-Feira	27/05/2025	Quarta-Feira	28/05/2025	Quinta-Feira	29/05/2025	Sexta-Feira	30/05/2025
LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL DE CENOURA COM REQUEIJÃO		IOGURTE DE SALADA DE FRUTAS, BISCOITO INTEGRAL		MINGAU DE AVEIA, BANANA	

Informação Nutricional (Média Semanal)								
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
196,28	28,88	6,25	6,53	167,70	12,18	186,94	0,88	151,58

Fontes: Taco 4 ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Aline Ribas
Nutricionista
CRN3 36616

GABRIEL DOS SANTOS MOURA
NUTRICIONISTA
CRN-3 56569

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Prefeitura da Estância Turística de ITU

CARDÁPIO 21 - MERENDA ITU

HORÁRIO: 06:45 às 7:00h

DESJEJUM EMEI
MAIO 2025

Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira	01/05/2025	Sexta-feira	02/05/2025
						FERIADO		PONTO FACULTATIVO	

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)	
233,45	35,20	8,23	7,41	109,20	4,24	223,18	0,85	128,06	

Segunda-Feira	05/05/2025	Terça-Feira	06/05/2025	Quarta-Feira	07/05/2025	Quinta-Feira	08/05/2025	Sexta-feira	09/05/2025
LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL DE CENOURA COM MARGARINA		LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA		MINGAU DE AVEIA, MAÇÃ **REUNIÃO DE PAIS COM ATIVIDADES**		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO **REUNIÃO DE PAIS COM ATIVIDADES**	

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)	
197,70	27,93	6,06	16,92	156,63	12,18	182,44	0,83	156,31	

Segunda-Feira	12/05/2025	Terça-feira	13/05/2025	Quarta-Feira	14/05/2025	Quinta-feira	15/05/2025	Sexta-feira	16/05/2025
LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ		LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL		MINGAU DE AVEIA, BANANA	

Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	
192,27	27,96	6,21	6,51	159,74	12,18	186,49	0,83	150,93	

Segunda-Feira	19/05/2025	Terça-feira	20/05/2025	Quarta-Feira	21/05/2025	Quinta-feira	22/05/2025	Sexta-Feira	23/05/2025
LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ		MINGAU DE AVEIA, BANANA		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	

Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	
184,54	26,23	5,75	16,34	172,87	13,39	182,04	0,77	123,70	

Segunda-Feira	26/05/2025	Terça-Feira	27/05/2025	Quarta-Feira	28/05/2025	Quinta-Feira	29/05/2025	Sexta-Feira	30/05/2025
LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL DE CENOURA COM REQUEIJÃO		IOGURTE DE SALADA DE FRUTAS, BISCOITO INTEGRAL		MINGAU DE AVEIA, BANANA	

Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	
200,21	29,54	6,39	6,62	167,70	12,19	187,41	0,93	151,63	

Fontes: Taco 4 ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

GABRIEL DOS SANTOS MOURA
NUTRICIONISTA
CRN-3 56569

Aline Ribas
Nutricionista
CRN3 36616

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Prefeitura da Estância Turística de ITU

CARDÁPIO 21 - MERENDA ITU

HORÁRIO: 06:45 às 7:00h

DESJEJUM EMEF
MAIO 2025

Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira	01/05/2025	Sexta-feira	02/05/2025
						FERIADO		PONTO FACULTATIVO	

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)
262,30	40,91	9,07	7,85	110,60	4,89	255,92	1,10	128,29

Segunda-Feira	05/05/2025	Terça-Feira	06/05/2025	Quarta-Feira	07/05/2025	Quinta-Feira	08/05/2025	Sexta-feira	09/05/2025
LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL DE CENOURA COM MARGARINA		LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA		MINGAU DE AVEIA, MAÇÃ **REUNIÃO DE PAIS COM ATIVIDADES**		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO **REUNIÃO DE PAIS COM ATIVIDADES**	

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)
221,52	33,25	6,41	17,10	190,38	13,93	185,30	1,10	159,02

Segunda-Feira	12/05/2025	Terça-feira	13/05/2025	Quarta-Feira	14/05/2025	Quinta-feira	15/05/2025	Sexta-feira	16/05/2025
LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ		LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL		MINGAU DE AVEIA, BANANA	

Informação Nutricional (Média Semanal)								
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
216,09	33,29	6,57	6,69	193,50	13,93	189,35	1,10	153,64

Segunda-Feira	19/05/2025	Terça-feira	20/05/2025	Quarta-Feira	21/05/2025	Quinta-feira	22/05/2025	Sexta-Feira	23/05/2025
LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ		MINGAU DE AVEIA, BANANA		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO	

Informação Nutricional (Média Semanal)								
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
220,91	34,20	6,34	16,65	224,86	15,33	186,32	1,20	127,98

Segunda-Feira	26/05/2025	Terça-Feira	27/05/2025	Quarta-Feira	28/05/2025	Quinta-Feira	29/05/2025	Sexta-Feira	30/05/2025
LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ		LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO		LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL DE CENOURA COM REQUEIJÃO		IOGURTE DE SALADA DE FRUTAS, BISCOITO INTEGRAL		MINGAU DE AVEIA, BANANA	

Informação Nutricional (Média Semanal)								
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
220,03	33,96	6,71	6,77	193,50	13,94	189,83	1,15	153,69

Fontes: Taco 4 ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

GABRIEL DOS SANTOS MOURA
NUTRICIONISTA
CRN-3 56569

Aline Ribas
Nutricionista
CRN3 36616

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

EMEI
MAIO 2025

CARDÁPIO 22 - ENSINO INFANTIL - 04 à 05 ANOS - MERENDA ITU

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

Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira	01/05/2025	Sexta-feira	02/05/2025
						FERIADO		PONTO FACULTATIVO	

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

Segunda-Feira	05/05/2025	Terça-Feira	06/05/2025	Quarta-Feira	07/05/2025	Quinta-Feira	08/05/2025	Sexta-feira	09/05/2025
ARROZ, FEIJÃO, OMELETE DE FORNO COM TOMATE E ABOBRINHA SALADA MIX (DE REPOLHO ROXO, BRANCO E CENOURA RALADA)		MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO, BATATA SALTEADA SALADA DE ACELGA COM AGRIAO SUCO DE MANGA		ARROZ, CARNE ÍSCAS, CREME DE MILHO SALADA DE ALFACE COM TOMATE LARANJA		PÃO COM CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA RALADA SUCO DE UVA BANANA **REUNIÃO DE PAIS COM ATIVIDADES**		ARROZ, FEIJÃO PRETO, LOMBO SUINO, FAROFA DE COUVE SALADA DE ABOBRINHA ABACAXI **REUNIÃO DE PAIS COM ATIVIDADES**	

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)	
287,18	50,22	11,87	6,50	92,26	25,22	39,66	1,53	155,95	

Segunda-Feira	12/05/2025	Terça-feira	13/05/2025	Quarta-Feira	14/05/2025	Quinta-feira	15/05/2025	Sexta-Feira	16/05/2025
ARROZ, TORTA MADALENA DE FRANGO SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE SUCO DE MARACUJÁ		ARROZ, FEIJÃO MEXICANO (carne moida, tomate e cebola), FAROFA DE ABOBRINHA COM MILHO SALADA DE CATALONIA MELÃO		MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE MAIONESE (batata e cenoura) MAÇÃ		PÃO COM PATE DE FRANGO COM ALFACE SUCO DE CAJÚ BANANA		ARROZ, TUTU DE FEIJÃO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA ALMEIRÃO COM CEBOLA	

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)	
297,53	52,71	12,16	5,59	86,99	20,17	33,38	1,70	208,52	

Segunda-Feira	19/05/2025	Terça-feira	20/05/2025	Quarta-Feira	21/05/2025	Quinta-feira	22/05/2025	Sexta-Feira	23/05/2025
POLENTA COM SALSICHA AO MOLHO COM LEGUMES, SALADA BICOLOR (cenoura e beterraba raladas) MAÇÃ		ARROZ, CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA PEPINO		ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM BATATA E TOMATE, SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e acelga) SUCO DE LARANJA		PÃO COM CARNE DESFIADA, CENOURA E TOMATE SUCO DE MORANGO BANANA		ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), COUVE REFOGADA MELANCIA	

Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	
270,85	46,65	10,19	4,68	111,46	12,69	30,56	1,43	208,73	

Segunda-Feira	26/05/2025	Terça-Feira	27/05/2025	Quarta-Feira	28/05/2025	Quinta-Feira	29/05/2025	Sexta-Feira	30/05/2025
ARROZ, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (vagem, brocolis, cenoura) SALADA DE REPOLHO LARANJA		MACARRÃO COM PERNIL AO MOLHO SALADA DE CHUCHU COM TOMATE E CHEIRO VERDE ABACAXI		ARROZ, STROGONOFF DE FRANGO, BATATA SAUTÉE SALADA DE ALFACE, SUCO DE LIMÃO		PÃO INTEGRAL COM CARNE DESFIADA, TOMATE E ALFACE PICADA SUCO DE MANGA BANANA		ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA REFOGADA JARDINEIRA DE LEGUMES SALADA DE PEPINO	

Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	
272,14	50,83	11,86	3,19	74,47	28,67	38,61	1,51	128,24	

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

Aline Ribas
Nutricionista
CRN3 36616

GABRIEL DOS SANTOS MOURA
NUTRICIONISTA
CRN-3 56569

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

EMEF
MAIO 2025

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

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

Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira	01/05/2025	Sexta-feira	02/05/2025
						FERIADO		PONTO FACULTATIVO	

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

Segunda-Feira	05/05/2025	Terça-Feira	06/05/2025	Quarta-Feira	07/05/2025	Quinta-Feira	08/05/2025	Sexta-feira	09/05/2025
ARROZ, FEIJÃO, OMELETE DE FORNO COM TOMATE E ABOBRINHA SALADA MIX (DE REPOLHO ROXO, BRANCO E CENOURA RALADA)		MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO, BATATA SALTEADA SALADA DE ACELGA COM AGRIAO SUCO DE MANGA		ARROZ, CARNE ÍSCAS, CREME DE MILHO SALADA DE ALFACE COM TOMATE LARANJA		PÃO COM CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA RALADA SUCO DE UVA BANANA **REUNIÃO DE PAIS COM ATIVIDADES**		ARROZ, FEIJÃO PRETO, LOMBO SUINO, FAROFA DE COUVE SALADA DE ABOBRINHA ABACAXI **REUNIÃO DE PAIS COM ATIVIDADES**	

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)	
397,17	66,60	17,52	9,89	109,80	31,68	52,09	2,09	242,72	

Segunda-Feira	12/05/2025	Terça-feira	13/05/2025	Quarta-Feira	14/05/2025	Quinta-feira	15/05/2025	Sexta-Feira	16/05/2025
ARROZ, TORTA MADALENA DE FRANGO SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE SUCO DE MARACUJÁ		ARROZ, FEIJÃO MEXICANO (carne moida, tomate e cebola), FAROFA DE ABOBRINHA COM MILHO SALADA DE CATALONIA MELÃO		MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE MAIONESE (batata e cenoura) MAÇÃ		PÃO COM PATE DE FRANGO COM ALFACE SUCO DE CAJÚ BANANA		ARROZ, TUTU DE FEIJÃO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA ALMEIRÃO COM CEBOLA	

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)	
408,94	70,15	17,63	7,48	118,47	22,58	44,07	2,27	315,42	

Segunda-Feira	19/05/2025	Terça-feira	20/05/2025	Quarta-Feira	21/05/2025	Quinta-feira	22/05/2025	Sexta-Feira	23/05/2025
POLENTA COM SALSICHA AO MOLHO COM LEGUMES, SALADA BICOLOR (cenoura e beterraba raladas) MAÇÃ		ARROZ, CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA PEPINO		ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM BATATA E TOMATE, SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e acelga) SUCO DE LARANJA		PÃO COM CARNE DESFIADA, CENOURA E TOMATE SUCO DE MORANGO BANANA		ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), COUVE REFOGADA MELANCIA	

Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	
386,36	63,57	15,17	7,54	136,57	15,81	41,16	2,02	335,94	

Segunda-Feira	26/05/2025	Terça-Feira	27/05/2025	Quarta-Feira	28/05/2025	Quinta-Feira	29/05/2025	Sexta-Feira	30/05/2025
ARROZ, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (vagem, brocolis, cenoura) SALADA DE REPOLHO LARANJA		MACARRÃO COM PERNIL AO MOLHO SALADA DE CHUCHU COM TOMATE E CHEIRO VERDE ABACAXI		ARROZ, STROGONOFF DE FRANGO, BATATA SAUTÉE SALADA DE ALFACE, SUCO DE LIMÃO		PÃO INTEGRAL COM CARNE DESFIADA, TOMATE E ALFACE PICADA SUCO DE MANGA BANANA		ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA REFOGADA JARDINEIRA DE LEGUMES SALADA DE PEPINO	

Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	
354,26	61,43	16,66	4,96	82,25	28,98	43,61	1,98	201,79	

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

Aline Ribas
Nutricionista
CRN3 36616

GABRIEL DOS SANTOS MOURA
NUTRICIONISTA
CRN-3 56569

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

EJA
MAIO 2025

CARDÁPIO 24 - EJA 18 à 60 anos - MERENDA ITU

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

Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira	01/05/2025	Sexta-feira	02/05/2025
						FERIADO		PONTO FACULTATIVO	

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

Segunda-Feira	05/05/2025	Terça-Feira	06/05/2025	Quarta-Feira	07/05/2025	Quinta-Feira	08/05/2025	Sexta-feira	09/05/2025
ARROZ, FEIJÃO, OMELETE DE FORNO COM TOMATE E ABOBRINHA SALADA MIX (DE REPOLHO ROXO, BRANCO E CENOURA RALADA)		MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO, BATATA SALTEADA SALADA DE ACELGA COM AGRIAO SUCO DE MANGA		ARROZ, CARNE ÍSCAS, CREME DE MILHO SALADA DE ALFACE COM TOMATE LARANJA		ARROZ, FEIJÃO PRETO, LOMBO SUINO, FAROFA DE COUVE SALADA DE ABOBRINHA ABACAXI		PÃO COM CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA RALADA SUCO DE UVA BANANA	

Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	
438,11	73,63	19,80	8,93	109,84	30,94	54,85	2,34	244,27	

Segunda-Feira	12/05/2025	Terça-feira	13/05/2025	Quarta-Feira	14/05/2025	Quinta-feira	15/05/2025	Sexta-Feira	16/05/2025
ARROZ, TORTA MADALENA DE FRANGO SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE SUCO DE MARACUJÁ		ARROZ, FEIJÃO MEXICANO (carne moida, tomate e cebola), FAROFA DE ABOBRINHA COM MILHO SALADA DE CATALONIA MELÃO		MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE MAIONESE (batata e cenoura) MAÇÃ		ARROZ, TUTU DE FEIJÃO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA ALMEIRÃO COM CEBOLA		PÃO COM PATE DE FRANGO COM ALFACE SUCO DE CAJÚ 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)	
458,11	77,66	20,55	8,17	118,61	22,58	47,92	2,60	327,25	

Segunda-Feira	19/05/2025	Terça-feira	20/05/2025	Quarta-Feira	21/05/2025	Quinta-feira	22/05/2025	Sexta-Feira	23/05/2025
POLENTA COM SALSICHA AO MOLHO COM LEGUMES, SALADA BICOLOR (cenoura e beterraba raladas) MAÇÃ		ARROZ, CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA PEPINO		ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM BATATA E TOMATE, SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e acelga) SUCO DE LARANJA		ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), COUVE REFOGADA MELANCIA		PÃO COM CARNE DESFIADA, CENOURA E TOMATE SUCO DE MORANGO BANANA	

Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	
429,75	70,22	17,02	8,45	123,62	13,99	42,61	2,28	361,76	

Segunda-Feira	26/05/2025	Terça-Feira	27/05/2025	Quarta-Feira	28/05/2025	Quinta-Feira	29/05/2025	Sexta-Feira	30/05/2025
ARROZ, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (vagem, brocolis, cenoura) SALADA DE REPOLHO LARANJA		MACARRÃO COM PERNIL AO MOLHO SALADA DE CHUCHU COM TOMATE E CHEIRO VERDE ABACAXI		ARROZ, STROGONOFF DE FRANGO, BATATA SAUTÉE SALADA DE ALFACE, SUCO DE LIMÃO		ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA REFOGADA JARDINEIRA DE LEGUMES SALADA DE PEPINO		PÃO INTEGRAL COM CARNE DESFIADA, TOMATE E ALFACE PICADA SUCO DE MANGA BANANA	

Informação Nutricional (Média Semanal)									
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	
450,71	71,35	24,01	7,69	94,40	28,36	57,12	3,30	235,99	

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

Aline Ribas
Nutricionista
CRN3 36616

GABRIEL DOS SANTOS MOURA
NUTRICIONISTA
CRN-3 56569

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

ENTIDADE APAE / AMAI
MAIO 2025

Prefeitura da Estância Turística de ITU

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

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

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
				1/5/2025	2/5/2025
ALMOÇO				FERIADO	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL, COUVE REFOGADA SALADA DE BETERRABA RALADA
SUCO/ SOBREMESA				FERIADO	SUCO DE TANGERINA 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)
528,24	88,53	24,57	8,95	150,70	29,93	88,87	3,40	126,93

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

Aline Ribas
Nutricionista
CRN3 36616

GABRIEL DOS SANTOS MOURA
NUTRICIONISTA
CRN-3 56569

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

ENTIDADE APAE / AMAI
MAIO 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
	5/5/2025	6/5/2025	7/5/2025	8/5/2025	9/5/2025
ALMOÇO	ARROZ, FEIJÃO, OMELETE DE FORNO COM TOMATE E ABOBRINHA SALADA MIX (DE REPOLHO ROXO, BRANCO E CENOURA RALADA)	MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO, BATATA SALTEADA SALADA DE ACELGA COM AGRIAO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, CREME DE MILHO SALADA DE ALFACE COM TOMATE	ARROZ, FEIJÃO, LOMBO SUINO, FAROFA DE COUVE SALADA DE ABOBRINHA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA COM CENOURA SALADA DE PEPINO
SUCO/ SOBREMESA	SUCO DE LIMÃO LARANJA	SUCO DE MANGA ABACAXI	SUCO DE CAJU MELÃO	SUCO DE LARANJA MAÇÃ	SUCO DE UVA BANANA

Informação Nutricional (Média Semanal)								
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
504,77	87,28	25,12	8,83	167,63	57,03	74,44	3,54	139,46

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

Aline Ribas
Nutricionista
CRN3 36616

GABRIEL DOS SANTOS MOURA
NUTRICIONISTA
CRN-3 56569

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Prefeitura da Estância Turística de ITU

ENTIDADE APAE / AMAI
MAIO 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
	12/05/2025	13/05/2025	14/05/2025	15/05/2025	16/05/2025
ALMOÇO	ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE FRANGO SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE	ARROZ, FEIJÃO MEXICANO, FAROFA DE ABOBRINHA COM MILHO SALADA DE CATALONIA	MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE LEGUMES (batata, cenoura, vagem e chuchu)	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA COM BATATA SALADA DE ALFACE COM CEBOLA SUCO DE CAJU	ARROZ, TUTU DE FEIJÃO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA ALMEIRÃO COM CEBOLA
SUCO/ SOBREMESA	SUCO DE MARACUJA MELANCIA	SUCO DE GOIABA MELÃO	SUCO DE ABACAXI MAÇÃ	SUCO DE CAJU BANANA	SUCO DE UVA MELÃO

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)
501,71	87,73	25,97	8,34	145,44	31,50	57,56	3,72	185,87

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

Aline Ribas
Nutricionista
CRN3 36616

GABRIEL DOS SANTOS MOURA
NUTRICIONISTA
CRN-3 56569

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

ENTIDADE APAE / AMAI
MAIO 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
	19/05/2025	20/05/2025	21/05/2025	22/05/2025	23/05/2025
ALMOÇO	POLENTA COM SALSICHA AO MOLHO COM LEGUMES, SALADA BICOLOR (cenoura e beterraba raladas) MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA PEPINO	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM BATATA E TOMATE, SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e acelga)	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM LEGUMES, SALADA DE RUCULA COM REPOLHO	ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), COUVE REFOGADA, SALADA DE ABOBRINHA AO VINAGRETE
SUCO/ SOBREMESA	SUCO DE MANGA MAÇÃ	SUCO DE ACEROLA MELÃO	SUCO DE LARANJA MAMÃO	SUCO DE MORANGO BANANA	SUCO DE TANGERINA MELANCIA

Informação Nutricional (Média Semanal)								
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
494,23	83,96	22,48	8,11	221,17	100,36	72,11	3,35	231,03

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

Aline Ribas
Nutricionista
CRN3 36616

GABRIEL DOS SANTOS MOURA
NUTRICIONISTA
CRN-3 56569

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

ENTIDADE APAE / AMAI
MAIO 2025

Prefeitura da Estância Turística de ITU

CARDÁPIO 25 - ENTIDADE 01 à 30 anos

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

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	26/05/2025	27/05/2025	28/05/2025	29/05/2025	30/05/2025
ALMOÇO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (vagem, brocolis, cenoura) SALADA DE REPOLHO	MACARRÃO COM PERNIL AO MOLHO SALADA DE CHUCHU COM TOMATE E CHEIRO VERDE	ARROZ, STROGONOFF DE FRANGO, BATATA CORADA SALADA DE ALFACE COM CEBOLA	ARROZ, FEIJÃO, OMELETE DE ESPINAFRE JARDINEIRA DE LEGUMES SALADA DE PEPINO	ARROZ, FEIJAO,CARNE MOIDA, PURE DE ABOBORA SALADA DE ALMEIRÃO
SUCO/ SOBREMESA	SUCO DE CAJU LARANJA	SUCO DE GOIABA ABACAXI	SUCO DE LIMÃO MAMÃO	SUCO DE MARACUJÁ MELÃO	SUCO DE MANGA BANANA

Informação Nutricional (Média Semanal)

Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
498,05	82,95	25,59	14,15	215,59	59,69	83,50	3,70	145,88

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

Aline Ribas
Nutricionista
CRN3 36616

GABRIEL DOS SANTOS MOURA
NUTRICIONISTA
CRN-3 56569

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

REFORÇO
MAIO 2025

Prefeitura da Estância Turística de ITU

CARDÁPIOS EMEF EM PERÍODO INTEGRAL - 06 à 11 ANOS

MERENDA ITU – 1ª semana

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
				01/05/2025	02/05/2025
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45				FERIADO	PONTO FACULTATIVO
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30				FERIADO	PONTO FACULTATIVO
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00				FERIADO	PONTO FACULTATIVO

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

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

Aline Ribas
Nutricionista
CRN3 36616

GABRIEL DOS SANTOS MOURA
NUTRICIONISTA
CRN-3 56569

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Prefeitura da Estância Turística de ITU

REFORÇO
MAIO 2025

CARDÁPIOS EMEF EM PERÍODO INTEGRAL - 06 à 11 ANOS

MERENDA ITU – 2ª semana

Refeição	Segunda-Feira 05/05/2025	Terça-Feira 06/05/2025	Quarta-Feira 07/05/2025	Quinta-Feira 08/05/2025	Sexta-feira 09/05/2025
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL DE CENOURA COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA	MINGAU DE AVEIA, MAÇÃ **REUNIÃO DE PAIS COM ATIVIDADES**	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO **REUNIÃO DE PAIS COM ATIVIDADES**
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, OMELETE DE FORNO COM TOMATE E ABOBRINHA SALADA MIX (DE REPOLHO ROXO, BRANCO E CENOURA RALADA) LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO, BATATA SALTEADA SALADA DE ACELGA COM AGRIAO ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, CREME DE MILHO SALADA DE ALFACE COM TOMATE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, LOMBO SUINO, FAROFA DE COUVE SALADA DE ABOBRINHA SUCO DE UVA **REUNIÃO DE PAIS COM ATIVIDADES**	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA COM CENOURA SALADA DE PEPINO BANANA **REUNIÃO DE PAIS COM ATIVIDADES**
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA E CENOURA SUCO DE MARACUJÁ	PÃO INTEGRAL COM PERNIL AO VINAGRETE SUCO DE MORANGO	PÃO DE CENOURA COM PATÊ DE FRANGO SUCO DE LIMÃO	PÃO DE CENOURA COM TOMATE E MUÇARELA SUCO DE TANGERINA **REUNIÃO DE PAIS COM ATIVIDADES**	PÃO DE LEITE COM FRANGO DESFIADO ALFACE E CENOURA RALADA SUCO DE LARANJA **REUNIÃO DE PAIS COM ATIVIDADES**

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)
1.115,95	187,73	45,23	30,22	434,88	37,68	330,68	5,61	933,74

Fontes: Taco 4 ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Aline Ribas
Nutricionista
CRN3 36616

GABRIEL DOS SANTOS MOURA
NUTRICIONISTA
CRN-3 56569

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

REFORÇO
MAIO 2025

CARDÁPIOS EMEF EM PERÍODO INTEGRAL - 06 à 11 ANOS

MERENDA ITU – 3ª semana

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	12/05/2025	13/05/2025	14/05/2025	15/05/2025	16/05/2025
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL	MINGAU DE AVEIA, BANANA
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE FRANGO SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO MEXICANO, FAROFA DE ABOBRINHA COM MILHO SALADA DE CATALONIA MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE LEGUMES (batata, cenoura, vagem e chuchu) ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA COM BATATA SALADA DE ALFACE COM CEBOLA SUCO DE CAJU	ARROZ, TUTU DE FEIJÃO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA ALMEIRÃO COM CEBOLA LARANJA
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO INTEGRAL COM CARNE MOÍDA AO MOLHO E CENOURA RALADA, SUCO DE MARACUJA	PÃO DE LEITE COM FRANGO DESFIADO, CHEIRO VERDE E TOMATE, SUCO DE GOIABA	PÃO DE CENOURA COM MUÇARELA E APRESUNTADO, SUCO DE MANGA	PÃO DE FORMA COM PATÊ DE FRANGO COM CENOURA E ALFACE, SUCO DE CAJU	PÃO COM CARNE MOÍDA, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE UVA

Informação Nutricional (Média Semanal)								
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
1.128,46	189,11	48,22	19,97	392,45	68,81	357,46	6,66	1.002,48

Fontes: Taco 4 ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

GABRIEL DOS SANTOS MOURA
NUTRICIONISTA
CRN-3 56569

Aline Ribas
Nutricionista
CRN3 36616

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

REFORÇO
MAIO 2025

CARDÁPIOS EMEF EM PERÍODO INTEGRAL - 06 à 11 ANOS

MERENDA ITU – 4ª semana

Refeição	Segunda-Feira 19/05/2025	Terça-Feira 20/05/2025	Quarta-Feira 21/05/2025	Quinta-Feira 22/05/2025	Sexta-feira 23/05/2025
CARDÁPIO 21 **Desjejum** **6:45**	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	MINGAU DE AVEIA, BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO
CARDÁPIO 29 **Almoço** **11:30**	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM SALSICHA AO MOLHO COM LEGUMES, SALADA BICOLOR (cenoura e beterraba raladas) MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA PEPINO MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM BATATA E TOMATE, SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e acelga) ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM LEGUMES, SALADA DE RUCULA COM REPOLHO BANANA	ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), COUVE REFOGADA, SALADA DE ABOBRINHA AO VINAGRETE SUCO DE LARANJA
CARDÁPIO 30 **Lanche tarde** **15:00**	PÃO DE LEITE COM PERNIL DESFIADO, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE MANGA	PÃO INTEGRAL COM FRANGO DESFIADO, ALFACE E TOMATE, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SUCO DE MARACUJÁ	PÃO DE CENOURA COM CARNE DESFIADA E CENOURA RALADA, SUCO DE MORANGO	PÃO DE CENOURA COM PATE DE FRANGO, ALFACE E TOMATE SUCO DE TANGERINA

Informação Nutricional (Média Semanal)								
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
1.109,10	183,29	43,94	30,88	472,29	90,93	310,72	5,32	1.028,77

Fontes: Taco 4 ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Aline Ribas
Nutricionista
CRN3 36616

GABRIEL DOS SANTOS MOURA
NUTRICIONISTA
CRN-3 56569

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

REFORÇO
MAIO 2025

CARDÁPIOS EMEF EM PERÍODO INTEGRAL - 06 à 11 ANOS

MERENDA ITU – 5ª semana

Refeição	Segunda-Feira 26/5/2025	Terça-Feira 27/5/2025	Quarta-Feira 28/5/2025	Quinta-Feira 29/5/2025	Sexta-feira 30/5/2025
CARDÁPIO 21 **Desjejum** **6:45**	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL DE CENOURA COM REQUEIJÃO	IOGURTE DE SALADA DE FRUTAS, BISCOITO INTEGRAL	MINGAU DE AVEIA, BANANA
CARDÁPIO 29 **Almoço** **11:30**	ARROZ, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (vagem, brocolis, cenoura) SALADA DE REPOLHO LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM PERNIL AO MOLHO SALADA DE CHUCHU COM TOMATE E CHEIRO VERDE ABACAXI	ARROZ, STROGONOFF DE FRANGO, BATATA CORADA SALADA DE ALFACE COM CEBOLA SUCO DE LIMÃO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA REFOGADA JARDINEIRA DE LEGUMES SALADA DE PEPINO BANANA	ARROZ, FEIJAO,CARNE MOIDA, PURE DE ABOBORA SALADA DE ALMEIRÃO MELÃO
CARDÁPIO 30 **Lanche tarde** **15:00**	PÃO DE LEITE COM MUÇARELA E TOMATE, SUCO DE CAJU	PÃO DE CENOURA COM FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO DE GOIABA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SUCO DE MARACUJÁ	PÃO DE LEITE COM PATÊ DE FRANGO COM CENOURA RALADA E ALFACE SUCO DE UVA	PÃO INTEGRAL COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO DE MANGA

Informação Nutricional (Média Semanal)								
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
1.007,70	167,68	43,49	17,78	436,50	62,34	338,25	4,81	831,71

Fontes: Taco 4 ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

GABRIEL DOS SANTOS MOURA
NUTRICIONISTA
CRN-3 56569

Aline Ribas
Nutricionista
CRN3 36616

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

EMTI EMEI
MAIO 2025

CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU – 1ª semana

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
				01/05/2025	02/05/2025
CARDÁPIO 31 6:45				FERIADO	PONTO FACULTATIVO
CARDÁPIO 21 09:00				FERIADO	PONTO FACULTATIVO
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30				FERIADO	PONTO FACULTATIVO
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00				FERIADO	PONTO FACULTATIVO

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)

Fontes: Taco 4 ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Aline Ribas
Nutricionista
CRN3 36616

GABRIEL DOS SANTOS MOURA
NUTRICIONISTA
CRN-3 56569

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

EMTI EMEI
MAIO 2025

CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU – 2ª semana

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	05/05/2025	06/05/2025	07/05/2025	08/05/2025	09/05/2025
CARDÁPIO 31 6:45	MELÃO	MAÇÃ COM AVEIA	MAMÃO	BANANA **REUNIÃO DE PAIS COM ATIVIDADES**	SALADA DE FRUTAS **REUNIÃO DE PAIS COM ATIVIDADES**
CARDÁPIO 21 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL DE CENOURA COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA	MINGAU DE AVEIA, MAÇÃ **REUNIÃO DE PAIS COM ATIVIDADES**	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO **REUNIÃO DE PAIS COM ATIVIDADES**
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, OMELETE DE FORNO COM TOMATE E ABOBRINHA SALADA MIX (DE REPOLHO ROXO, BRANCO E CENOURA RALADA) LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO, BATATA SALTEADA SALADA DE ACELGA COM AGRIAO ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, CREME DE MILHO SALADA DE ALFACE COM TOMATE SUCO DE UVA	ARROZ, FEIJÃO, LOMBO SUINO, FAROFA DE COUVE SALADA DE ABOBRINHA MELÃO **REUNIÃO DE PAIS COM ATIVIDADES**	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA COM CENOURA SALADA DE PEPINO BANANA **REUNIÃO DE PAIS COM ATIVIDADES**
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA E CENOURA SUCO DE MARACUJÁ	PÃO INTEGRAL COM PERNIL AO VINAGRETE SUCO DE MORANGO	PÃO DE CENOURA COM PATÊ DE FRANGO SUCO DE GOIABA	PÃO DE CENOURA COM TOMATE E MUÇARELA SUCO DE ABACAXI **REUNIÃO DE PAIS COM ATIVIDADES**	PÃO DE LEITE COM FRANGO DESFIADO ALFACE E CENOURA RALADA SUCO DE TANGERINA **REUNIÃO DE PAIS COM ATIVIDADES**

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)
712,39	121,66	26,47	21,15	405,43	66,91	323,79	3,81	398,41

Fontes: Taco 4 ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

GABRIEL DOS SANTOS MOURA
NUTRICIONISTA
CRN-3 56569

Aline Ribas
Nutricionista
CRN3 36616

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Prefeitura da Estância Turística de ITU

EMTI EMEI
MAIO 2025

CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU – 3ª semana

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	12/05/2025	13/05/2025	14/05/2025	15/05/2025	16/05/2025
CARDÁPIO 31 6:45	MAÇÃ	SALADA DE FRUTAS	BANANA COM AVEIA	MELÃO	MAMÃO
CARDÁPIO 21 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL	MINGAU DE AVEIA, BANANA
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE FRANGO SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO MEXICANO, FAROFA DE ABOBRINHA COM MILHO SALADA DE CATALONIA MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE LEGUMES (batata, cenoura, vagem e chuchu) ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA COM BATATA SALADA DE ALFACE COM CEBOLA SUCO DE CAJU	ARROZ, TUTU DE FEIJÃO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA ALMEIRÃO COM CEBOLA LARANJA
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO INTEGRAL COM CARNE MOÍDA AO MOLHO E CENOURA RALADA, SUCO DE MARACUJA	PÃO DE LEITE COM FRANGO DESFIADO, CHEIRO VERDE E TOMATE, SUCO DE GOIABA	PÃO DE CENOURA COM MUÇARELA E APRESUNTADO, SUCO DE UVA	PÃO DE FORMA COM PATÊ DE FRANGO COM CENOURA E ALFACE, SUCO DE MANGA	PÃO COM CARNE MOÍDA, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE ACEROLA

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)
825,00	142,4	31,16	16,05	376,6	113,7	320,3	4,33	690,21

Fontes: Taco 4 ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Aline Ribas
Nutricionista
CRN3 36616

GABRIEL DOS SANTOS MOURA
NUTRICIONISTA
CRN-3 56569

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

EMTI EMEI
MAIO 2025

CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU – 4ª semana

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	19/05/2025	20/05/2025	21/05/2025	22/05/2025	23/05/2025
CARDÁPIO 31 6:45	MAMÃO COM AVEIA	MELANCIA	MELÃO	MAÇÃ	SALADA DE FRUTAS
CARDÁPIO 21 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	MINGAU DE AVEIA, BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM SALSICHA AO MOLHO COM LEGUMES, SALADA BICOLOR (cenoura e beterraba raladas) MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA PEPINO MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM BATATA E TOMATE, SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e acelga) ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM LEGUMES, SALADA DE RUCULA COM REPOLHO BANANA	ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), COUVE REFOGADA, SALADA DE ABOBRINHA AO VINAGRETE SUCO DE GOIABA
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM PERNIL DESFIADO, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE MANGA	PÃO INTEGRAL COM FRANGO DESFIADO, ALFACE E TOMATE, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SUCO DE MARACUJÁ	PÃO DE CENOURA COM CARNE DESFIADA E CENOURA RALADA, SUCO DE MORANGO	PÃO DE CENOURA COM PATE DE FRANGO, ALFACE E TOMATE SUCO DE TANGERINA

Informação Nutricional (Média Semanal)								
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
769,78	132,69	27,45	24,47	405,01	106,94	290,61	3,46	607,66

Fontes: Taco 4 ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Aline Ribas
Nutricionista
CRN3 36616

GABRIEL DOS SANTOS MOURA
NUTRICIONISTA
CRN-3 56569

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

EMTI EMEI
MAIO 2025

CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU – 5ª semana

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	26/5/2025	27/5/2025	28/5/2025	29/5/2025	30/5/2025
CARDÁPIO 31 6:45	ABACAXI	SALADA DE FRUTAS	BANANA	MAMÃO COM AVEIA	MELÃO
CARDÁPIO 21 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL DE CENOURA COM REQUEIJÃO	IOGURTE DE SALADA DE FRUTAS, BISCOITO INTEGRAL	MINGAU DE AVEIA, BANANA
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (vagem, brocolis, cenoura) SALADA DE REPOLHO LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM PERNIL AO MOLHO SALADA DE CHUCHU COM TOMATE E CHEIRO VERDE MELANCIA	ARROZ, STROGONOFF DE FRANGO, BATATA CORADA SALADA DE ALFACE COM CEBOLA SUCO DE ACEROLA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA REFOGADA JARDINEIRA DE LEGUMES SALADA DE PEPINO BANANA	ARROZ, FEIJAO, LOMBO SUINO COM TOMATE E CEBOLA, PURE DE ABOBORA SALADA DE ALMEIRÃO MELÃO
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM MUÇARELA E TOMATE, SUCO DE CAJU	PÃO DE CENOURA COM FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO DE GOIABA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SUCO DE UVA	PÃO DE LEITE COM PATÊ DE FRANGO COM CENOURA RALADA E ALFACE SUCO DE MARACUJÁ	PÃO INTEGRAL COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO DE MANGA

Informação Nutricional (Média Semanal)								
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
851,60	152,49	31,12	14,03	372,01	110,38	302,58	3,84	613,56

Fontes: Taco 4 ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Aline Ribas
Nutricionista
CRN3 36616

GABRIEL DOS SANTOS MOURA
NUTRICIONISTA
CRN-3 56569

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

EMTI EMEF
MAIO 2025

CARDÁPIOS EMEF EM PERÍODO INTEGRAL - 06 à 11 ANOS

MERENDA ITU – 1ª semana

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
				01/05/2025	02/05/2025
CARDÁPIO 31 6:45				FERIADO	PONTO FACULTATIVO
CARDÁPIO 21 09:00				FERIADO	PONTO FACULTATIVO
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30				FERIADO	PONTO FACULTATIVO
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00				FERIADO	PONTO FACULTATIVO

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)

Fontes: Taco 4 ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Aline Ribas
Nutricionista
CRN3 36616

GABRIEL DOS SANTOS MOURA
NUTRICIONISTA
CRN-3 56569

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

EMTI EMEF
MAIO 2025

CARDÁPIOS EMEF EM PERÍODO INTEGRAL - 06 à 11 ANOS

MERENDA ITU – 2ª semana

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	05/05/2025	06/05/2025	07/05/2025	08/05/2025	09/05/2025
CARDÁPIO 31 6:45	MELÃO	MAÇÃ COM AVEIA	MAMÃO	BANANA **REUNIÃO DE PAIS COM ATIVIDADES**	SALADA DE FRUTAS **REUNIÃO DE PAIS COM ATIVIDADES**
CARDÁPIO 21 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL DE CENOURA COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BANANA	MINGAU DE AVEIA, MAÇÃ **REUNIÃO DE PAIS COM ATIVIDADES**	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO **REUNIÃO DE PAIS COM ATIVIDADES**
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, OMELETE DE FORNO COM TOMATE E ABOBRINHA SALADA MIX (DE REPOLHO ROXO, BRANCO E CENOURA RALADA) LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO, BATATA SALTEADA SALADA DE ACELGA COM AGRIAO ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, CREME DE MILHO SALADA DE ALFACE COM TOMATE SUCO DE UVA	ARROZ, FEIJÃO, LOMBO SUINO, FAROFA DE COUVE SALADA DE ABOBRINHA MELÃO **REUNIÃO DE PAIS COM ATIVIDADES**	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA COM CENOURA SALADA DE PEPINO BANANA **REUNIÃO DE PAIS COM ATIVIDADES**
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA E CENOURA SUCO DE MARACUJÁ	PÃO INTEGRAL COM PERNIL AO VINAGRETE SUCO DE MORANGO	PÃO DE CENOURA COM PATÊ DE FRANGO SUCO DE GOIABA	PÃO DE CENOURA COM TOMATE E MUÇARELA SUCO DE ABACAXI **REUNIÃO DE PAIS COM ATIVIDADES**	PÃO DE LEITE COM FRANGO DESFIADO ALFACE E CENOURA RALADA SUCO DE TANGERINA **REUNIÃO DE PAIS COM ATIVIDADES**

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)
1.001,76	164,05	41,96	26,53	464,83	73,39	379,82	6,01	574,68

Fontes: Taco 4 ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Aline Ribas
Nutricionista
CRN3 36616

GABRIEL DOS SANTOS MOURA
NUTRICIONISTA
CRN-3 56569

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Prefeitura da Estância Turística de ITU

EMTI EMEF
MAIO 2025

CARDÁPIOS EMEF EM PERÍODO INTEGRAL - 06 à 11 ANOS

MERENDA ITU – 3ª semana

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	12/05/2025	13/05/2025	14/05/2025	15/05/2025	16/05/2025
CARDÁPIO 31 6:45	MAÇÃ	SALADA DE FRUTAS	BANANA COM AVEIA	MELÃO	MAMÃO
CARDÁPIO 21 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, BISCOITO INTEGRAL	MINGAU DE AVEIA, BANANA
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE FRANGO SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO MEXICANO, FAROFA DE ABOBRINHA COM MILHO SALADA DE CATALONIA MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE LEGUMES (batata, cenoura, vagem e chuchu) ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA COM BATATA SALADA DE ALFACE COM CEBOLA SUCO DE CAJU	ARROZ, TUTU DE FEIJÃO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA ALMEIRÃO COM CEBOLA LARANJA
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO INTEGRAL COM CARNE MOÍDA AO MOLHO E CENOURA RALADA, SUCO DE MARACUJA	PÃO DE LEITE COM FRANGO DESFIADO, CHEIRO VERDE E TOMATE, SUCO DE GOIABA	PÃO DE CENOURA COM MUÇARELA E APRESUNTADO, SUCO DE UVA	PÃO DE FORMA COM PATÊ DE FRANGO COM CENOURA E ALFACE, SUCO DE MANGA	PÃO COM CARNE MOÍDA, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE ACEROLA

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)
1.229,51	205,61	52,06	22,45	470,77	119,1	369,53	7,36	1066,91

Fontes: Taco 4 ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Aline Ribas
Nutricionista
CRN3 36616

GABRIEL DOS SANTOS MOURA
NUTRICIONISTA
CRN-3 56569

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

EMTI EMEF
MAIO 2025

CARDÁPIOS EMEF EM PERÍODO INTEGRAL - 06 à 11 ANOS

MERENDA ITU – 4ª semana

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	19/05/2025	20/05/2025	21/05/2025	22/05/2025	23/05/2025
CARDÁPIO 31 6:45	MAMÃO COM AVEIA	MELANCIA	MELÃO	MAÇÃ	SALADA DE FRUTAS
CARDÁPIO 21 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	MINGAU DE AVEIA, BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MELÃO
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, POLENTA COM SALSICHA AO MOLHO COM LEGUMES, SALADA BICOLOR (cenoura e beterraba raladas) MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA PEPINO MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM BATATA E TOMATE, SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e acelga) ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM LEGUMES, SALADA DE RUCULA COM REPOLHO BANANA	ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), COUVE REFOGADA, SALADA DE ABOBRINHA AO VINAGRETE SUCO DE GOIABA
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM PERNIL DESFIADO, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE MANGA	PÃO INTEGRAL COM FRANGO DESFIADO, ALFACE E TOMATE, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SUCO DE MARACUJÁ	PÃO DE CENOURA COM CARNE DESFIADA E CENOURA RALADA, SUCO DE MORANGO	PÃO DE CENOURA COM PATE DE FRANGO, ALFACE E TOMATE SUCO DE TANGERINA

Informação Nutricional (Média Semanal)								
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
1.159,62	195,24	45	31,24	494,36	111,13	319,86	5,63	1031,5

Fontes: Taco 4 ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

GABRIEL DOS SANTOS MOURA
NUTRICIONISTA
CRN-3 56569

Aline Ribas
Nutricionista
CRN3 36616

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

EMTI EMEF
MAIO 2025

CARDÁPIOS EMEF EM PERÍODO INTEGRAL - 06 à 11 ANOS

MERENDA ITU – 5ª semana

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	26/5/2025	27/5/2025	28/5/2025	29/5/2025	30/5/2025
CARDÁPIO 31 6:45	ABACAXI	SALADA DE FRUTAS	BANANA	MAMÃO COM AVEIA	MELÃO
CARDÁPIO 21 09:00	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32%, MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32%, PÃO INTEGRAL DE CENOURA COM REQUEIJÃO	IOGURTE DE SALADA DE FRUTAS, BISCOITO INTEGRAL	MINGAU DE AVEIA, BANANA
CARDÁPIO 29 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (vagem, brocolis, cenoura) SALADA DE REPOLHO LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM PERNIL AO MOLHO SALADA DE CHUCHU COM TOMATE E CHEIRO VERDE MELANCIA	ARROZ, STROGONOFF DE FRANGO, BATATA CORADA SALADA DE ALFACE COM CEBOLA SUCO DE ACEROLA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA REFOGADA JARDINEIRA DE LEGUMES SALADA DE PEPINO BANANA	ARROZ, FEIJAO, LOMBO SUINO COM TOMATE E CEBOLA, PURE DE ABOBORA SALADA DE ALMEIRÃO MELÃO
CARDÁPIO 30 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM MUÇARELA E TOMATE, SUCO DE CAJU	PÃO DE CENOURA COM FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO DE GOIABA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SUCO DE UVA	PÃO DE LEITE COM PATÊ DE FRANGO COM CENOURA RALADA E ALFACE SUCO DE MARACUJÁ	PÃO INTEGRAL COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO DE MANGA

Informação Nutricional (Média Semanal)								
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
1.233,06	214,59	49,56	19,26	479,1	134,5	344,53	6,01	995,78

Fontes: Taco 4 ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Aline Ribas
Nutricionista
CRN3 36616

GABRIEL DOS SANTOS MOURA
NUTRICIONISTA
CRN-3 56569

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Prefeitura da Estância Turística de ITU

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
				01/05/2025	02/05/2025
CARDÁPIO 1 Desjejum 7:30				FERIADO	PONTO FACULTATIVO
CARDÁPIO 2 Colação 10:00				FERIADO	PONTO FACULTATIVO
CARDÁPIO 3 Almoço 12:00				FERIADO	PONTO FACULTATIVO
CARDÁPIO 4 Lanche da Tarde 14:30				FERIADO	PONTO FACULTATIVO
CARDÁPIO 5 Jantar 16:00				FERIADO	PONTO FACULTATIVO

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)

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 menores de 6 meses.
Não adicionar açúcar, farinhas, frutas e qualquer outro alimento às fórmulas infantis.

Aline Ribas
Nutricionista
CRN3 36616

GABRIEL DOS SANTOS MOURA
NUTRICIONISTA
CRN-3 56569

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Prefeitura da Estância Turística de ITU

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

Refeição	Segunda-Feira 05/05/2025	Terça-Feira 06/05/2025	Quarta-Feira 07/05/2025	Quinta-Feira 08/05/2025	Sexta-feira 09/05/2025
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)
729,35	80,00	16,00	38,00	826,50	159,50	551,00	7,98	536,50

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 menores de 6 meses.
Não adicionar açúcar, farinhas, frutas e qualquer outro alimento às fórmulas infantis.

Aline Ribas
Nutricionista
CRN3 36616

GABRIEL DOS SANTOS MOURA
NUTRICIONISTA
CRN-3 56569

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Prefeitura da Estância Turística de ITU

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
	12/05/2025	13/05/2025	14/05/2025	15/05/2025	16/05/2025
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)
729,35	80,00	16,00	38,00	826,50	159,50	551,00	7,98	536,50

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 menores de 6 meses.
Não adicionar açúcar, farinhas, frutas e qualquer outro alimento às fórmulas infantis.

Aline Ribas
Nutricionista
CRN3 36616

GABRIEL DOS SANTOS MOURA
NUTRICIONISTA
CRN-3 56569

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Prefeitura da Estância Turística de ITU

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
	19/05/2025	20/05/2025	21/05/2025	22/05/2025	23/05/2025
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)
729,35	80,00	16,00	38,00	826,50	159,50	551,00	7,98	536,50

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 menores de 6 meses.
Não adicionar açúcar, farinhas, frutas e qualquer outro alimento às fórmulas infantis.

Aline Ribas
Nutricionista
CRN3 36616

GABRIEL DOS SANTOS MOURA
NUTRICIONISTA
CRN-3 56569

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Prefeitura da Estância Turística de ITU

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
	26/05/2025	27/05/2025	28/05/2025	29/05/2025	30/05/2025
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)
729,35	80,00	16,00	38,00	826,50	159,50	551,00	7,98	536,50

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 menores de 6 meses.

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

Aline Ribas
Nutricionista
CRN3 36616

GABRIEL DOS SANTOS MOURA
NUTRICIONISTA
CRN-3 56569

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Prefeitura da Estância Turística de ITU

CARDÁPIO 6 à 10 - BEBÊS DE 06 MESES

MERENDA ITU – 1ª semana

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
				01/05/2025	02/05/2025
CARDÁPIO 6 7:30				FERIADO	PONTO FACULTATIVO
CARDÁPIO 7 10:00				FERIADO	PONTO FACULTATIVO
CARDÁPIO 8 12:00				FERIADO	PONTO FACULTATIVO
CARDÁPIO 9 14:30				FERIADO	PONTO FACULTATIVO
CARDÁPIO 10 16:00				FERIADO	PONTO FACULTATIVO

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)

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.

Aline Ribas
Nutricionista
CRN3 36616

GABRIEL DOS SANTOS MOURA
NUTRICIONISTA
CRN-3 56569

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
	05/05/2025	06/05/2025	07/05/2025	08/05/2025	09/05/2025
CARDÁPIO 6 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1
CARDÁPIO 7 10:00	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CABOTIÃ E ESPINAFRE	PAPA DE ARROZ, CARNE MOÍDA, INHAME E CENOURA	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, TOMATE E CARÁ	PAPA DE ARROZ, FRANGO, BATATA E BRÓCOLIS	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, FÍGADO ISCAS, MANDIOCA E ESCAROLA
CARDÁPIO 8 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1
CARDÁPIO 9 14:30	PAPA DE PÊRA	PAPA DE MAÇÃ	PAPA DE BANANA	PAPA DE MAMÃO	PAPA DE BANANA
CARDÁPIO 10 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1

Informação Nutricional (Média Semanal)

Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
682,49	85	19	29,00	1007,85	132,77	426,6	7,03	449,38

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

Aline Ribas
Nutricionista
CRN3 36616

GABRIEL DOS SANTOS MOURA
NUTRICIONISTA
CRN-3 56569

F1: Fórmula láctea infantil padrão para crianças de 6 meses.
Não adicionar açúcar, farinhas, frutas e qualquer outro alimento às fórmulas infantis.
As frutas devem ser amassadas ou raspadas e oferecidas com a colher
A papa deverá ser PENEIRADA e servida na consistência de purê.
Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições
Ofertar apenas 1 fruta ao dia.

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Prefeitura da Estância Turística de ITU

CARDÁPIO 6 à 10 - BEBÊS DE 06 MESES

MERENDA ITU – 3ª semana

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	12/05/2025	13/05/2025	14/05/2025	15/05/2025	16/05/2025
CARDÁPIO 6 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1
CARDÁPIO 7 10:00	PAPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, BATATA E CENOURA	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, MANDIOCA E BROCOLIS	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, ABÓBORA E COUVE	PAPA DE MACARRÃO, CARNE MOIDA, CALDO DE FEIJÃO, ABOBORA E CHUCHU	PAPA DE ARROZ, FRANGO DESFIADO, TOMATE E INHAME
CARDÁPIO 8 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1
CARDÁPIO 9 14:30	PAPA DE MAMÃO	PAPA DE MAÇÃ	PAPA DE BANANA	PAPA DE PERA	PAPA DE BANANA
CARDÁPIO 10 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1

Informação Nutricional (Média Semanal)								
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
680,87	84,47	19,24	29,47	722,86	136,51	427,19	6,88	447,42

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.

Aline Ribas
Nutricionista
CRN3 36616

GABRIEL DOS SANTOS MOURA
NUTRICIONISTA
CRN-3 56569

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
	19/05/2025	20/05/2025	21/05/2025	22/05/2025	23/05/2025
CARDÁPIO 6 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1
CARDÁPIO 7 10:00	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CENOURA E CARÁ	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, COUVE E ABÓBORA	PAPA MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, INHAME E TOMATE	PAPA DE MACARRÃO, CARNE MOÍDA, BATATA E BETERRABA	PAPA DE MACARRÃO, CARNE ÍSCAS, CARÁ E ALMEIRÃO
CARDÁPIO 8 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1
CARDÁPIO 9 14:30	PAPA DE MAÇÃ	PAPA DE PÊRA	PAPA DE BANANA	PAPA DE MAMÃO	PAPA DE BANANA
CARDÁPIO 10 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1

Informação Nutricional (Média Semanal)								
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
704,87	89,53	19,95	29,57	712,29	134,79	425,12	7	447,98

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.

Aline Ribas
Nutricionista
CRN3 36616

GABRIEL DOS SANTOS MOURA
NUTRICIONISTA
CRN-3 56569

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

CARDÁPIO 6 à 10 - BEBÊS DE 06 MESES

MERENDA ITU – 5ª semana

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	26/05/2025	27/05/2025	28/05/2025	29/05/2025	30/05/2025
CARDÁPIO 6 7:30	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1
CARDÁPIO 7 10:00	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CENOURA E BATATA	PAPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, CHICÓRIA E ABÓBORA	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CENOURA E ESCAROLA	PAPA DE ARROZ, CARNE MOÍDA, CARÁ E BETERRABA	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, INHAME E CENOURA
CARDÁPIO 8 12:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1
CARDÁPIO 9 14:30	PAPA DE MAÇÃ	PAPA DE MAMÃO	PAPA DE PERA	PAPA DE BANANA	PAPA DE MAÇÃ
CARDÁPIO 10 16:00	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1	FÓRMULA 1

Informação Nutricional (Média Semanal)								
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
674,34	82,57	18,85	29,48	712,89	131,58	422,89	6,84	449,3

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

Aline Ribas
Nutricionista
CRN3 36616

GABRIEL DOS SANTOS MOURA
NUTRICIONISTA
CRN-3 56569

F1: Fórmula láctea infantil padrão para crianças de 6 meses.
Não adicionar açúcar, farinhas, frutas e qualquer outro alimento às fórmulas infantis.
As frutas devem ser amassadas ou raspadas e oferecidas com a colher
A papa deverá ser PENEIRADA e servida na consistência de purê.
Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições
Ofertar apenas 1 fruta ao dia.

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

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
				01/05/2025	02/05/2025
CARDÁPIO 11 Desjejum 7:30				FERIADO	PONTO FACULTATIVO
CARDÁPIO 12 Colação 9:00				FERIADO	PONTO FACULTATIVO
CARDÁPIO 13 Almoço 10:00				FERIADO	PONTO FACULTATIVO
CARDÁPIO 14 Lanche da tarde 13:00				FERIADO	PONTO FACULTATIVO
CARDÁPIO 15 Jantar 15:00				FERIADO	PONTO FACULTATIVO

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)

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

Aline Ribas
Nutricionista
CRN3 36616

GABRIEL DOS SANTOS MOURA
NUTRICIONISTA
CRN-3 56569

*F2: Fórmula láctea infantil padrão para crianças maiores de 6 meses.
*Não adicionar açúcar, farinhas, frutas e qualquer outro alimento às fórmulas infantis.
*As frutas/papas devem ser oferecidas amassadas ou raspadas com a colher (respeitando a individualidade de cada criança)
*As frutas servidas como sobremesa deverão ser picadas, sem cascas e sem sementes e servidas em cumbucas plásticas.
*CONSISTENCIAS ADEQUADAS: Ofertar pedaços pequenos para estimular a mastigação (maiores e com dentição), amassadas com o garfo para os menores e/ou que possuem dificuldades de mastigação
*A carne deverá ser desfiada ou picada.
*Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições
*A partir 8º mês, alterar gradativamente a consistência de pedaços pequenos até atingir a consistência de uma refeição normal

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

CARDÁPIO 11 à 15 - BEBÊS DE 07 à 11 MESES

MERENDA ITU – 2ª semana

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	05/05/2025	06/05/2025	07/05/2025	08/05/2025	09/05/2025
CARDÁPIO 11 Desjejum 7:30	FÓMULA 2 + MAMÃO	FÓRMULA 2 + MAÇÃ	FÓRMULA 2 + BANANA	FÓRMULA 2 + MAMÃO	FÓRMULA 2 + PÊRA
CARDÁPIO 12 Colação 9:00	SUCO DE MELÃO	SUCO DE LARANJA COM CENOURA	MELANCIA	SUCO DE MARACUJÁ	BANANA
CARDÁPIO 13 Almoço 10:00	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CABOTIÃ, MANDIOQUINHA E ESPINAFRE LARANJA LIMA	PAPA DE ARROZ, CARNE MOÍDA, INHAME, CHUCHU E CENOURA MELANCIA	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, OVO, TOMATE, CARÁ E ABÓBORA MAÇÃ	PAPA DE ARROZ, FRANGO, BATATA, BRÓCOLIS E CENOURA BANANA	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, FÍGADO ISCAS, MANDIOCA, ABÓBORA E ESCAROLA MELÃO
CARDÁPIO 14 Lanche da tarde 13:00	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2
CARDÁPIO 15 Jantar 15:00	PAPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, BATATA, CENOURA E BRÓCOLIS MAÇÃ	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, ABÓBORA, VAGEM E CARÁ, ABACAXI	PAPA DE ARROZ, CARNE ÍSCAS, ESCAROLA, BATATA E CENOURA, MELÃO	PAPA DE FUBA, OVO, CALDO DE FEIJÃO, INHAME, CHUCHU E ABÓBORA PERA	PAPA DE ARROZ, FRANGO DESFIADO, BATATA, COUVE E CENOURA MAMÃO

Informação Nutricional (Média Semanal)

Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
676,79	102	24	20	1050,73	116,24	457,66	8,05	332,16

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

Aline Ribas
Nutricionista
CRN3 36616

GABRIEL DOS SANTOS MOURA
NUTRICIONISTA
CRN-3 56569

*F2: Fórmula láctea infantil padrão para crianças maiores de 6 meses.
*Não adicionar açúcar, farinhas, frutas e qualquer outro alimento às fórmulas infantis.
*As frutas/papas devem ser oferecidas amassadas ou raspadas com a colher (respeitando a individualidade de cada criança)
*As frutas servidas como sobremesa deverão ser picadas, sem cascas e sem sementes e servidas em cumbucas plásticas.
*CONSISTENCIAS ADEQUADAS: Ofertar pedaços pequenos para estimular a mastigação (maiores e com dentição), amassadas com o garfo para os menores e/ou que possuem dificuldades de mastigação
*A carne deverá ser desfiada ou picada.
*Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições
*A partir 8º mês, alterar gradativamente a consistência de pedaços pequenos até atingir a consistência de uma refeição normal

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

CARDÁPIO 11 à 15 - BEBÊS DE 07 à 11 MESES

MERENDA ITU – 3ª semana

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	12/05/2025	13/05/2025	14/05/2025	15/05/2025	16/05/2025
CARDÁPIO 11 Desjejum 7:30	FÓRMULA 2 + MAMÃO	FÓRMULA 2 + MAÇÃ	FÓRMULA 2 + BANANA	FÓRMULA 2 + MELÃO	FÓRMULA 2 + PERA
CARDÁPIO 12 Colação 9:00	SUCO DE MORANGO	SUCO DE MELÃO	CREME DE ABACATE	BANANA	SUCO DE ABACAXI
CARDÁPIO 13 Almoço 10:00	PAPA DE FUBÁ, OVO, BATATA, CENOURA E VAGEM MELANCIA	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, MANDIOCA, BRÓCOLIS E CENOURA PÊRA	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, ABÓBORA, MANDIOCA E COUVE MELÃO	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, MOIDA, BETERRABA, ABOBORA E CHUCHU ABACAXI	PAPA DE ARROZ, FRANGO DESFIADO, TOMATE, INHAME E ABOBRINHA 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 CUBOS, BRÓCOLIS, ABÓBORA E BATATA DOCE LARANJA	PAPA DE ARROZ, CARNE ÍSCAS, ABÓBORA, ABOBRINHA E CHUCHU ABACAXI	PAPA DE MACARRÃO, FRANGO, BATATA, CHUCHU E CENOURA PERA	PAPA DE FUBÁ, OVO, CARÁ, CENOURA E ESPINAFRE MAMÃO	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA, BRÓCOLIS, ABÓBORA E CARÁ 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)
676,15	99,45	23,9	21,36	814,13	117,12	464,3	7,91	331,81

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

Aline Ribas
Nutricionista
CRN3 36616

GABRIEL DOS SANTOS MOURA
NUTRICIONISTA
CRN-3 56569

*F2: Fórmula láctea infantil padrão para crianças maiores de 6 meses.
*Não adicionar açúcar, farinhas, frutas e qualquer outro alimento às fórmulas infantis.
*As frutas/papas devem ser oferecidas amassadas ou raspadas com a colher (respeitando a individualidade de cada criança)
*As frutas servidas como sobremesa deverão ser picadas, sem cascas e sem sementes e servidas em cumbucas plásticas.
*CONSISTENCIAS ADEQUADAS: Ofertar pedaços pequenos para estimular a mastigação (maiores e com dentição), amassadas com o garfo para os menores e/ou que possuem dificuldades de mastigação
*A carne deverá ser desfiada ou picada.
*Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições
*A partir 8º mês, alterar gradativamente a consistência de pedaços pequenos até atingir a consistência de uma refeição normal

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

CARDÁPIO 11 à 15 - BEBÊS DE 07 à 11 MESES

MERENDA ITU – 4ª semana

Refeição	Segunda-Feira 19/05/2025	Terça-Feira 20/05/2025	Quarta-Feira 21/05/2025	Quinta-Feira 22/05/2025	Sexta-feira 23/05/2025
CARDÁPIO 11 Desjejum 7:30	FÓRMULA 2 + MAÇÃ	FÓRMULA 2 + MELÃO	FÓRMULA 2 + PÊRA	FÓRMULA 2 + BANANA	FÓRMULA 2 + MAMÃO
CARDÁPIO 12 Colação 9:00	SUCO DE MELANCIA	SUCO DE MAMÃO COM CENOURA	BANANA	SUCO DE MARACUJÁ COM LARANJA LIMA	CREME DE ABACATE
CARDÁPIO 13 Almoço 10:00	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CENOURA E CARÁ LARANJA LIMA	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, OVO, COUVE, MANDIOQUINHA E ABÓBORA MELANCIA	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, CHUCHU, INHAM E TOMATE MELÃO	PAPA DE MACARRÃO, CARNE MOÍDA, BATATA, CABOTIÃ E BETERRABA MAMÃO	PAPA DE MACARRÃO, CARNE ÍSCAS, CARÁ, ABÓBORA E ALMEIRÃO ABACAXI
CARDÁPIO 14 Lanche da tarde 13:00	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2
CARDÁPIO 15 Jantar 15:00	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, BATATA,TOMATE E CHICÓRIA MELÃO	PAPA DE MACARRÃO, FRANGO, CENOURA, MANDIOCA E VAGEM PÊRA	PAPA DE ARROZ, CARNE MOÍDA, ABOBRINHA, BATATA E CENOURA ABACAXI	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE OVO, CENOURA, ABOBRINHA E ESCAROLA MAÇÃ	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, FÍGADO, BRÓCOLIS, CENOURA E CATALONIA LARANJA

Informação Nutricional (Média Semanal)

Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
683,11	101,06	24,71	21,52	1015,68	121,20	462,45	8,37	333,27

Fontes: Taco 4 ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Aline Ribas
Nutricionista
CRN3 36616

GABRIEL DOS SANTOS MOURA
NUTRICIONISTA
CRN-3 56569

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

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

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

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

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

*A carne deverá ser desfiada ou picada.

*Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições

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

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

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

Refeição	Segunda-Feira 26/05/2025	Terça-Feira 27/05/2025	Quarta-Feira 28/05/2025	Quinta-Feira 29/05/2025	Sexta-feira 30/05/2025
CARDÁPIO 11 Desjejum 7:30	FÓRMULA 2 + MAÇÃ	FÓRMULA 2 + PÊRA	FÓRMULA 2 + MELÃO	FÓRMULA 2 + MAMÃO	FÓRMULA 2 + BANANA
CARDÁPIO 12 Colação 9:00	SUCO DE LARANJA LIMA	SUCO DE MARACUJÁ	BANANA	MELANCIA	SUCO DE MORANGO
CARDÁPIO 13 Almoço 10:00	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CENOURA, BATATA E CHUCHU MELANCIA	PAPA DE FUBÁ, OVO, CHICÓRIA, ABÓBORA E CARÁ MELÃO	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CENOURA, ESCAROLA E TOMATE MAÇÃ	PAPA DE ARROZ, CARNE MOÍDA, CARÁ, CHUCHU E BETERRABA BANANA	PAPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ISCAS, INHAME, BRÓCOLIS E CENOURA LARANJA LIMA
CARDÁPIO 14 Lanche da tarde 13:00	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2	FÓRMULA 2
CARDÁPIO 15 Jantar 15:00	PAPA DE MACARRÃO, CARNE ÍSCAS, MANDIOQUINHA, ABOBRINHA E ABÓBORA MELÃO	PAPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CENOURA, ABOBRINHA E COUVE MAMÃO	PAPA DE FUBÁ, OVO, ABOBRINHA, BATATA E ABOBORA ABACAXI	PAPA DE MACARRÃO, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, BERINJELA, TOMATE E CENOURA, MAÇÃ	PAPA DE MACARRÃO, CARNE ÍSCAS, CARÁ, ABÓBORA E COUVE PÊRA

Informação Nutricional (Média Semanal)								
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
671,36	100,47	24,17	20,23	695,64	108,1	452,95	7,87	329,86

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

Aline Ribas
Nutricionista
CRN3 36616

GABRIEL DOS SANTOS MOURA
NUTRICIONISTA
CRN-3 56569

*F2: Fórmula láctea infantil padrão para crianças maiores de 6 meses.
*Não adicionar açúcar, farinhas, frutas e qualquer outro alimento às fórmulas infantis.
*As frutas/papas devem ser oferecidas amassadas ou raspadas com a colher (respeitando a individualidade de cada criança)
*As frutas servidas como sobremesa deverão ser picadas, sem cascas e sem sementes e servidas em cumbucas plásticas.
*CONSISTENCIAS ADEQUADAS: Ofertar pedaços pequenos para estimular a mastigação (maiores e com dentição), amassadas com o garfo para os menores e/ou que possuem dificuldades de mastigação
*A carne deverá ser desfiada ou picada.
*Hidratação: oferecer água filtrada ou fervida entre as refeições
*A partir 8º mês, alterar gradativamente a consistência de pedaços pequenos até atingir a consistência de uma refeição normal

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

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

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
				01/05/2025	02/05/2025
CARDÁPIO 16 Desjejum 7:30				FERIADO	PONTO FACULTATIVO
CARDÁPIO 17 Colação 9:00				FERIADO	PONTO FACULTATIVO
CARDÁPIO 18 Almoço 10:30				FERIADO	PONTO FACULTATIVO
CARDÁPIO 19 Lanche da tarde 13:00				FERIADO	PONTO FACULTATIVO
CARDÁPIO 20 Jantar 15:00				FERIADO	PONTO FACULTATIVO

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

Fontes: Taco 4 ª 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.

Aline Ribas
Nutricionista
CRN3 36616

GABRIEL DOS SANTOS MOURA
NUTRICIONISTA
CRN-3 56569

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
	05/05/2025	06/05/2025	07/05/2025	08/05/2025	09/05/2025
CARDÁPIO 16 Desjejum 7:30	MINGAU DE AVEIA E MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32% BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO DE FORMA COM REQUEIJÃO
CARDÁPIO 17 Colação 9:00	MELÃO	SUCO DE LARANJA COM CENOURA	MELANCIA	SUCO DE MARACUJÁ	BANANA
CARDÁPIO 18 Almoço 10:30	ARROZ, FEIJÃO, OMELETE DE FORNO COM TOMATE E ABOBRINHA SALADA MIX (DE REPOLHO ROXO, BRANCO E CENOURA RALADA) SUCO DE UVA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM CARNE MOIDA AO MOLHO, BATATA CORADA SALADA DE ACELGA COM AGRIAO MELANCIA	ARROZ, LENTILHA, CARNE ÍSCAS, CREME DE MILHO, SALADA DE ALFACE COM TOMATE SUCO DE MAÇÃ COM LIMÃO	ARROZ, FEIJÃO PRETO, LOMBO SUINO, FAROFA DE COUVE SALADA DE ABOBRINHA BANANA	ARROZ, FEIJÃO, FÍGADO COM BATATA E CENOURA, SALADA DE PEPINO SUCO DE ACEROLA
CARDÁPIO 19 Lanche da tarde 13:00	SUCO DE GOIABA PÃO DE CENOURA COM PATE DE FRANGO, ALFACE E TOMATE	LEITE COM CHOCOLATE 32% BISCOITO SIMPLES	CHÁ DE HORTELÃ TORTA DE FRANGO	SALADA DE FRUTAS (banana, laranja, pêra)	SUCO DE MANGA PÃO DE CENOURA COM CARNE DESFIADA E CENOURA RALADA
CARDÁPIO 20 Jantar 15:00	SOPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, BATATA, CENOURA E BRÓCOLIS MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO, PURE DE BATATA SALADA DE CENOURA, SUCO DE ABACAXI	SOPA DE ARROZ, CARNE ÍSCAS, ESCAROLA, BATATA E CENOURA MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA ENSOPADA, SALADA DE COUVE COM TOMATE SUCO DE MANGA	SOPA DE ARROZ, FRANGO DESFIADO, BATATA, COUVE E CENOURA 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)
881,73	146,00	37,00	18,00	982,27	114,90	318,93	4,79	543,85

Fontes: Taco 4 ª 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.

Aline Ribas
Nutricionista
CRN3 36616

GABRIEL DOS SANTOS MOURA
NUTRICIONISTA
CRN-3 56569

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
	12/05/2025	13/05/2025	14/05/2025	15/05/2025	16/05/2025
CARDÁPIO 16 **Desjejum** **7:30**	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO DE FORMA COM REQUEIJÃO	VITAMINA DE FRUTAS BISCOITO SIMPLES	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO DE CENOURA COM MARGARINA	MINGAU DE AVEIA E MAMÃO
CARDÁPIO 17 **Colação** **9:00**	SUCO DE MORANGO	SUCO DE MELÃO	CREME DE ABACATE	BANANA	ABACAXI
CARDÁPIO 18 **Almoço** **10:30**	ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE FRANGO SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE SUCO DE MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO MEXICANO (com carne moida, cebola e tomate), FAROFA DE ABOBRINHA COM MILHO SALADA DE CATALONIA MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE LEGUMES (batata, cenoura, vagem e chuchu) SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA COM BATATA SALADA DE ALFACE COM CEBOLA SUCO DE CAJU	ARROZ, TUTU DE FEIJÃO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA ALMEIRÃO COM CEBOLA LARANJA
CARDÁPIO 19 **Lanche da tarde** **13:00**	SUCO DE UVA PÃO INTEGRAL COM PERNIL AO VINAGRETE	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã e mamão)	CHA DE CIDREIRA TORTA DE CARNE	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAÇÃ	SUCO DE MARACUJÁ PÃO COM FRANGO DESFIADO, TOMATE E ALFACE
CARDÁPIO 20 **Jantar** **15:00**	SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE CUBOS, BRÓCOLIS, ABÓBORA E BATATA DOCE LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATAS, SALADA DE ALFACE, SUCO DE ABACAXI	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO, BATATA, CHUCHU E CENOURA, BANANA	ARROZ, FEIJÃO, OVOS AO VINAGRETE, SALADA DE REPOLHO, SUCO DE ACEROLA COM MAMÃO	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE MOÍDA, BRÓCOLIS, ABÓBORA E CARÁ, 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)
883,78	146,60	36,62	17,95	459,28	121,95	317,01	4,98	580,83

Fontes: Taco 4 ª 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.

Aline Ribas
Nutricionista
CRN3 36616

GABRIEL DOS SANTOS MOURA
NUTRICIONISTA
CRN-3 56569

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
	19/05/2025	20/05/2025	21/05/2025	22/05/2025	23/05/2025
CARDÁPIO 16 Desjejum 7:30	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO DE CENOURA COM MARGARINA	MINGAU DE AVEIA E MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32% BANANA
CARDÁPIO 17 Colação 9:00	MELANCIA	SUCO DE MAMÃO COM CENOURA	BANANA	SUCO DE MARACUJÁ COM LARANJA	CREME DE ABACATE
CARDÁPIO 18 Almoço 10:30	ARROZ, GRÃO DE BICO, POLENTA COM FRANGO AO MOLHO, SALADA BICOLOR (cenoura e beterraba raladas) SUCO DE LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA PEPINO MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM BATATA E TOMATE, SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e acelga) SUCO DE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM LEGUMES, SALADA DE RUCULA COM REPOLHO MAMÃO	ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), COUVE REFOGADA, SALADA DE ABOBRINHA AO VINAGRETE SUCO DE ABACAXI
CARDÁPIO 19 Lanche da tarde 13:00	SUCO DE TANGERINA PÃO DE CENOURA COM CARNE MOIDA AO SUGO	SALADA DE FRUTAS (banana, laranja, pêra)	CHÁ DE CAMOMILA TORTA DE FRANGO	LEITE COM CHOCOLATE 32% BISCOITO SIMPLES	SUCO DE UVA PÃO COM CARNE DESFIADA E CENOURA RALADA
CARDÁPIO 20 Jantar 15:00	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, BATATA,TOMATE E CHICÓRIA MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM LEGUMES SALADA DE TOMATE E CEBOLA SUCO DE LIMÃO	SOPA DE ARROZ, CARNE MOÍDA, ABOBRINHA, BATATA E CENOURA ABACAXI	MACARRÃO A BOLONHESA, FEIJÃO SALADA DE BETERRABA SUCO DE MAÇÃ	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, FÍGADO, BRÓCOLIS, CENOURA E CATALONIA LARANJA

Informação Nutricional (Média Semanal)								
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
860,23	141,38	36,53	18,17	685,33	82,87	324,55	4,94	524,86

Fontes: Taco 4 ª 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.

Aline Ribas
Nutricionista
CRN3 36616

GABRIEL DOS SANTOS MOURA
NUTRICIONISTA
CRN-3 56569

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Prefeitura da Estância Turística de ITU

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

Refeição	Segunda-Feira 26/05/2025	Terça-Feira 27/05/2025	Quarta-Feira 28/05/2025	Quinta-Feira 29/05/2025	Sexta-feira 30/05/2025
CARDÁPIO 16 **Desjejum** **7:30**	MINGAU DE AVEIA E MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	VITAMINA DE FRUTAS BISCOITO SIMPLES	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO DE FORMA COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32% BANANA
CARDÁPIO 17 **Colação** **9:00**	LARANJA	SUCO DE MARACUJÁ	BANANA	MELANCIA	SUCO DE MORANGO
CARDÁPIO 18 **Almoço** **10:30**	ARROZ, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (vagem, brocolis, cenoura) SALADA DE REPOLHO SUCO DE MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM PERNIL AO MOLHO SALADA DE CHUCHU COM TOMATE E CHEIRO VERDE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO BRANCO, STROGONOFF DE FRANGO, BATATA CORADA SALADA DE ALFACE COM CEBOLA SUCO DE MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA REFOGADA JARDINEIRA DE LEGUMES SALADA DE PEPINO BANANA	ARROZ, FEIJAO, CARNE ISCAS, PURE DE ABOBORA SALADA DE ALMEIRÃO SUCO DE LARANJA
CARDÁPIO 19 **Lanche da tarde** **13:00**	SUCO DE ACEROLA PÃO INTEGRAL COM CARNE DESFIADA, CEBOLA E TOMATE	CHÁ DE HORTELÃ TORTA DE CARNE	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAMÃO	SALADA DE FRUTAS (maçã, melão, mamão)	SUCO DE ACEROLA COM LARANJA PÃO DE FORMA COM PATE DE FRANGO, ALFACE E TOMATE
CARDÁPIO 20 **Jantar** **15:00**	SOPA DE MACARRÃO, CARNE ÍSCAS, MANDIOQUINHA, ABOBRINHA E ABÓBORA MELÃO	SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CENOURA, ABOBRINHA E COUVE MAMÃO	POLENTA, FEIJÃO, CARNE MOÍDA AO SUGO, SALADA DE ESCAROLA, SUCO DE ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, LOMBO SUINO REFOGADO COM TOMATE, SALADA DE PEPINO, SUCO DE MAÇÃ	SOPA DE MACARRÃO, CARNE ÍSCAS, CARÁ, ABÓBORA E COUVE, PÊRA

Informação Nutricional (Média Semanal)

Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
849,50	141,47	36,42	16,19	347,82	155,87	308,10	4,46	500,35

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

Aline Ribas
Nutricionista
CRN3 36616

GABRIEL DOS SANTOS MOURA
NUTRICIONISTA
CRN-3 56569

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.

FUTURA.GUIA DA LUZ
MAIO 2025

CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU – 1ª semana

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
				01/05/2025	02/05/2025
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45				FERIADO	PONTO FACULTATIVO
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30				FERIADO	PONTO FACULTATIVO
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00				FERIADO	PONTO FACULTATIVO

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

Fontes: Taco 4 ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Aline Ribas
Nutricionista
CRN3 36616

GABRIEL DOS SANTOS MOURA
NUTRICIONISTA
CRN-3 56569

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Prefeitura da Estância Turística de ITU

FUTURA.GUIA DA LUZ
MAIO 2025

CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU – 2ª semana

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	05/05/2025	06/05/2025	07/05/2025	08/05/2025	09/05/2025
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	MINGAU DE AVEIA E MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	LEITE COM CHOCOLATE 32% BANANA	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO DE FORMA COM REQUEIJÃO
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, OMELETE DE FORNO COM TOMATE E ABOBRINHA SALADA MIX (DE REPOLHO ROXO, BRANCO E CENOURA RALADA) SUCO DE UVA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM MOIDA AO MOLHO, BATATA CORADA SALADA DE ACELGA COM AGRIAO MELANCIA	ARROZ, LENTILHA, CARNE ÍSCAS, CREME DE MILHO, SALADA DE ALFACE COM TOMATE SUCO DE MAÇÃ COM LIMÃO	ARROZ, FEIJÃO PRETO, LOMBO SUINO, FAROFA DE COUVE SALADA DE ABOBRINHA BANANA	ARROZ, FEIJÃO, FÍGADO COM BATATA E CENOURA, SALADA DE PEPINO SUCO DE ACEROLA
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA E CENOURA SUCO DE MARACUJÁ	PÃO INTEGRAL COM PERNIL AO VINAGRETE SUCO DE MORANGO	PÃO DE CENOURA COM PATÊ DE FRANGO SUCO DE GOIABA	PÃO DE CENOURA COM TOMATE E MUÇARELA SUCO DE ABACAXI	PÃO DE LEITE COM FRANGO DESFIADO ALFACE E CENOURA RALADA SUCO DE TANGERINA

Informação Nutricional (Média Semanal)

Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
851,74	141,00	32,00	17,00	800,76	94,35	358,48	3,57	734,74

Fontes: Taco 4 ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Aline Ribas
Nutricionista
CRN3 36616

GABRIEL DOS SANTOS MOURA
NUTRICIONISTA
CRN-3 56569

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

FUTURA.GUIA DA LUZ
MAIO 2025

CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU – 3ª semana

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	12/05/2025	13/05/2025	14/05/2025	15/05/2025	16/05/2025
CARDÁPIO 21 **Desjejum** **6:45**	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO DE FORMA COM REQUEIJÃO	VITAMINA DE FRUTAS BISCOITO SIMPLES	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO DE CENOURA COM MARGARINA	MINGAU DE AVEIA E MAMÃO
CARDÁPIO 27 **Almoço** **11:30**	ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE FRANGO SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE SUCO DE MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO MEXICANO (com carne moida, cebola e tomate), FAROFA DE ABOBRINHA COM MILHO SALADA DE CATALONIA MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE LEGUMES (batata, cenoura, vagem e chuchu) SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA COM BATATA SALADA DE ALFACE COM CEBOLA SUCO DE CAJU	ARROZ, TUTU DE FEIJÃO, PERNIL COM MANDIOCA, SALADA ALMEIRÃO COM CEBOLA LARANJA
CARDÁPIO 28 **Lanche tarde** **15:00**	PÃO INTEGRAL COM CARNE MOÍDA AO MOLHO E CENOURA RALADA, SUCO DE MARACUJA	PÃO DE LEITE COM FRANGO DESFIADO, CHEIRO VERDE E TOMATE, SUCO DE GOIABA	PÃO DE CENOURA COM MUÇARELA E APRESUNTADO, SUCO DE UVA	PÃO DE FORMA COM PATÊ DE FRANGO COM CENOURA E ALFACE, SUCO DE MANGA	PÃO COM CARNE MOÍDA, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE ACEROLA

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)
820,35	140,39	29,83	15,66	259,94	108,13	284,25	3,46	747,43

Fontes: Taco 4 ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Aline Ribas
Nutricionista
CRN3 36616

GABRIEL DOS SANTOS MOURA
NUTRICIONISTA
CRN-3 56569

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

FUTURA.GUIA DA LUZ
MAIO 2025

CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU – 4ª semana

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	19/05/2025	20/05/2025	21/05/2025	22/05/2025	23/05/2025
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	LEITE COM CHOCOLATE 32% MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO DE CENOURA COM MARGARINA	MINGAU DE AVEIA E MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32% BANANA
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, GRÃO DE BICO, POLENTA COM FRANGO AO MOLHO, SALADA BICOLOR (cenoura e beterraba raladas) SUCO DE LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA PEPINO MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM BATATA E TOMATE, SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e acelga) SUCO DE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM LEGUMES, SALADA DE RUCULA COM REPOLHO MAMÃO	ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), COUVE REFOGADA, SALADA DE ABOBRINHA AO VINAGRETE SUCO DE ABACAXI
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM PERNIL DESFIADO, TOMATE E CEBOLA, SUCO DE MANGA	PÃO INTEGRAL COM FRANGO DESFIADO, ALFACE E TOMATE, SUCO DE ACEROLA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SUCO DE MARACUJÁ	PÃO DE CENOURA COM CARNE DESFIADA E CENOURA RALADA, SUCO DE MORANGO	PÃO DE CENOURA COM PATE DE FRANGO, ALFACE E TOMATE SUCO DE TANGERINA

Informação Nutricional (Média Semanal)								
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
761,51	126,23	28,32	15,58	295,98	99,80	301,60	3,00	608,57

Fontes: Taco 4 ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

Aline Ribas
Nutricionista
CRN3 36616

GABRIEL DOS SANTOS MOURA
NUTRICIONISTA
CRN-3 56569

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Prefeitura da Estância Turística de ITU

CARDÁPIOS EMEI EM PERÍODO INTEGRAL - 04 à 05 ANOS

MERENDA ITU – 5ª semana

FUTURA.GUIA DA LUZ
MAIO 2025

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	26/5/2025	27/5/2025	28/5/2025	29/5/2025	30/5/2025
CARDÁPIO 21 Desjejum 6:45	MINGAU DE AVEIA E MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO INTEGRAL COM MARGARINA	VITAMINA DE FRUTAS BISCOITO SIMPLES	LEITE COM CHOCOLATE 32% PÃO DE FORMA COM REQUEIJÃO	LEITE COM CHOCOLATE 32% BANANA
CARDÁPIO 27 Almoço 11:30	ARROZ, FEIJÃO, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (vagem, brocolis, cenoura) SALADA DE REPOLHO SUCO DE MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM PERNIL AO MOLHO SALADA DE CHUCHU COM TOMATE E CHEIRO VERDE MELÃO	ARROZ, FEIJÃO BRANCO, STROGONOFF DE FRANGO, BATATA CORADA SALADA DE ALFACE COM CEBOLA SUCO DE MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA REFOGADA JARDINEIRA DE LEGUMES SALADA DE PEPINO BANANA	ARROZ, FEIJAO, CARNE ISCAS, PURE DE ABOBORA SALADA DE ALMEIRÃO SUCO DE LARANJA
CARDÁPIO 28 Lanche tarde 15:00	PÃO DE LEITE COM MUÇARELA E TOMATE, SUCO DE CAJU	PÃO DE CENOURA COM FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO DE GOIABA	PÃO DE LEITE COM CARNE MOÍDA AO MOLHO, SUCO DE UVA	PÃO DE LEITE COM PATÊ DE FRANGO COM CENOURA RALADA E ALFACE SUCO DE MARACUJÁ	PÃO INTEGRAL COM PERNIL AO VINAGRETE, SUCO DE MANGA

Informação Nutricional (Média Semanal)								
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
				A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)
807,56	134,90	28,57	16,40	249,91	28,09	339,83	2,94	692,43

Fontes: Taco 4 ª Edição 2011

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

Rótulos de Alimentos

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Aline Ribas
Nutricionista
CRN3 36616

GABRIEL DOS SANTOS MOURA
NUTRICIONISTA
CRN-3 56569

Prefeitura da Estância Turística de ITU

CARDÁPIO 22 - ENSINO INFANTIL - 04 à 05 ANOS - MERENDA ITU

MERENDA MANHÃ: 9:30 às 9:45h

EMEI / CRECHE
MAIO 2025

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira 1/5/2025	Sexta-feira 2/5/2025
			FERIADO	**PONTO FACULTATIVO**

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

Segunda-Feira 5/5/2025	Terça-feira 6/5/2025	Quarta-Feira 7/5/2025	Quinta-feira 8/5/2025	Sexta-Feira 9/5/2025
ARROZ, FEIJÃO, OMELETE DE FORNO COM TOMATE E ABOBRINHA, SALADA MIX (DE REPOLHO ROXO, BRANCO E CENOURA RALADA) MAMÃO	MACARRÃO COM MOIDA AO MOLHO, BATATA CORADA SALADA DE ACELGA COM AGRIAO	ARROZ, CARNE ÍSCAS, CREME DE MILHO, SALADA DE ALFACE COM TOMATE MELANCIA	ARROZ, LOMBO SUINO, FAROFA DE COUVE SUCO DE MARACUJÁ BANANA **REUNIÃO DE PAIS COM ATIVIDADES**	ARROZ, FEIJÃO, FÍGADO COM BATATA E CENOURA, SALADA DE PEPINO SUCO DE ACEROLA **REUNIÃO DE PAIS COM ATIVIDADES**

Informação Nutricional (Média Semanal)								
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas A (RE)	Vitaminas C (mg)	Minerais Ca (mg)	Minerais Fe (mg)	Minerais Sódio (mg)
280,72	50,00	12,00	4,00	617,66	73,86	37,80	1,92	149,60

Segunda-Feira 12/05/2025	Terça-feira 13/05/2025	Quarta-Feira 14/05/2025	Quinta-feira 15/05/2025	Sexta-Feira 16/05/2025
ARROZ, FEIJÃO, TORTA MADALENA DE FRANGO SALADA DE ACELGA COM CHEIRO VERDE MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO MEXICANO (com carne moida, cebola e tomate), FAROFA DE ABOBRINHA COM MILHO MAÇÃ	MACARRÃO COM ATUM, SALADA DE LEGUMES (batata, cenoura, vagem e chuchu) SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ, CARNE MOIDA COM BATATA SALADA DE ALFACE COM CEBOLA SUCO DE CAJU	ARROZ, PERNIL COM MANDIOCA SALADA ALMEIRÃO COM CEBOLA LARANJA

Informação Nutricional (Média Semanal)								
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas A (RE)	Vitaminas C (mg)	Minerais Ca (mg)	Minerais Fe (mg)	Minerais Sódio (mg)
272,99	48,97	12,54	4,21	83,64	25,80	28,09	1,52	164,71

Segunda-Feira 19/05/2025	Terça-feira 20/05/2025	Quarta-Feira 21/05/2025	Quinta-feira 22/05/2025	Sexta-Feira 23/05/2025
POLENTA COM FRANGO AO MOLHO SALADA BICOLOR (cenoura e beterraba raladas) SUCO DE LARANJA	ARROZ, CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA PEPINO MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM BATATA E TOMATE, SALADA DE FOLHAS MISTAS (alface e acelga) BANANA	ARROZ, FRANGO COM LEGUMES SALADA DE RUCULA COM REPOLHO MAMÃO	ARROZ, MINI FEIJOADA (CARNE ÍSCAS E PERNIL), COUVE REFOGADA SUCO DE ABACAXI

Informação Nutricional (Média Semanal)								
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas A (RE)	Vitaminas C (mg)	Minerais Ca (mg)	Minerais Fe (mg)	Minerais Sódio (mg)
277,41	49,95	12,30	3,64	140,37	37,37	43,03	1,45	138,73

Segunda-Feira 26/05/2025	Terça-feira 27/05/2025	Quarta-Feira 28/05/2025	Quinta-feira 29/05/2025	Sexta-Feira 30/05/2025
ARROZ, CARNE ÍSCAS COM LEGUMES (vagem, brocolis, cenoura) SALADA DE REPOLHO SUCO DE MELANCIA	MACARRÃO COM PERNIL AO MOLHO SALADA DE CHUCHU COM TOMATE E CHEIRO VERDE MELÃO	ARROZ, STROGONOFF DE FRANGO, BATATA CORADA SALADA DE ALFACE COM CEBOLA MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA REFOGADA JARDINEIRA DE LEGUMES BANANA	ARROZ, FEIJAO, CARNE ISCAS, PURE DE ABOBORA SALADA DE ALMEIRÃO SUCO DE LARANJA

Informação Nutricional (Média Semanal)								
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas A (RE)	Vitaminas C (mg)	Minerais Ca (mg)	Minerais Fe (mg)	Minerais Sódio (mg)
271,72	48,75	12,19	3,37	88,11	17,29	33,10	1,50	143,94

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

Aline Ribas
Nutricionista
CRN3 36616

GABRIEL DOS SANTOS MOURA
NUTRICIONISTA
CRN-3 56569

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

CARDÁPIO 22 - ENSINO INFANTIL - 04 à 05 ANOS - MERENDA ITU

MERENDA TARDE: 15:00 às 15:30h

EMEI / CRECHE
MAIO 2025

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira 1/5/2025	Sexta-feira 2/5/2025
			FERIADO	PONTO FACULTATIVO

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

Segunda-Feira 5/5/2025	Terça-feira 6/5/2025	Quarta-Feira 7/5/2025	Quinta-feira 8/5/2025	Sexta-Feira 9/5/2025
SOPA DE FUBÁ, CARNE MOÍDA, BATATA, CENOURA E BRÓCOLIS MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO, PURE DE BATATA SALADA DE CENOURA, SUCO DE ABACAXI	SOPA DE ARROZ, CARNE ÍSCAS, ESCAROLA, BATATA E CENOURA MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA ENSOPADA, SALADA DE COUVE COM TOMATE SUCO DE MANGA **REUNIÃO DE PAIS COM ATIVIDADES**	SOPA DE ARROZ, FRANGO DESFIADO, BATATA, COUVE E CENOURA BANANA **REUNIÃO DE PAIS COM ATIVIDADES**

Informação Nutricional (Média Semanal)								
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas A (RE)	Vitaminas C (mg)	Minerais Ca (mg)	Minerais Fe (mg)	Minerais Sódio (mg)
239,48	44,00	11,00	3,00	203,22	18,26	32,45	1,38	126,18

Segunda-Feira 12/05/2025	Terça-feira 13/05/2025	Quarta-Feira 14/05/2025	Quinta-feira 15/05/2025	Sexta-Feira 16/05/2025
SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE CUBOS, BRÓCOLIS, ABÓBORA E BATATA DOCE LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATAS, SALADA DE ALFACE, SUCO DE ABACAXI	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO, BATATA, CHUCHU E CENOURA, BANANA	ARROZ, FEIJÃO, OVOS AO VINAGRETE, SALADA DE REPOLHO, SUCO DE ACEROLA COM MAMÃO	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE MOÍDA, BRÓCOLIS, ABÓBORA E CARÁ, MELÃO

Informação Nutricional (Média Semanal)								
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas A (RE)	Vitaminas C (mg)	Minerais Ca (mg)	Minerais Fe (mg)	Minerais Sódio (mg)
245,50	42,79	11,64	3,36	226,99	74,82	38,52	1,63	136,35

Segunda-Feira 19/05/2025	Terça-feira 20/05/2025	Quarta-Feira 21/05/2025	Quinta-feira 22/05/2025	Sexta-Feira 23/05/2025
SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE ÍSCAS, BATATA,TOMATE E CHICÓRIA MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM LEGUMES SALADA DE TOMATE E CEBOLA SUCO DE LIMÃO	SOPA DE ARROZ, CARNE MOÍDA, ABOBRINHA, BATATA E CENOURA ABACAXI	MACARRÃO A BOLONHESA, FEIJÃO SALADA DE BETERRABA SUCO DE MAÇÃ	SOPA DE FUBÁ, CALDO DE FEIJÃO, ISCAS, BRÓCOLIS, CENOURA E CATALONIA LARANJA

Informação Nutricional (Média Semanal)								
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas A (RE)	Vitaminas C (mg)	Minerais Ca (mg)	Minerais Fe (mg)	Minerais Sódio (mg)
219,01	39,20	10,87	2,67	474,74	24,17	36,95	1,83	123,34

Segunda-Feira 26/05/2025	Terça-feira 27/05/2025	Quarta-Feira 28/05/2025	Quinta-feira 29/05/2025	Sexta-Feira 30/05/2025
SOPA DE MACARRÃO, CARNE ÍSCAS, MANDIOQUINHA, ABOBRINHA E ABÓBORA MELÃO	SOPA DE ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO, CENOURA, ABOBRINHA E COUVE MAMÃO	POLENTA, FEIJÃO, CARNE MOÍDA AO SUGO, SALADA DE ESCAROLA, SUCO DE ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, LOMBO SUINO REFOGADO COM TOMATE, SALADA DE PEPINO, SUCO DE MAÇÃ	SOPA DE MACARRÃO, CARNE ÍSCAS, CARÁ, ABÓBORA E COUVE, PÊRA

Informação Nutricional (Média Semanal)								
Energia (kcal)	CHO (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas A (RE)	Vitaminas C (mg)	Minerais Ca (mg)	Minerais Fe (mg)	Minerais Sódio (mg)
275,06	49,43	12,80	3,26	111,06	24,63	36,94	1,65	124,10

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

Aline Ribas
Nutricionista
CRN3 36616

GABRIEL DOS SANTOS MOURA
NUTRICIONISTA
CRN-3 56569

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.