

CARDÁPIO 5

ENSINO FUNDAMENTAL

ALMOÇO MANHÃ/TARDE

Referências Nutricionais: Taco 4ª edição 2011 e Tabela de composição de alimentos - Sônia Tucunduva 4ªedição 2013

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 29/09/2025	TERÇA-FEIRA 30/09/2025	QUARTA-FEIRA 01/10/2025	QUINTA-FEIRA 02/10/2025	SEXTA-FEIRA 03/10/2025
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CENOURA E TOMATE SALADA DE PEPINO	MACARRÃO À BOLONHESA (molho de tomate e carne moída)	ARROZ FRANGO COM CENOURA E ABOBRINHA SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJOADINHA CARIOCA (feijão carioca e pernil cubos) BANANA	ARROZ FRANGO COM MANDIOQUINHA E TOMATE LARANJA
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)		Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
389		49	19	13	8
VITAMINAS		MINERAIS			
Vitamina A	Vitamina C (mg)		Cálcio (mg)	Ferro (mg)	
610	47		84	8	

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 06/10/2025	TERÇA-FEIRA 07/10/2025	QUARTA-FEIRA 08/10/2025	QUINTA-FEIRA 09/10/2025	SEXTA-FEIRA 10/10/2025
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FRANGO COZIDO (frango em cubos, cenoura, brócolis e tomate)	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (feijão, carne moída, cenoura e cheiro verde) SALADA DE ACELGA	ARROZ FRANGO COM CENOURA E TOMATE LARANJA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM CENOURA E MANDIOQUINHA SALADA DE ALFACE BANANA	MACARRÃO AO MOLHO DE SALSICHA (molho de tomate e salsicha)
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)		Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
403,7		66,28	14,37	9,33	5,8
VITAMINAS		MINERAIS			
Vitamina A	Vitamina C (mg)		Cálcio (mg)	Ferro (mg)	
425,68	40,83		64,12	4,12	

Bruna Gimenes
Bruna Gimenes Pisano
CRN - 369.207

CARDÁPIO 5

ENSINO FUNDAMENTAL
ALMOÇO MANHÃ/TARDE

Referências Nutricionais: Taco 4ª edição 2011 e Tabela de composição de alimentos - Sônia Tucunduva 4ªedição 2013

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 13/10/2025	TERÇA-FEIRA 14/10/2025	QUARTA-FEIRA 15/10/2025	QUINTA-FEIRA 16/10/2025	SEXTA-FEIRA 17/10/2025
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM TOMATE E ABOBRINHA SALADA DE PEPINO	POLENTA À BOLONHESA (molho de tomate e carne moída)	ARROZ FRANGO COM CENOURA E CHUCHU LARANJA	ARROZ TUTU DE FEIJÃO (feijão, farinha de milho e pernil) SALADA DE REPOLHO	ARROZ FRANGO COM CENOURA E TOMATE BANANA
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)		Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
379,88		63,04	14,71	9,2	5,98
VITAMINAS		MINERAIS			
Vitamina A	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
466,46	45,73	73,16		4,06	

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 20/10/2025	TERÇA-FEIRA 21/10/2025	QUARTA-FEIRA 22/10/2025	QUINTA-FEIRA 23/10/2025	SEXTA-FEIRA 24/10/2025
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO FAROFÁ DE OVO (ovos, farinha de milho e cenoura ralada) SALADA DE BETERRABA	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (feijão, carne moída, cenoura e cheiro verde)	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango SALADA MIX DE FOLHAS	ARROZ PERNIL COM CENOURA E CHUCHU BANANA	ARROZ FRANGO COM CENOURA E MANDIOQUINHA LARANJA
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)		Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
384,42		66,75	14,92	9,25	5,95
VITAMINAS		MINERAIS			
Vitamina A	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
372,03	40,25	78,38		4	

Bruna Gimenes
Bruna Gimenes Pisano
CRN - 369.207

CARDÁPIO 5

ENSINO FUNDAMENTAL

ALMOÇO MANHÃ/TARDE

Referências Nutricionais: Taco 4ª edição 2011 e Tabela de composição de alimentos - Sônia Tucunduva 4ªedição 2013

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 27/10/2025	TERÇA-FEIRA 28/10/2025	QUARTA-FEIRA 29/10/2025	QUINTA-FEIRA 30/10/2025	SEXTA-FEIRA 31/10/2025
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CHUCHU E CENOURA	MACARRÃO À BOLONHESA (molho de tomate e carne moída) SALADA DE ALFACE	ARROZ STROGONOFF DE FRANGO (molho branco, tomate e frango) LARANJA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOQUINHA, TOMATE E CENOURA BANANA	ARROZ FRANGO COM ABOBRINHA E TOMATE SALADA DE ACELGA
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)		Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
403,7		66,28	14,37	9,33	5,8
VITAMINAS		MINERAIS			
Vitamina A	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
425,68	40,83	64,12		4,12	

Bruna Gimenes
Bruna Gimenes Pisano
CRN - 369.207