

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 01/09/2025	TERÇA-FEIRA 02/09/2025	QUARTA-FEIRA 03/09/2025	QUINTA-FEIRA 04/09/2025	SEXTA-FEIRA 05/09/2025
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM MANDIOQUINHA E BETERRABA	ARROZ CARNE MOIDA COM ABÓBORA MORANGA E CHUCHU SALADA DE ALFACE	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango) LARANJA	ARROZ PERNIL COM MANDIOQUINHA, TOMATE E CENOURA SALADA DE REPOLHO BANANA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BATATA DOCE E TOMATE
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 08/09/2025	TERÇA-FEIRA 09/09/2025	QUARTA-FEIRA 10/09/2025	QUINTA-FEIRA 11/09/2025	SEXTA-FEIRA 12/09/2025
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FRANGO COM CENOURA E CHUCHU LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM MANDIOCA E TOMATE SALADA DE MIX DE FOLHAS	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango)	ARROZ FEIJOADINHA CARIOCA (feijão carioca e pernil cubos) SALADA DE COUVE BANANA	ARROZ FRANGO COM MANDIOQUINHA E ABOBRINHA
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 15/09/2025	TERÇA-FEIRA 16/09/2025	QUARTA-FEIRA 17/09/2025	QUINTA-FEIRA 18/09/2025	SEXTA-FEIRA 19/09/2025
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FRANGO COM MANDIOQUINHA E TOMATE SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM CENOURA E MANDIOQUINHA	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango) LARANJA	ARROZ FEIJÃO PERNIL NA PRESSÃO (pernil íscas, cebola, tomate e cenoura) SALADA DE ACELGA	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 22/09/2025	TERÇA-FEIRA 23/09/2025	QUARTA-FEIRA 24/09/2025	QUINTA-FEIRA 25/09/2025	SEXTA-FEIRA 26/09/2025
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO FAROFA DE FRANGO (farinha de milho, frango e cheiro verde)	MACARRÃO COM SALSICHA (molho de tomate e salsicha) LARANJA	ARROZ FRANGO COM MADIOQUINHA E TOMATE SALADA DE PEPINO	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOQUINHA E CENOURA BANANA	ARROZ FRANGO COM TOMATE E ABÓBORA PAULISTA SALADA DE ALFACE
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)		Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
384,42		65,75	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