

## CARDÁPIO 7

ENTIDADES, ESCOLAS INTEGRAIS E LOCAIS DIVERSOS

ALMOÇO

Referências Nutricionais: Taco 4<sup>a</sup> edição 2011 e Tabela de composição de alimentos - Sônia Tucunduva 4<sup>a</sup>edição 2013

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 29/12/2025	TERÇA-FEIRA 30/12/2025	QUARTA-FEIRA 31/12/2025	QUINTA-FEIRA 01/01/2026	SEXTA-FEIRA 02/01/2026
ALMOÇO	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	FERIADO	ARROZ FRANGO COM MANDIOQUINHA E TOMATE LARANJA

### COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)

Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
552,14	91,74	16,93	13,8	9,82
VITAMINAS		MINERAIS		
Vitamina A	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)		Ferro (mg)
529,83	69,39	89,75		5,14

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 05/01/2026	TERÇA-FEIRA 06/01/2026	QUARTA-FEIRA 07/01/2026	QUINTA-FEIRA 08/01/2026	SEXTA-FEIRA 09/01/2026
ALMOÇO	ARROZ FRANGO COM CENOURA RALADA E CHUCHU	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (feijão, carne moída, cenoura e cheiro verde) SALADA DE BETERRABA	ARROZ FRANGO COM CENOURA E TOMATE LARANJA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM CENOURA E MANDIOQUINHA SALADA DE ALFACE BANANA	MACARRÃO AO MOLHO DE SALCICA (molho de tomate e salsicha)

### COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)

Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
557,14	92,34	20,91	13,81	9,69
VITAMINAS		MINERAIS		
Vitamina A	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)		Ferro (mg)
301	75,43	100,09		5,55

Bruna Gimenes  
Bruna Gimenes Pisano  
CRN - 369.207

## CARDÁPIO 7

ENTIDADES, ESCOLAS INTEGRAIS E LOCAIS DIVERSOS

ALMOÇO

Referências Nutricionais: Taco 4<sup>a</sup> edição 2011 e Tabela de composição de alimentos - Sônia Tucunduva 4<sup>a</sup>edição 2013

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 12/01/2026	TERÇA-FEIRA 13/01/2026	QUARTA-FEIRA 14/01/2026	QUINTA-FEIRA 15/01/2026	SEXTA-FEIRA 16/01/2026
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM TOMATE E ABOBRENA 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
<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)</b>					
<b>Energia (Kcal)</b>		<b>Carboidratos (g)</b>		<b>Proteínas (g)</b>	
553,8		93,89		21,24	
<b>VITAMINAS</b>		<b>MINERAIS</b>			
<b>Vitamina A</b>	<b>Vitamina C (mg)</b>	<b>Cálcio (mg)</b>		<b>Ferro (mg)</b>	
408,09	65,52	95,43		6,16	
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 19/01/2026	TERÇA-FEIRA 20/01/2026	QUARTA-FEIRA 21/01/2026	QUINTA-FEIRA 22/01/2026	SEXTA-FEIRA 23/01/2026
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO FAROFÁ DE FRANGO (frango, farinha de milho, cenoura ralada e cheiro verde)	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (feijão, carne moída, cenoura e cheiro verde) SALADA DE ABOBRINA	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
<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)</b>					
<b>Energia (Kcal)</b>		<b>Carboidratos (g)</b>		<b>Proteínas (g)</b>	
558,49		89,39		19	
<b>VITAMINAS</b>		<b>MINERAIS</b>			
<b>Vitamina A</b>	<b>Vitamina C (mg)</b>	<b>Cálcio (mg)</b>		<b>Ferro (mg)</b>	
468,88	86,76	88,11		4,89	

## CARDÁPIO 7

ENTIDADES, ESCOLAS INTEGRAIS E LOCAIS DIVERSOS  
ALMOÇO

Referências Nutricionais: Taco 4<sup>a</sup> edição 2011 e Tabela de composição de alimentos - Sônia Tucunduva 4<sup>a</sup>edição 2013

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 26/01/2026	TERÇA-FEIRA 27/01/2026	QUARTA-FEIRA 28/01/2026	QUINTA-FEIRA 29/01/2026	SEXTA-FEIRA 30/01/2026
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CHUCHU E CENOURA	MACARRÃO À BOLONHESA (molho de tomate e carne moída) SALADA DE ACELGA	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 ALFACE
<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)</b>					
<b>Energia (Kcal)</b>		<b>Carboidratos (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>Gorduras Totais (g)</b>	<b>Fibras (g)</b>
557,14		92,34	20,91	13,81	9,69
<b>VITAMINAS</b>		<b>MINERAIS</b>			
<b>Vitamina A</b>	<b>Vitamina C (mg)</b>	<b>Cálcio (mg)</b>		<b>Ferro (mg)</b>	
301	75,43	100,09		5,55	

  
 Bruna Gimeres Pisano  
 CRN - 369.207