

CARDÁPIO 7

ENTIDADES, ESCOLAS INTEGRAIS E LOCAIS DIVERSOS

ALMOÇO

Referências Nutricionais: Taco 4ª edição 2011 e Tabela de composição de alimentos - Sônia Tucunduva 4ª 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 SALSICHA (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 4ª edição 2011 e Tabela de composição de alimentos - Sônia Tucunduva 4ªedição 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 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)
553,8		93,89	21,24	13,87	9,9
VITAMINAS		MINERAIS			
Vitamina A	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
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 ABOBRINHA	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)
558,49		89,39	19	13,93	9,44
VITAMINAS		MINERAIS			
Vitamina A	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
468,88	86,76	88,11		4,89	

Bruna Gimeres
Bruna Gimeres Pisano
CRN - 369.207

CARDÁPIO 7

ENTIDADES, ESCOLAS INTEGRAIS E LOCAIS DIVERSOS

ALMOÇO

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