

CARDÁPIO 4

DESJEJUM

Referências Nutricionais: Taco 4^a edição 2011 e Tabela de composição de alimentos - Sônia Tucunduva 4^aedição 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
DESJEJUM	SUCO DE LARANJA BISCOITO CREAM CRACKER	BEBIDA DE MORANGO PÃO COM MARGARINA	VITAMINA DE BANANA	FERIADO	VITAMINA DE BANANA COM MANGA
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)		Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
282		41	12	7	3,2
VITAMINAS		MINERAIS			
Vitamina A	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
99	7,4	206		3,8	

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
DESJEJUM	SUCO DE MANGA BISCOITO MAISENA	BEBIDA DE CAFÉ COM LEITE PÃO COM MARGARINA	VITAMINA DE BANANA	SALADA DE FRUTAS (banana, goiaba, manga e laranja)	VITAMINA DE MANGA
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)		Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
283,01		44,18	7,34	8,11	0,93
VITAMINAS		MINERAIS			
Vitamina A	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
82,73	5,23	154,53		2,08	

CARDÁPIO 4

DESJEJUM

Referências Nutricionais: Taco 4^a edição 2011 e Tabela de composição de alimentos - Sônia Tucunduva 4^aedição 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
DESJEJUM	SUCO DE LARANJA BISCOITO CREAM CRACKER	BEBIDA DE COCO PÃO COM MARGARINA	VITAMINA DE BANANA COM MANGA	SALADA DE FRUTAS (banana, goiaba, manga e laranja)	VITAMINA DE BANANA
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)		Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
284,27		43,13	7,85	8,33	1,2
VITAMINAS					
Vitamina A	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	MINERAIS		
82,73	5,23	156,73	Ferro (mg)		
2,09					

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
DESJEJUM	SUCO DE LARANJA COM CENOURA BISCOITO MAISENA	BEBIDA DE CHOCOLATE PÃO COM MARGARINA	VITAMINA DE BANANA	SALADA DE FRUTAS (banana, goiaba, manga e laranja)	VITAMINA DE MANGA COM BANANA
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)		Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
286,29		44,2	7,31	8,41	0,93
VITAMINAS					
Vitamina A	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	MINERAIS		
82,73	5,23	154,53	Ferro (mg)		
1,95					

 Bruna Gimenes
 Bruna Gimenes Pisano
 CRN - 369.207

CARDÁPIO 4

DESJEJUM

Referências Nutricionais: Taco 4^a edição 2011 e Tabela de composição de alimentos - Sônia Tucunduva 4^aedição 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
DESJEJUM	SUCO DE GOIABA BISCOITO CREAM CRACKER	BEBIDA DE SALADA DE FRUTAS PÃO COM MARGARINA	VITAMINA DE BANANA	SALADA DE FRUTAS (banana, goiaba, manga e laranja)	VITAMINA DE MANGA
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)	Carboidratos (g)		Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
283,01	44,18		7,34	8,11	0,93
VITAMINAS		MINERAIS			
Vitamina A	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
82,73	5,23	156,73		2,09	

Bruna Gimenes
 Bruna Gimenes Pisano
 CRN - 369.207