

CARDÁPIO 5ENSINO FUNDAMENTAL
ALMOÇO MANHÃ/TARDE

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

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 02/02/2026	TERÇA-FEIRA 03/02/2026	QUARTA-FEIRA 04/02/2026	QUINTA-FEIRA 05/02/2026	SEXTA-FEIRA 06/02/2026
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ BOBÓ DE FRANGO (creme de mandioca, frango, tomate e cheiro verde)	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (feijão, carne moída e cheiro verde)	ARROZ FRANGO COM MANDIOQUINHA E TOMATE SALADA DE COUVE	ARROZ FEIJÃO FAROFÁ DE PERNIL (pernil, farinha de milho, cenoura e cheiro verde) BANANA	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango) SALADA DE ALFACE 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 09/02/2026	TERÇA-FEIRA 10/02/2026	QUARTA-FEIRA 11/02/2026	QUINTA-FEIRA 12/02/2026	SEXTA-FEIRA 13/02/2026
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ COM FRANGO (arroz, frango, tomate, cenoura e cheiro verde) SALADA DE PEPINO	MACARRÃO COM SALSICHA (molho de tomate e salsicha)	ARROZ FRANGO COM CHUCHU E CENOURA SALADA DE ACELGA BANANA	ARROZ TUTU DE FEIJÃO (feijão, farinha de milho, pernil íscas e cheiro verde)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CENOURA E BATATA LARANJA
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 4ª edição 2013

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 16/02/2026	TERÇA-FEIRA 17/02/2026	QUARTA-FEIRA 18/02/2026	QUINTA-FEIRA 19/02/2026	SEXTA-FEIRA 20/02/2026
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	PONTO FACULTATIVO	CARNAVAL	ARROZ JARDINEIRA DE CARNE (molho de tomate, carne moída e cheiro verde) LARANJA	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango) SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOQUINHA E ABOBRINHA SALADA DE ALFACE 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 23/02/2026	TERÇA-FEIRA 24/02/2026	QUARTA-FEIRA 25/02/2026	QUINTA-FEIRA 26/02/2026	SEXTA-FEIRA 27/02/2026
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM MANDIOCA E TOMATE	ARROZ CARNE MOÍDA COM BATATA E TOMATE SALADA DE PEPINO	ARROZ FRANGO AO CREME DE MILHO COM CENOURA BANANA	ARROZ FEIJOADINHA CARIOCA (feijão carioca e pernil cubos) SALADA DE COUVE	POLENTA AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango) MELANCIA
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 Gimeres
Bruna Gimeres Pisano
CRN - 369.207