

CARDÁPIO 4**DESJEJUM**

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

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 01/12/2025	TERÇA-FEIRA 02/12/2025	QUARTA-FEIRA 03/12/2025	QUINTA-FEIRA 04/12/2025	SEXTA-FEIRA 05/12/2025
DESJEJUM	SUCO DE MANGA BISCOITO MAISENA	BEBIDA DE CAFÉ COM LEITE PÃO COM MARGARINA	VITAMINA DE BANANA E 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)
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 08/12/2025	TERÇA-FEIRA 09/12/2025	QUARTA-FEIRA 10/12/2025	QUINTA-FEIRA 11/12/2025	SEXTA-FEIRA 12/12/2025
DESJEJUM	FERIADO	SUCO DE LARANJA BISCOITO CREAM CRACKER	BEBIDA DE MORANGO PÃO COM MARGARINA	VITAMINA DE BANANA	SALADA DE FRUTAS (banana, goiaba, manga e laranja)
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	

Bruna Gimenes
Bruna Gimenes Pisano
CRN - 369.207

CARDÁPIO 4
DESJEJUM

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

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 15/12/2025	TERÇA-FEIRA 16/12/2025	QUARTA-FEIRA 17/12/2025	QUINTA-FEIRA 18/12/2025	SEXTA-FEIRA 19/12/2025
DESJEJUM	SUCO DE LARANJA COM CENOURA BISCOITO MAISENA	BEBIDA DE CHOCOLATE PÃO COM MARGARINA	VITAMINA DE BANANA E 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		MINERAIS			
Vitamina A	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
82,73	5,23	156,73		2,09	

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 22/12/2025	TERÇA-FEIRA 23/12/2025	QUARTA-FEIRA 24/12/2025	QUINTA-FEIRA 25/12/2025	SEXTA-FEIRA 26/12/2025
DESJEJUM	SUCO DE LARANJA BISCOITO CREAM CRACKER	BEBIDA DE SALADA DE FRUTAS PÃO COM MARGARINA	VITAMINA DE BANANA	FERIADO	VITAMINA DE BANANA E MANGA
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		MINERAIS			
Vitamina A	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
82,73	5,23	154,53		1,95	

Bruna Gimeres
Bruna Gimeres Pisano
CRN - 369.207