

### 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 01/06/2026	TERÇA-FEIRA 02/06/2026	QUARTA-FEIRA 03/06/2026	QUINTA-FEIRA 04/06/2026	SEXTA-FEIRA 05/06/2026
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM MANDIOQUINHA E BETERRABA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM BATATA E CHUCHU SALADA DE REPOLHO LARANJA	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango) SALADA DE ALFACE BANANA	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
<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>
389		49	19	13	8
<b>VITAMINAS</b>			<b>MINERAIS</b>		
<b>Vitamina A</b>	<b>Vitamina C (mg)</b>	<b>Cálcio (mg)</b>		<b>Ferro (mg)</b>	
610	47	84		8	
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 08/06/2026	TERÇA-FEIRA 09/06/2026	QUARTA-FEIRA 10/06/2026	QUINTA-FEIRA 11/06/2026	SEXTA-FEIRA 12/06/2026
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO FAROFÁ DE OVOS (ovos, farinha de milho e cenoura ralada)	MACARRÃO COM SALSICHA (molho de tomate e salsicha) SALADA DE MIX DE FOLHAS	ARROZ FRANGO COM CENOURA E BATATA MELANCIA	ARROZ FEIJOADINHA CARIOCA (feijão carioca e pernil cubos) SALADA DE COUVE	ARROZ COM FRANGO (arroz, frango, tomate, cenoura e cheiro verde) BANANA
<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>
403,7		66,28	14,37	9,33	5,8
<b>VITAMINAS</b>			<b>MINERAIS</b>		
<b>Vitamina A</b>	<b>Vitamina C (mg)</b>	<b>Cálcio (mg)</b>		<b>Ferro (mg)</b>	
425,68	40,83	64,12		4,12	

Bruna Gimeres  
Bruna Gimeres 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 15/06/2026	TERÇA-FEIRA 16/06/2026	QUARTA-FEIRA 17/06/2026	QUINTA-FEIRA 18/06/2026	SEXTA-FEIRA 19/06/2026
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FRANGO COM MANDIOQUINHA E TOMATE SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM CENOURA E BATATA	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango) SALADA DE ACELGA	ARROZ TUTU DE FEIJÃO (feijão, farinha de milho, pernil íscas e cheiro verde) LARANJA	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>	<b>Gorduras Totais (g)</b>	<b>Fibras (g)</b>
379,88		63,04	14,71	9,2	5,98
<b>VITAMINAS</b>			<b>MINERAIS</b>		
<b>Vitamina A</b>	<b>Vitamina C (mg)</b>	<b>Cálcio (mg)</b>		<b>Ferro (mg)</b>	
466,46	45,73	73,16		4,06	
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 22/06/2026	TERÇA-FEIRA 23/06/2026	QUARTA-FEIRA 24/06/2026	QUINTA-FEIRA 25/06/2026	SEXTA-FEIRA 26/06/2026
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO FAROFÁ DE FRANGO (farinha de milho, frango e cheiro verde) LARANJA	MACARRÃO À BOLONHESA (molho de tomate e carne moída) SALADA DE PEPINO	ARROZ FRANGO COM MADIOQUINHA E TOMATE SALADA DE ALFACE	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOQUINHA, TOMATE E CENOURA	ARROZ FRANGO COM TOMATE E ABÓBORA PAULISTA BANANA
<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>
384,42		65,75	14,92	9,25	5,95
<b>VITAMINAS</b>			<b>MINERAIS</b>		
<b>Vitamina A</b>	<b>Vitamina C (mg)</b>	<b>Cálcio (mg)</b>		<b>Ferro (mg)</b>	
372,03	40,25	78,38		4	

*Bruna Gimenes*  
 Bruna Gimenes Pisano  
 CRN - 369.207