

CARDÁPIO 5

ENSINO FUNDAMENTAL
ALMOÇO MANHÃ/TARDE

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

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 02/03/2026	TERÇA-FEIRA 03/03/2026	QUARTA-FEIRA 04/03/2026	QUINTA-FEIRA 05/03/2026	SEXTA-FEIRA 06/03/2026
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM MANDIOQUINHA E BETERRABA	ARROZ CARNE MOIDA COM ABÓBORA MORANGA E CHUCHU SALADA DE REPOLHO	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango) LARANJA	ARROZ FEIJÃO FAROFÁ DE PERNIL (pernil, farinha de milho, cenoura tomate e cheiro verde) BANANA	ARROZ FRANGO COM BATATA DOCE E TOMATE SALADA DE ALFACE
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 09/03/2026	TERÇA-FEIRA 10/03/2026	QUARTA-FEIRA 11/03/2026	QUINTA-FEIRA 12/03/2026	SEXTA-FEIRA 13/03/2026
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO FAROFÁ DE OVOS (ovos, farinha de milho e cenoura ralada)	MACARRÃO COM SALSICHA (molho de tomate e salsicha) LARANJA	ARROZ FRANGO COM CENOURA E BATATA SALADA DE MIX DE FOLHAS	ARROZ FEIJOADINHA CARIOCA (feijão carioca e pernil cubos) SALADA DE COUVE	ARROZ COM FRANGO (arroz, frango, tomate, cenoura e cheiro verde) BANANA
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 16/03/2026	TERÇA-FEIRA 17/03/2026	QUARTA-FEIRA 18/03/2026	QUINTA-FEIRA 19/03/2026	SEXTA-FEIRA 20/03/2026
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
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 23/03/2026	TERÇA-FEIRA 24/03/2026	QUARTA-FEIRA 25/03/2026	QUINTA-FEIRA 26/03/2026	SEXTA-FEIRA 27/03/2026
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 MANDIOQUINHA E TOMATE SALADA DE ALFACE	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOQUINHA, TOMATE E CENOURA	ARROZ FRANGO COM TOMATE E ABÓBORA PAULISTA BANANA
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 Gimenes
Bruna Gimenes Pisano
CRN - 369.207