

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 30/03/2026	TERÇA-FEIRA 31/03/2026	QUARTA-FEIRA 01/04/2026	QUINTA-FEIRA 02/04/2026	SEXTA-FEIRA 03/04/2026
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CENOURA E TOMATE SALADA DE PEPINO	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (feijão, carne moída, cenoura e cheiro verde)	ARROZ FRANGO COM CENOURA E BATATA SALADA DE REPOLHO BANANA	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango LARANJA	FERIADO
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 06/04/2026	TERÇA-FEIRA 07/04/2026	QUARTA-FEIRA 08/04/2026	QUINTA-FEIRA 09/04/2026	SEXTA-FEIRA 10/04/2026
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CENOURA RALADA E CHUCHU	ARROZ CARNE MOIDA COM MANDIOQUINHA E TOMATE SALADA DE BETERRABA	ARROZ FRANGO COM CENOURA E TOMATE LARANJA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM CENOURA E BATATA BANANA	MACARRÃO AO MOLHO DE SALSICHA (molho de tomate e salsicha) SALADA DE ALFACE
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 Gimeres
Bruna Gimeres Pisano
CRN - 369.207

CARDÁPIO 5ENSINO FUNDAMENTAL
ALMOÇO MANHÃ/TARDE

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

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 13/04/2026	TERÇA-FEIRA 14/04/2026	QUARTA-FEIRA 15/04/2026	QUINTA-FEIRA 16/04/2026	SEXTA-FEIRA 17/04/2026
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM TOMATE E ABOBRINHA SALADA DE PEPINO	POLENTA À BOLONHESA (molho de tomate e carne moída)	ARROZ FRANGO COM CENOURA E BATATA MELANCIA	ARROZ TUTU DE FEIJÃO (feijão, farinha de milho e pernil) SALADA DE REPOLHO	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 20/04/2026	TERÇA-FEIRA 21/04/2026	QUARTA-FEIRA 22/04/2026	QUINTA-FEIRA 23/04/2026	SEXTA-FEIRA 24/04/2026
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	ARROZ CARNE MOIDA COM BATATA E CENOURA SALADA DE BETERRABA	ARROZ FEIJOADINHA CARIOCA (feijão carioca e pernil cubos) BANANA	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango SALADA MIX DE FOLHAS LARANJA
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)		Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
384,42		66,75	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

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 27/04/2026	TERÇA-FEIRA 28/04/2026	QUARTA-FEIRA 29/04/2026	QUINTA-FEIRA 30/04/2026	SEXTA-FEIRA 01/05/2026
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO FAROFÁ DE OVOS (ovos, farinha de milho e cenoura ralada)	MACARRÃO À BOLONHESA (molho de tomate e carne moída) SALADA DE ACELGA	ARROZ STROGONOFF DE FRANGO (molho branco, tomate e frango) LARANJA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOQUINHA, TOMATE E CENOURA BANANA	FERIADO
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