

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 01/12/2025	TERÇA-FEIRA 02/12/2025	QUARTA-FEIRA 03/12/2025	QUINTA-FEIRA 04/12/2025	SEXTA-FEIRA 05/12/2025
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM MANDIOQUINHA E BETERRABA	ARROZ CARNE MOIDA COM ABÓBORA MORANGA E CHUCHU SALADA DE ALFACE	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 REPOLHO
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 08/12/2025	TERÇA-FEIRA 09/12/2025	QUARTA-FEIRA 10/12/2025	QUINTA-FEIRA 11/12/2025	SEXTA-FEIRA 12/12/2025
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	FERIADO	ARROZ CARNE MOIDA COM MANDIOCA E TOMATE SALADA DE MIX DE FOLHAS	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango) LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARIOCA (feijão carioca e pernil cubos) SALADA DE COUVE	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM MANDIOQUINHA E TOMATE 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 15/12/2025	TERÇA-FEIRA 16/12/2025	QUARTA-FEIRA 17/12/2025	QUINTA-FEIRA 18/12/2025	SEXTA-FEIRA 19/12/2025
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FRANGO COM MANDIOQUINHA E TOMATE SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM CENOURA E MANDIOQUINHA	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango) LARANJA	ARROZ TUTU DE FEIJÃO (feijão, farinha de milho, pernil íscas e cheiro verde) SALADA DE ACELGA	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	

Bruna Gimenes
Bruna Gimenes
CRN - 369.207