

CARDÁPIO 7

ENTIDADES, ESCOLAS INTEGRAIS E LOCAIS DIVERSOS

ALMOÇO

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

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 02/02/2026	TERÇA-FEIRA 03/02/2026	QUARTA-FEIRA 04/02/2026	QUINTA-FEIRA 05/02/2026	SEXTA-FEIRA 06/02/2026
ALMOÇO	ARROZ BOBÓ DE FRANGO (creme de mandioca, frango, tomate e cheiro verde)	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (feijão, carne moída e cheiro verde)	ARROZ FRANGO COM MANDIOQUINHA E TOMATE SALADA DE COUVE	ARROZ FEIJÃO FAROFÁ DE PERNIL (pernil, farinha de milho, cenoura e cheiro verde) BANANA	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango) SALADA DE ALFACE LARANJA
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)		Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
552,14		91,74	19,63	13,8	9,82
VITAMINAS		MINERAIS			
Vitamina A	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
529,83	69,39	89,75		5,14	
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 09/02/2026	TERÇA-FEIRA 10/02/2026	QUARTA-FEIRA 11/02/2026	QUINTA-FEIRA 12/02/2026	SEXTA-FEIRA 13/02/2026
ALMOÇO	ARROZ COM FRANGO (arroz, frango, tomate, cenoura e cheiro verde) SALADA DE PEPINO	MACARRÃO COM SALSICHA (molho de tomate e salsicha)	ARROZ FRANGO COM CHUCHU E CENOURA SALADA DE ACELGA BANANA	ARROZ TUTU DE FEIJÃO (feijão, farinha de milho, pernil íscas e cheiro verde)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CENOURA E BATATA LARANJA
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)		Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
557,14		92,34	20,91	13,81	9,69
VITAMINAS		MINERAIS			
Vitamina A	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
301	75,43	100,09		5,55	

Bruna Gimenes
Bruna Gimenes Pisano
CRN - 369.207

CARDÁPIO 7

ENTIDADES, ESCOLAS INTEGRAIS E LOCAIS DIVERSOS

ALMOÇO

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

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 16/02/2026	TERÇA-FEIRA 17/02/2026	QUARTA-FEIRA 18/02/2026	QUINTA-FEIRA 19/02/2026	SEXTA-FEIRA 20/02/2026
ALMOÇO	PONTO FACULTATIVO	CARNAVAL	ARROZ JARDINEIRA DE CARNE (molho de tomate, carne moída e cheiro verde) LARANJA	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango) SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOQUINHA E ABOBRINHA SALADA DE ALFACE BANANA
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)		Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
553,8		93,89	21,24	13,87	9,9
VITAMINAS		MINERAIS			
Vitamina A	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
408,09	65,52	95,43		6,16	
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 23/02/2026	TERÇA-FEIRA 24/02/2026	QUARTA-FEIRA 25/02/2026	QUINTA-FEIRA 26/02/2026	SEXTA-FEIRA 27/02/2026
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM MANDIOCA E TOMATE	ARROZ CARNE MOÍDA COM BATATA E TOMATE SALADA DE PEPINO	ARROZ FRANGO AO CREME DE MILHO COM CENOURA BANANA	ARROZ FEIJOADINHA CARIOCA (feijão carioca e pernil cubos) SALADA DE COUVE	POLENTA AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango) MELANCIA
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)		Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
558,49		89,35	19	13,93	9,44
VITAMINAS		MINERAIS			
Vitamina A	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
468,88	86,71	88,11		4,89	

Bruna Gimenes
Bruna Gimenes Pisano
CRN - 369.207