

CARDÁPIO 7

ENTIDADES, ESCOLAS INTEGRAIS E LOCAIS DIVERSOS

ALMOÇO

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

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 04/05/2026	TERÇA-FEIRA 05/05/2026	QUARTA-FEIRA 06/05/2026	QUINTA-FEIRA 07/05/2026	SEXTA-FEIRA 08/05/2026
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 FAROFA 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 11/05/2026	TERÇA-FEIRA 12/05/2026	QUARTA-FEIRA 13/05/2026	QUINTA-FEIRA 14/05/2026	SEXTA-FEIRA 15/05/2026
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 MELANCIA
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 Gimeres
Bruna Gimeres 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 18/05/2026	TERÇA-FEIRA 19/05/2026	QUARTA-FEIRA 20/05/2026	QUINTA-FEIRA 21/05/2026	SEXTA-FEIRA 22/05/2026
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO FAROFÁ DE OVOS (ovos, farinha de milho e cenoura ralada)	ARROZ JARDINEIRA DE CARNE (molho de tomate, carne moída e cheiro verde) LARANJA	ARROZ FRANGO COM BATATA E TOMATE SALADA DE CENOURA COM BETERRABA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOQUINHA E ABOBRINHA BANANA	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango) SALADA DE REPOLHO
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 25/05/2026	TERÇA-FEIRA 26/05/2026	QUARTA-FEIRA 27/05/2026	QUINTA-FEIRA 28/05/2026	SEXTA-FEIRA 29/05/2026
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) LARANJA
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 Gimeres
Bruna Gimeres Pisano
CRN - 369.207