

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 01/06/2026	TERÇA-FEIRA 02/06/2026	QUARTA-FEIRA 03/06/2026	QUINTA-FEIRA 04/06/2026	SEXTA-FEIRA 05/06/2026
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM MANDIOQUINHA E BETERRABA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM BATATA E CHUCHU SALADA DE REPOLHO LARANJA	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango) SALADA DE ALFACE BANANA	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
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	88,75		5,14	

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 08/06/2026	TERÇA-FEIRA 09/06/2026	QUARTA-FEIRA 10/06/2026	QUINTA-FEIRA 11/06/2026	SEXTA-FEIRA 12/06/2026
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO FAROFÁ DE OVOS (ovos, farinha de milho e cenoura ralada)	MACARRÃO COM SALSICHA (molho de tomate e salsicha) SALADA DE MIX DE FOLHAS	ARROZ FRANGO COM CENOURA E BATATA MELANCIA	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)
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 15/06/2026	TERÇA-FEIRA 16/06/2026	QUARTA-FEIRA 17/06/2026	QUINTA-FEIRA 18/06/2026	SEXTA-FEIRA 19/06/2026
ALMOÇO	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)
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 22/06/2026	TERÇA-FEIRA 23/06/2026	QUARTA-FEIRA 24/06/2026	QUINTA-FEIRA 25/06/2026	SEXTA-FEIRA 26/06/2026
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO FAROFA 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 MADIOQUINHA 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)
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