

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 30/03/2026 | TERÇA-FEIRA 31/03/2026 | QUARTA-FEIRA 01/04/2026 | QUINTA-FEIRA 02/04/2026 | SEXTA-FEIRA 03/04/2026 |
|---|---|---|--|--|---|
| ALMOÇO | 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) |
| 552,14 | | 91,74 | 16,93 | 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 06/04/2026 | TERÇA-FEIRA 07/04/2026 | QUARTA-FEIRA 08/04/2026 | QUINTA-FEIRA 09/04/2026 | SEXTA-FEIRA 10/04/2026 |
| ALMOÇO | 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) |
| 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 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 | 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) |
| 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 20/04/2026 | TERÇA-FEIRA 21/04/2026 | QUARTA-FEIRA 22/04/2026 | QUINTA-FEIRA 23/04/2026 | SEXTA-FEIRA 24/04/2026 |
| ALMOÇO | 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) |
| 558,49 | | 89,39 | 19 | 13,93 | 9,44 |
| VITAMINAS | | | MINERAIS | | |
| Vitamina A | Vitamina C (mg) | Cálcio (mg) | | Ferro (mg) | |
| 468,88 | 86,76 | 88,11 | | 4,89 | |

Bruna Gimeres
Bruna Gimeres Pisano
CRN - 369.207

CARDÁPIO 7

ENTIDADES, ESCOLAS INTEGRAS E LOCAIS DIVERSOS

ALMOÇO

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 | ARROZ FEIJÃO FAROFA 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) |
| 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