

CARDÁPIO 8

PRÉ ESCOLA

ALMOÇO MANHÃ/TARDE

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 OVOS MEXIDOS COM TOMATE, CENOURA 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)
320		44	17	7	7,5
VITAMINAS		MINERAIS			
Vitamina A	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
825	92	52		3,2	

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 FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM CENOURA RALADA 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 DOCE LARANJA
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)		Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
307,82		48,8	13,27	7,24	5,02
VITAMINAS		MINERAIS			
Vitamina A	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
495,41	37,79	70,59		3,22	

Bruna Gimenes
Bruna Gimenes Pisano
CRN - 369.207

CARDÁPIO 8PRÉ ESCOLA
ALMOÇO MANHÃ/TARDE

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)
309,43		43,91	13,88	9,26	5,28
VITAMINAS		MINERAIS			
Vitamina A	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
247	22,43	64,96		3,2	

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 OVOS MEXIDOS COM TOMATE, CENOURA E CHEIRO VERDE	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)
307,86		45,76	13,39	8,29	5,06
VITAMINAS		MINERAIS			
Vitamina A	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
841,48	31,22	58,04		3,34	

Bruna Gimenes
Bruna Gimenes Pisano
CRN - 369.207