

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 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 OVOS MEXIDOS COM CENOURA RALADA E CHEIRO VERDE	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)
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 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)
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 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 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 FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM CENOURA RALADA E CHEIRO VERDE	ARROZ CARNE MOIDA COM CENOURA E BATATA SALADA DE REPOLHO	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)
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 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 OVOS MEXIDOS COM CENOURA RALADA 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)
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