



1º SEMANA		COLAÇÃO 9:00 - 09:30	ALMOÇO 10:00 - 11:00	LANCHE 14:00 - 14:30	JANTAR 15:00 - 15:30
SEGUNDA	3	LARANJA	MACARRÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO (EXTRATO, TOMATE, CENOURA E MANJERICÃO) ABOBRINHA REFOGADA	MAMÃO	ARROZ, FEIJÃO PERNIL DESFIADO AO MOLHO DE TOMATE (EXTRATO, TOMATE E CENOURA) COM MANDIOCA
TERÇA	4	MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO FRANGO EM ISCAS SALADA DE BETERRABA	BANANA	ARROZ OVOS MEXIDOS COM TOMATE EM CUBOS E CENOURA RALADA COUVE REFOGADA COM ALHO
QUARTA	5	MELÃO	ARROZ ESTROGONOFE DE PERNIL BATATA ASSADA	MELÃO	ARROZ, LENTILHA CARNE DESFIADA SELETA DE MANDIOQUINHA COM ABÓBORA
QUINTA	6	BANANA	ARROZ, FEIJÃO COM ABÓBORA (COZIDO JUNTO COM FEIJÃO) OVOS MEXIDOS COM BRÓCOLIS E TOMATE	ABACAXI	MACARRÃO FRANGO DESFIADO COM MOLHO BRANCO E CHEIRO VERDE CENOURA REFOGADA COM COENTRO (POUCO)
SEXTA	7	GOIABA	ARROZ PEIXE ENSOPADO AO MOLHO DE TOMATE (EXTRATO, TOMATE, CENOURA) BATATA COZIDA	GOIABA	ARROZ, FEIJÃO CARNE MOÍDA COM CENOURA RALADA ALFACE COM BETERRABA

OBSERVAÇÕES : CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES | ELABORADO DE ACORDO COM A RESOLUÇÃO N°06 DE 2020 DO FNDE E GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA; **DESJEJUM, COLAÇÃO E ALMOÇO** - REFEIÇÕES PERÍODO PARCIAL MANHÃ (30% DAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS); **ENTRADA, LANCHE E JANTAR** - REFEIÇÕES PERÍODO PARCIAL TARDE (30% DAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS); **COLAÇÃO E LANCHE** PODERÃO, DE ACORDO COM A NECESSIDADE DA UNIDADE, SER SERVIDAS APÓS **ALMOÇO E JANTAR** RESPECTIVAMENTE.

Composição nutricional média diária - PERÍODO DA MANHÃ	
Energia (kcal)	534,4
Carboidratos (g) - 55 a 65% <sub>VET</sub>	89,7
Proteínas (g) - 10 a 15% <sub>VET</sub>	24,3
Gorduras (g) - 25 - 35% <sub>VET</sub>	9,0

Qualidade do Cardápio - Classificação IQCosan - MANHÃ	
86,5% (Adequado)	

Composição nutricional média diária - PERÍODO DA TARDE	
Energia (kcal)	557,5
Carboidratos (g) - 55 a 65% <sub>VET</sub>	90,2
Proteínas (g) - 10 a 15% <sub>VET</sub>	25,6
Gorduras (g) - 25 - 35% <sub>VET</sub>	10,3

Qualidade do Cardápio - Classificação IQCosan - TARDE	
87,0% (Adequado)	

Jaqueline Carboneri Brando  
 Nutricionista CRN3 60178

Orlando Carola Neto  
 Nutricionista CRN3 29713

Rebeca Vieira Silva  
 Nutricionista CRN3 60938



2º SEMANA		COLAÇÃO 9:00 - 09:30	ALMOÇO 10:00 - 11:00	LANCHE 14:00 - 14:30	JANTAR 15:00 - 15:30
SEGUNDA	10	ABACAXI	SOPA CANJA COM FRANGO, CENOURA, BATATA E MANDIOQUINHA (CORTADOS EM CUBOS PEQUENOS)	MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO) ABOBRINHA REFOGADA
TERÇA	11	GOIABA	ARROZ OVOS MEXIDOS COM TOMATE E CHEIRO VERDE ALFACE COM PEPINO	MELÃO	MACARRÃO PARISIENSE PERNIL EM CUBOS, CENOURA EM CUBOS, MOLHO BRANCO (TRIGO E LEITE) E CHEIRO VERDE
QUARTA	12	MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO CARNE DESFIADA COM TOMATE E CENOURA SELETA DE CHUCHU COM BATATA	ABACAXI	POLENTA FRANGO DESFIADO AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO) COM CENOURA COZIDA (EM PEDAÇOS GRANDES)
QUINTA	13	GOIABA	ARROZ, FEIJOADA (FEIJÃO PRETO COZIDO COM ABÓBORA EM PEDAÇOS; E PERNIL DESFIADO) VIRADINHO DE ABOBRINHA	MAMÃO	ARROZ QUIBE DE FORNO COM CENOURA RALADA E HORTELÃ MANDIOCA
SEXTA	14	MELANCIA	MACARRÃO TROPICAL FRANGO DESFIADO, TOMATE, CENOURA E ABOBRINHA E BRÓCOLIS	MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE E VAGEM COUVE REFOGADA

OBSERVAÇÕES : CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES | ELABORADO DE ACORDO COM A RESOLUÇÃO Nº06 DE 2020 DO FNDE E GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA; **DESJEJUM, COLAÇÃO E ALMOÇO** - REFEIÇÕES PERÍODO PARCIAL MANHÃ (30% DAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS); **ENTRADA, LANCHE E JANTAR** - REFEIÇÕES PERÍODO PARCIAL TARDE (30% DAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS); **COLAÇÃO E LANCHE** PODERÃO, DE ACORDO COM A NECESSIDADE DA UNIDADE, SER SERVIDAS APÓS **ALMOÇO E JANTAR** RESPECTIVAMENTE.

Composição nutricional média diária - PERÍODO DA MANHÃ	
Energia (kcal)	534,4
Carboidratos (g) - 55 a 65% <sub>VET</sub>	89,7
Proteínas (g) - 10 a 15% <sub>VET</sub>	24,3
Gorduras (g) - 25 - 35% <sub>VET</sub>	9,0

Qualidade do Cardápio - Classificação IQCosan - MANHÃ	
86,5% (Adequado)	

Composição nutricional média diária - PERÍODO DA TARDE	
Energia (kcal)	557,5
Carboidratos (g) - 55 a 65% <sub>VET</sub>	90,2
Proteínas (g) - 10 a 15% <sub>VET</sub>	25,6
Gorduras (g) - 25 - 35% <sub>VET</sub>	10,3

Qualidade do Cardápio - Classificação IQCosan - TARDE	
87,0% (Adequado)	

Jaqueline Carboneri Brando  
 Nutricionista CRN3 60178

Orlando Carola Neto  
 Nutricionista CRN3 29713

Rebeca Vieira Silva  
 Nutricionista CRN3 60938



3º SEMANA		COLAÇÃO 9:00 - 09:30	ALMOÇO 10:00 - 11:00	LANCHE 14:00 - 14:30	JANTAR 15:00 - 15:30
SEGUNDA	17	MAMÃO	ARROZ CARNE MOÍDA AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO) PURÊ DE ABÓBORA	MAÇÃ	MACARRÃO FRANGO AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO) SALADA DE REPOLHO COLORIDO
TERÇA	18	MELÃO	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE, CENOURA E ESPINAFRE CHUCHU REFOGADO	LARANJA	ARROZ, FEIJÃO PERNIL DESFIADO COM CHEIRO VERDE BETERRABA REFOGADA
QUARTA	19	BANANA	ARROZ, FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM TOMATE ABÓBORA COM BRÓCOLIS	MELANCIA	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE DESFIADA, CENOURA E MANDIOQUINHA COZIDA
QUINTA	20	ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO PERNIL DESFIADO COM TOMATE SALADA DE PEPINO	ABACAXI	ARROZ FRICASSE DE FRANGO (COM CREME DE MILHO) BATATA ASSADA
SEXTA	21	LARANJA	MACARRÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO (TOMATE, CENOURA, BERINJELA E EXTRATO) CHUCHU REFOGADO	LARANJA	ARROZ, FEIJÃO FÍGADO EM CUBOS SALADA DE ALFACE COM TOMATE

OBSERVAÇÕES : CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES | ELABORADO DE ACORDO COM A RESOLUÇÃO N°06 DE 2020 DO FNDE E GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA; **DESJEJUM, COLAÇÃO E ALMOÇO** - REFEIÇÕES PERÍODO PARCIAL MANHÃ (30% DAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS); **ENTRADA, LANCHE E JANTAR** - REFEIÇÕES PERÍODO PARCIAL TARDE (30% DAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS); **COLAÇÃO E LANCHE** PODERÃO, DE ACORDO COM A NECESSIDADE DA UNIDADE, SER SERVIDAS APÓS **ALMOÇO E JANTAR** RESPECTIVAMENTE.

Composição nutricional média diária - PERÍODO DA MANHÃ	
Energia (kcal)	534,4
Carboidratos (g) - 55 a 65% <sub>VET</sub>	89,7
Proteínas (g) - 10 a 15% <sub>VET</sub>	24,3
Gorduras (g) - 25 - 35% <sub>VET</sub>	9,0

Qualidade do Cardápio - Classificação IQCosan - MANHÃ	
86,5% (Adequado)	

Composição nutricional média diária - PERÍODO DA TARDE	
Energia (kcal)	557,5
Carboidratos (g) - 55 a 65% <sub>VET</sub>	90,2
Proteínas (g) - 10 a 15% <sub>VET</sub>	25,6
Gorduras (g) - 25 - 35% <sub>VET</sub>	10,3

Qualidade do Cardápio - Classificação IQCosan - TARDE	
87,0% (Adequado)	

Jaqueline Carboneri Brando  
 Nutricionista CRN3 60178

Orlando Carola Neto  
 Nutricionista CRN3 29713

Rebeca Vieira Silva  
 Nutricionista CRN3 60938



4º SEMANA		COLAÇÃO 9:00 - 09:30	ALMOÇO 10:00 - 11:00	LANCHE 14:00 - 14:30	JANTAR 15:00 - 15:30
SEGUNDA	24	ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO PERNIL DESFIADO COM CENOURA E BATATA COZIDA (TIPO CARNE DE PANELA)	ABACAXI	ARROZ CARNE MOÍDA COM TOMATE E ORÉGANO MANDIOQUINHA COM CENOURA
TERÇA	25	GOIABA	ARROZ FRICASSE DE FRANGO (COM CREME DE MILHO) BATATA ASSADA	GOIABA	MACARRÃO PERNIL DESFIADA AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO) BATATA REFOGADA
QUARTA	26	SALADA DE FRUTAS (MAÇÃ, BANANA, MELANCIA, MAMÃO, COM SUCO DE LARANJA)	MACARRÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO) SALADA DE ACELGA	SALADA DE FRUTAS (MAÇÃ, BANANA, MELANCIA, MAMÃO, COM SUCO DE LARANJA)	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE, BRÓCOLIS E CENOURA
QUINTA	27	MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO PERNIL EM CUBOS VIRADINHO DE ABOBRINHA	MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM CENOURA E CHEIRO VERDE MANDIOCA REFOGADA
SEXTA	28	BROWNIE COM CALDA	POLENTA SOBRECOXA DE FRANGO AO MOLHO (TOMATE, ABÓBORA E EXTRATO) SALADA MISTA (RÚCULA, ALFACE E TOMATE)	BROWNIE COM CALDA	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE E CHEIRO VERDE SELETA DE CENOURA COM CHUCHU

OBSERVAÇÕES : CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES | ELABORADO DE ACORDO COM A RESOLUÇÃO N°06 DE 2020 DO FNDE E GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA; **DESJEJUM, COLAÇÃO E ALMOÇO** - REFEIÇÕES PERÍODO PARCIAL MANHÃ (30% DAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS); **ENTRADA, LANCHE E JANTAR** - REFEIÇÕES PERÍODO PARCIAL TARDE (30% DAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS); **COLAÇÃO E LANCHE** PODERÃO, DE ACORDO COM A NECESSIDADE DA UNIDADE, SER SERVIDAS APÓS **ALMOÇO E JANTAR** RESPECTIVAMENTE.

Composição nutricional média diária - PERÍODO DA MANHÃ	
Energia (kcal)	534,4
Carboidratos (g) - 55 a 65% <sub>VET</sub>	89,7
Proteínas (g) - 10 a 15% <sub>VET</sub>	24,3
Gorduras (g) - 25 - 35% <sub>VET</sub>	9,0

Qualidade do Cardápio - Classificação IQCosan - MANHÃ	
86,5% (Adequado)	

Composição nutricional média diária - PERÍODO DA TARDE	
Energia (kcal)	557,5
Carboidratos (g) - 55 a 65% <sub>VET</sub>	90,2
Proteínas (g) - 10 a 15% <sub>VET</sub>	25,6
Gorduras (g) - 25 - 35% <sub>VET</sub>	10,3

Qualidade do Cardápio - Classificação IQCosan - TARDE	
87,0% (Adequado)	

Jaqueline Carboneri Brando  
Nutricionista CRN3 60178

Orlando Carola Neto  
Nutricionista CRN3 29713

Rebeca Vieira Silva  
Nutricionista CRN3 60938