



1º SEMANA		PERÍODO DA MANHÃ		PERÍODO DA TARDE	
		ALMOÇO (10:00 - 11:00)	SOBREMESA (11:00 - 11:30)	JANTAR (15:30 - 16:00)	SOBREMESA (15:30 - 16:00)
SEGUNDA					
TERÇA	1	<p>POLENTA SOBRECOXA DE FRANGO AO MOLHO (TOMATE, ABÓBORA E EXTRATO)</p> <p>SALADA MISTA (RÚCULA, ALFACE E TOMATE)</p>	MAÇÃ	<p>ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE E CHEIRO VERDE</p> <p>SELETA DE CENOURA COM CHUCHU</p>	LARANJA
QUARTA	2	<p>ARROZ, FEIJÃO PERNIL EM CUBOS COM TOMATE</p> <p>PURÊ DE ABÓBORA</p>	ABACAXI	<p>ARROZ, FEIJÃO FRANGO EM ISCAS COM CENOURA E CHEIRO VERDE</p> <p>VIRADINHO DE ABOBRINHA</p>	MAÇÃ
QUINTA	3	<p>ARROZ, FEIJOADA (FEIJÃO PRETO COZIDO COM ABÓBORA EM PEDAÇOS; E PERNIL DESFIADO)</p> <p>MANDIOCA REFOGADA</p>	MELÃO	<p>ARROZ QUIBE DE FORNO RECHEADO COM TOMATE E CENOURA</p> <p>BATATA ASSADA</p>	MAMÃO
SEXTA	4	<p>MACARRÃO TROPICAL FRANGO DESFIADO, TOMATE, CENOURA, ABOBRINHA, BRÓCOLIS E CHEIRO VERDE</p>	BANANA	<p>ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE E VAGEM</p> <p>COUVE REFOGADA</p>	MELANCIA

OBSERVAÇÕES : CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES | ELABORADO DE ACORDO COM A RESOLUÇÃO Nº06 DE 2020 DO FNDE E GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRAS; **ALMOÇO** E **SOBREMESA** SÃO REFEIÇÕES DO PERÍODO PARCIAL MANHÃ E ATENDEM 30% DAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS DIÁRIAS; **JANTAR** E **SOBREMESA** SÃO REFEIÇÕES DO PERÍODO PARCIAL TARDE E ATENDEM 30% DAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS DIÁRIAS; SOBREMESA PODERÁ, DE ACORDO COM A NECESSIDADE DA UNIDADE, SER SERVIDA ANTES DO **ALMOÇO** OU **JANTAR**.



COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DIÁRIA - PERÍODO PARCIAL MANHÃ	
Energia (kcal) .....	611,5
Carboidratos (g) - 55 a 65% <sub>VET</sub> .....	88,2
Proteínas (g) - 10 a 15% <sub>VET</sub> .....	25,8
Gorduras (g) - 25 - 35% <sub>VET</sub> .....	18,0
Cálcio (mg) .....	83,2
Ferro (mg) .....	3,6
Vitamina A (mcg) .....	194,6
Vitamina C (mg) .....	34,8

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DIÁRIA - PERÍODO PARCIAL TARDE	
Energia (kcal) .....	620,8
Carboidratos (g) - 55 a 65% <sub>VET</sub> .....	92,0
Proteínas (g) - 10 a 15% <sub>VET</sub> .....	24,8
Gorduras (g) - 25 - 35% <sub>VET</sub> .....	17,7
Cálcio (mg) .....	89,9
Ferro (mg) .....	4,0
Vitamina A (mcg) .....	436,2
Vitamina C (mg) .....	47,0

*Jaqueline Carboneri Brando*  
Jaqueline Carboneri Brando  
Nutricionista CRN3 60178

*Orlando Carola Neto*  
Orlando Carola Neto  
Nutricionista CRN3 29713

*Rebeca Vieira Silva*  
Rebeca Vieira Silva  
Nutricionista CRN3 60938



2º SEMANA		PERÍODO DA MANHÃ		PERÍODO DA TARDE	
		ALMOÇO (10:00 - 11:00)	SOBREMESA (11:00 - 11:30)	JANTAR (15:30 - 16:00)	SOBREMESA (15:30 - 16:00)
SEGUNDA	7	ARROZ, FEIJÃO CARNE EM CUBOS PEQUENOS AO MOLHO (EXTRATO, TOMATE, CENOURA E MANJERICÃO) ABOBRINHA REFOGADA	LARANJA	ARROZ PERNIL DESFIADO AO MOLHO DE TOMATE (EXTRATO, TOMATE E CENOURA) COM MANDIOCA	MAMÃO
TERÇA	8	MACARRÃO FRANGO DESFIADO COM TOMATE E VAGEM SALADA DE BETERRABA COM CHEIRO VERDE	MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE EM CUBOS E CENOURA RALADA COUVE REFOGADA COM ALHO	BANANA
QUARTA	9	ARROZ ESTROGONOFE DE PERNIL BATATA ASSADA	MELÃO	ARROZ, LENTILHA CARNE DESFIADA SELETA DE MANDIOQUINHA COM ABÓBORA	MELANCIA
QUINTA	10	ARROZ, FEIJÃO COM ABÓBORA (COZIDO JUNTO COM FEIJÃO) OVOS MEXIDOS COM BRÓCOLIS E TOMATE	MELÃO	MACARRÃO FRANGO DESFIADO COM MOLHO BRANCO E CHEIRO VERDE CENOURA REFOGADA COM COENTRO	ABACAXI
SEXTA	11	ARROZ, FEIJÃO PERNIL DESFIADO COM TOMATE ABÓBORA COM BRÓCOLIS	MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO CARNE EM CUBOS COM CENOURA RALADA SALADA DE ALFACE COM BETERRABA	LARANJA

OBSERVAÇÕES : CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES | ELABORADO DE ACORDO COM A RESOLUÇÃO Nº06 DE 2020 DO FNDE E GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRAS; **ALMOÇO** E **SOBREMESA** SÃO REFEIÇÕES DO PERÍODO PARCIAL MANHÃ E ATENDEM 30% DAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS DIÁRIAS; **JANTAR** E **SOBREMESA** SÃO REFEIÇÕES DO PERÍODO PARCIAL TARDE E ATENDEM 30% DAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS DIÁRIAS; SOBREMESA PODERÁ, DE ACORDO COM A NECESSIDADE DA UNIDADE, SER SERVIDA ANTES DO **ALMOÇO** OU **JANTAR**.



COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DIÁRIA - PERÍODO PARCIAL MANHÃ	
Energia (kcal) .....	611,5
Carboidratos (g) - 55 a 65% <sub>VET</sub> .....	88,2
Proteínas (g) - 10 a 15% <sub>VET</sub> .....	25,8
Gorduras (g) - 25 - 35% <sub>VET</sub> .....	18,0
Cálcio (mg) .....	83,2
Ferro (mg) .....	3,6
Vitamina A (mcg) .....	194,6
Vitamina C (mg) .....	34,8

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DIÁRIA - PERÍODO PARCIAL TARDE	
Energia (kcal) .....	620,8
Carboidratos (g) - 55 a 65% <sub>VET</sub> .....	92,0
Proteínas (g) - 10 a 15% <sub>VET</sub> .....	24,8
Gorduras (g) - 25 - 35% <sub>VET</sub> .....	17,7
Cálcio (mg) .....	89,9
Ferro (mg) .....	4,0
Vitamina A (mcg) .....	436,2
Vitamina C (mg) .....	47,0

*Jaqueline Carboneri Brando*  
Jaqueline Carboneri Brando  
Nutricionista CRN3 60178

*Orlando Carola Neto*  
Orlando Carola Neto  
Nutricionista CRN3 29713

*Rebeca Vieira Silva*  
Rebeca Vieira Silva  
Nutricionista CRN3 60938



3º SEMANA		PERÍODO DA MANHÃ		PERÍODO DA TARDE	
		ALMOÇO (10:00 - 11:00)	SOBREMESA (11:00 - 11:30)	JANTAR (15:30 - 16:00)	SOBREMESA (15:30 - 16:00)
SEGUNDA	14	SOPA CANJA COM FRANGO, CENOURA, BATATA E MANDIOQUINHA (CORTADOS EM CUBOS PEQUENOS)	MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO CARNE DESFIADA AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO) ABOBRINHA REFOGADA	MELANCIA
TERÇA	15	ARROZ, FEIJÃO PEIXE ENSOPADO AO MOLHO DE TOMATE (EXTRATO, TOMATE, CENOURA) BATATA COZIDA	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAÇÃ, ABACAXI, MANGA)	PÃO CARNE MOÍDA COM MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO) SUCO NATURAL DE MELANCIA	PUDIM DE CACAU
QUARTA	16	PÃO CARNE MOÍDA COM MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO) SUCO NATURAL DE MELANCIA	PUDIM DE CACAU	ARROZ, FEIJÃO PEIXE ENSOPADO AO MOLHO DE TOMATE (EXTRATO, TOMATE, CENOURA) BATATA COZIDA	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAÇÃ, ABACAXI, MANGA)
QUINTA	17				
SEXTA	18				

OBSERVAÇÕES : CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES | ELABORADO DE ACORDO COM A RESOLUÇÃO Nº06 DE 2020 DO FNDE E GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRAS; **ALMOÇO** E **SOBREMESA** SÃO REFEIÇÕES DO PERÍODO PARCIAL MANHÃ E ATENDEM 30% DAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS DIÁRIAS; **JANTAR** E **SOBREMESA** SÃO REFEIÇÕES DO PERÍODO PARCIAL TARDE E ATENDEM 30% DAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS DIÁRIAS; SOBREMESA PODERÁ, DE ACORDO COM A NECESSIDADE DA UNIDADE, SER SERVIDA ANTES DO **ALMOÇO** OU **JANTAR**.



COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DIÁRIA - PERÍODO PARCIAL MANHÃ	
Energia (kcal) .....	611,5
Carboidratos (g) - 55 a 65% <sub>VET</sub> .....	88,2
Proteínas (g) - 10 a 15% <sub>VET</sub> .....	25,8
Gorduras (g) - 25 - 35% <sub>VET</sub> .....	18,0
Cálcio (mg) .....	83,2
Ferro (mg) .....	3,6
Vitamina A (mcg) .....	194,6
Vitamina C (mg) .....	34,8

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DIÁRIA - PERÍODO PARCIAL TARDE	
Energia (kcal) .....	620,8
Carboidratos (g) - 55 a 65% <sub>VET</sub> .....	92,0
Proteínas (g) - 10 a 15% <sub>VET</sub> .....	24,8
Gorduras (g) - 25 - 35% <sub>VET</sub> .....	17,7
Cálcio (mg) .....	89,9
Ferro (mg) .....	4,0
Vitamina A (mcg) .....	436,2
Vitamina C (mg) .....	47,0

*Jaqueline Carboneri Brando*  
Jaqueline Carboneri Brando  
Nutricionista CRN3 60178

*Orlando Carola Neto*  
Orlando Carola Neto  
Nutricionista CRN3 29713

*Rebeca Vieira Silva*  
Rebeca Vieira Silva  
Nutricionista CRN3 60938



4ª SEMANA		PERÍODO DA MANHÃ		PERÍODO DA TARDE	
		ALMOÇO (10:00 - 11:00)	SOBREMESA (11:00 - 11:30)	JANTAR (15:30 - 16:00)	SOBREMESA (15:30 - 16:00)
SEGUNDA	21				
TERÇA	22	MACARRÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO (TOMATE, CENOURA, BERINJELA E EXTRATO)  CHUCHU REFOGADO	MELÃO	ARROZ, FEIJÃO PERNIL DESFIADO COM CHEIRO VERDE  BETERRABA REFOGADA	LARANJA
QUARTA	23	ARROZ, FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM TOMATE E CENOURA EM CUBOS  ABÓBORA COM BRÓCOLIS	BANANA	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE DESFIADA, CENOURA E MANDIOQUINHA COZIDA	BANANA
QUINTA	24	ARROZ, FEIJÃO PERNIL DESFIADO COM TOMATE  SALADA DE PEPINO	ABACAXI	ARROZ FRICASSE DE FRANGO (COM CREME DE MILHO)  BATATA ASSADA	MELÃO
SEXTA	25	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE, CENOURA E ESPINAFRE  CHUCHU REFOGADO	LARANJA	ARROZ, FEIJÃO FÍGADO EM CUBOS  SALADA DE ALFACE COM TOMATE	BANANA

OBSERVAÇÕES : CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES | ELABORADO DE ACORDO COM A RESOLUÇÃO Nº06 DE 2020 DO FNDE E GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRAS; **ALMOÇO** E **SOBREMESA** SÃO REFEIÇÕES DO PERÍODO PARCIAL MANHÃ E ATENDEM 30% DAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS DIÁRIAS; **JANTAR** E **SOBREMESA** SÃO REFEIÇÕES DO PERÍODO PARCIAL TARDE E ATENDEM 30% DAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS DIÁRIAS; SOBREMESA PODERÁ, DE ACORDO COM A NECESSIDADE DA UNIDADE, SER SERVIDA ANTES DO **ALMOÇO** OU **JANTAR**.



COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DIÁRIA - PERÍODO PARCIAL MANHÃ	
Energia (kcal) .....	611,5
Carboidratos (g) - 55 a 65% <sub>VET</sub> .....	88,2
Proteínas (g) - 10 a 15% <sub>VET</sub> .....	25,8
Gorduras (g) - 25 - 35% <sub>VET</sub> .....	18,0
Cálcio (mg) .....	83,2
Ferro (mg) .....	3,6
Vitamina A (mcg) .....	194,6
Vitamina C (mg) .....	34,8

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DIÁRIA - PERÍODO PARCIAL TARDE	
Energia (kcal) .....	620,8
Carboidratos (g) - 55 a 65% <sub>VET</sub> .....	92,0
Proteínas (g) - 10 a 15% <sub>VET</sub> .....	24,8
Gorduras (g) - 25 - 35% <sub>VET</sub> .....	17,7
Cálcio (mg) .....	89,9
Ferro (mg) .....	4,0
Vitamina A (mcg) .....	436,2
Vitamina C (mg) .....	47,0

*Jaqueline Carboneri Brando*  
 Nutricionista CRN3 60178

*Orlando Carola Neto*  
 Nutricionista CRN3 29713

*Rebeca Vieira Silva*  
 Nutricionista CRN3 60938



5ª SEMANA		PERÍODO DA MANHÃ		PERÍODO DA TARDE	
		ALMOÇO (10:00 - 11:00)	SOBREMESA (11:00 - 11:30)	JANTAR (15:30 - 16:00)	SOBREMESA (15:30 - 16:00)
SEGUNDA	28	ARROZ, FEIJÃO PERNIL EM CUBOS COM CENOURA E BATATA COZIDA (TIPO CARNE DE PANELA)	MELANCIA	ARROZ CARNE MOÍDA COM TOMATE E ORÉGANO MANDIOQUINHA COM CENOURA	ABACAXI
TERÇA	29	ARROZ FRICASSE DE FRANGO (COM CREME DE MILHO) BATATA COZIDA	MELÃO	MACARRÃO PERNIL DESFIADA AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO) MANDIOCA REFOGADA	BANANA
QUARTA	30	MACARRÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO) SALADA DE ACELGA	BOLO DE BANANA COM AVEIA E CALDA DE CACAU	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE, BRÓCOLIS E CENOURA	BOLO DE BANANA COM AVEIA E CALDA DE CACAU
QUINTA					
SEXTA					

OBSERVAÇÕES : CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES | ELABORADO DE ACORDO COM A RESOLUÇÃO Nº06 DE 2020 DO FNDE E GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRAS; **ALMOÇO** e **SOBREMESA** SÃO REFEIÇÕES DO PERÍODO PARCIAL MANHÃ E ATENDEM 30% DAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS DIÁRIAS; **JANTAR** e **SOBREMESA** SÃO REFEIÇÕES DO PERÍODO PARCIAL TARDE E ATENDEM 30% DAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS DIÁRIAS; SOBREMESA PODERÁ, DE ACORDO COM A NECESSIDADE DA UNIDADE, SER SERVIDA ANTES DO **ALMOÇO** OU **JANTAR**.



COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DIÁRIA - PERÍODO PARCIAL MANHÃ	
Energia (kcal) .....	611,5
Carboidratos (g) - 55 a 65% <sub>VET</sub> .....	88,2
Proteínas (g) - 10 a 15% <sub>VET</sub> .....	25,8
Gorduras (g) - 25 - 35% <sub>VET</sub> .....	18,0
Cálcio (mg) .....	83,2
Ferro (mg) .....	3,6
Vitamina A (mcg) .....	194,6
Vitamina C (mg) .....	34,8

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DIÁRIA - PERÍODO PARCIAL TARDE	
Energia (kcal) .....	620,8
Carboidratos (g) - 55 a 65% <sub>VET</sub> .....	92,0
Proteínas (g) - 10 a 15% <sub>VET</sub> .....	24,8
Gorduras (g) - 25 - 35% <sub>VET</sub> .....	17,7
Cálcio (mg) .....	89,9
Ferro (mg) .....	4,0
Vitamina A (mcg) .....	436,2
Vitamina C (mg) .....	47,0

*Jaqueline Carboneri Brando*  
Jaqueline Carboneri Brando  
Nutricionista CRN3 60178

*Orlando Carola Neto*  
Orlando Carola Neto  
Nutricionista CRN3 29713

*Rebeca Vieira Silva*  
Rebeca Vieira Silva  
Nutricionista CRN3 60938