



1ª 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					
QUARTA					
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**.



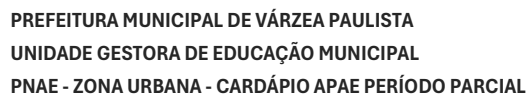
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DIÁRIA - PERÍODO PARCIAL MANHÃ	
Energia (kcal)	624,3
Carboidratos (g) - 55 a 65% _{VET}	92,7
Proteínas (g) - 10 a 15% _{VET}	25,5
Gorduras (g) - 25 - 35% _{VET}	17,6
Cálcio (mg)	96,6
Ferro (mg)	3,6
Vitamina A (mcg)	295,6
Vitamina C (mg)	52,3

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DIÁRIA - PERÍODO PARCIAL TARDE	
Energia (kcal)	630,3
Carboidratos (g) - 55 a 65% _{VET}	93,0
Proteínas (g) - 10 a 15% _{VET}	26,6
Gorduras (g) - 25 - 35% _{VET}	17,5
Cálcio (mg)	85,3
Ferro (mg)	3,8
Vitamina A (mcg)	244,8
Vitamina C (mg)	54,5

Jaqueline Carboneri Brando
Nutricionista CRN3 60178

Orlando Carola Neto
Nutricionista CRN3 29713

Rebeca Vieira Silva
Nutricionista CRN3 60938



APAE
FAIXA ETÁRIA: entre 19 e 60 anos
MAIO / 2025



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	5	ARROZ, FEIJÃO	MAÇÃ	SOPA CANJA COM FRANGO, CENOURA, BATATA E MANDIOQUINHA (CORTADOS EM CUBOS PEQUENOS)	ABACAXI
		CARNE MOÍDA AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO)			
TERÇA	6	ABOBRINHA REFOGADA	MELÃO	ARROZ	LARANJA
		MACARRÃO PARISIENSE			
QUARTA	7	PERNIL EM CUBOS PEQUENOS, CENOURA EM CUBOS PEQUENOS, MOLHO BRANCO E CHEIRO VERDE	ABACAXI	OVOS MEXIDOS COM TOMATE, CENOURA E CHEIRO VERDE	MELANCIA
		POLENTA			
QUINTA	8	ISCAS DE FRANGO AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO) COM CENOURA COZIDA (EM PEDAÇOS GRANDES)	MAMÃO	ARROZ, FEIJÃO	CAQUI
		ARROZ			
SEXTA	9	CARNE MOÍDA COM TOMATE E CENOURA	SALADA DE FRUTA (ABACAXI, MAMÃO, MAÇÃ, MANGA E SUCO DE LARANJA)	CARNE DESFIADA COM TOMATE E CENOURA	LARANJA
		MANDIOCA COZIDA COM COENTRO			
		ARROZ, FEIJÃO		SELETA DE CHUCHU COM BATATA	
		OVOS MEXIDOS COM TOMATE E VAGEM		ARROZ, FEIJOADA (FEIJÃO PRETO COZIDO COM ABÓBORA EM PEDAÇOS; E PERNIL EM CUBOS PEQUENOS)	
		COUVE REFOGADA (BEM PICADINHA)		VIRADINHO DE ABOBRINHA	
				MACARRÃO TROPICAL	
				FRANGO DESFIADO, TOMATE, CENOURA, ABOBRINHA E BRÓCOLIS	

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)	624,3
Carboidratos (g) - 55 a 65% _{VET}	92,7
Proteínas (g) - 10 a 15% _{VET}	25,5
Gorduras (g) - 25 - 35% _{VET}	17,6
Cálcio (mg)	96,6
Ferro (mg)	3,6
Vitamina A (mcg)	295,6
Vitamina C (mg)	52,3

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DIÁRIA - PERÍODO PARCIAL TARDE	
Energia (kcal)	630,3
Carboidratos (g) - 55 a 65% _{VET}	93,0
Proteínas (g) - 10 a 15% _{VET}	26,6
Gorduras (g) - 25 - 35% _{VET}	17,5
Cálcio (mg)	85,3
Ferro (mg)	3,8
Vitamina A (mcg)	244,8
Vitamina C (mg)	54,5

Jaqueline Carboneiro Brando
Nutricionista CRN3 60178


Orlando Carola Neto
Nutricionista CRN3 29713

Silva
Rebeca Vieira Silva
Nutricionista CRN3 60938



3ª 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	12	MACARRÃO	MAÇÃ	ARROZ	MAMÃO
		FRANGO AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO)		CARNE MOÍDA AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO)	
		SALADA DE REPOLHO COLORIDO		PURÊ DE ABÓBORA	
TERÇA	13	ARROZ, FEIJÃO	LARANJA	ARROZ, FEIJÃO	MELÃO
		ISCAS DE PERNIL COM CHEIRO VERDE		OVOS MEXIDOS COM TOMATE, CENOURA E ESPINAFRE	
		BETERRABA REFOGADA		CHUCHU REFOGADO	
QUARTA	14	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE DESFIADA, CENOURA E MANDIOQUINHA COZIDA (EM CUBOS PEQUENOS)	MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO	BANANA
				FRANGO EM CUBOS COM TOMATE	
				ABÓBORA COM BRÓCOLIS	
QUINTA	15	ARROZ, FEIJÃO COM ABÓBORA	MELÃO	ARROZ, FEIJÃO	ABACAXI
		OVOS MEXIDOS COM TOMATE E CENOURA		PERNIL DESFIADO COM TOMATE	
		SALADA DE PEPINO		SALADA DE REPOLHO COLORIDO	
SEXTA	16	ARROZ	BANANA	ARROZ	CAQUI
		FRICASSE DE FRANGO (COM CREME DE MILHO)		CARNE DESFIADA AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO)	
		BATATA ASSADA		CHUCHU REFOGADO COM CONETRO	

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)	624,3
Carboidratos (g) - 55 a 65% _{VET}	92,7
Proteínas (g) - 10 a 15% _{VET}	25,5
Gorduras (g) - 25 - 35% _{VET}	17,6
Cálcio (mg)	96,6
Ferro (mg)	3,6
Vitamina A (mcg)	295,6
Vitamina C (mg)	52,3

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DIÁRIA - PERÍODO PARCIAL TARDE	
Energia (kcal)	630,3
Carboidratos (g) - 55 a 65% _{VET}	93,0
Proteínas (g) - 10 a 15% _{VET}	26,6
Gorduras (g) - 25 - 35% _{VET}	17,5
Cálcio (mg)	85,3
Ferro (mg)	3,8
Vitamina A (mcg)	244,8
Vitamina C (mg)	54,5

Jaqueline Carboneri Brando
Nutricionista CRN3 60178

Orlando Carola Neto
Nutricionista CRN3 29713

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	19	ARROZ	ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO	ABACAXI
		CARNE MOÍDA COM TOMATE E QUIABO		PERNIL EM CUBOS COM CENOURA E BATATA COZIDA (TIPO CARNE DE PANELA)	
		MANDIOQUINHA COM CENOURA			
TERÇA	20	MACARRÃO	MAÇÃ	ARROZ	MAÇÃ
		PERNIL DESFIADA AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO)		FRICASSE DE FRANGO (COM CREME DE MILHO)	
		BATATA DOCE COM CHEIRO VERDE		BATATA ASSADA	
QUARTA	21	ARROZ, FEIJÃO	MELÃO	MACARRÃO	MAMÃO
		OVOS MEXIDOS COM TOMATE, BRÓCOLIS E CENOURA		CARNE MOÍDA AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO)	
				SALADA DE ACELGA (BEM PICADINHA)	
QUINTA	22	ARROZ, FEIJÃO	MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO	MELÃO
		FRANGO DESFIADO COM CENOURA E CHEIRO VERDE		PERNIL EM CUBOS	
		MANDIOCA REFOGADA		VIRADINHO DE ABOBRINHA	
SEXTA	23	ARROZ, FEIJÃO	LARANJA	POLENTA	SALADA DE FRUTAS (MAÇÃ, BANANA, UVA, MAMÃO, COM SUCO DE LARANJA)
		OVOS MEXIDOS COM TOMATE E CHEIRO VERDE		SOBRECOSA DE FRANGO AO MOLHO (TOMATE, ABÓBORA E EXTRATO)	
		SELETA DE CENOURA COM CHUCHU		SALADA MISTA (RÚCULA, ALFACE E TOMATE)	

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)	624,3
Carboidratos (g) - 55 a 65% _{VET}	92,7
Proteínas (g) - 10 a 15% _{VET}	25,5
Gorduras (g) - 25 - 35% _{VET}	17,6
Cálcio (mg)	96,6
Ferro (mg)	3,6
Vitamina A (mcg)	295,6
Vitamina C (mg)	52,3

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DIÁRIA - PERÍODO PARCIAL TARDE	
Energia (kcal)	630,3
Carboidratos (g) - 55 a 65% _{VET}	93,0
Proteínas (g) - 10 a 15% _{VET}	26,6
Gorduras (g) - 25 - 35% _{VET}	17,5
Cálcio (mg)	85,3
Ferro (mg)	3,8
Vitamina A (mcg)	244,8
Vitamina C (mg)	54,5

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



5º 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	26	MACARRÃO	LARANJA	ARROZ, FEIJÃO	MELANCIA	
		CARNE MOÍDA AO MOLHO (EXTRATO, TOMATE, CENOURA E MANJERICÃO)		PERNIL DESFIADO AO MOLHO DE TOMATE (EXTRATO, TOMATE E CENOURA) COM MANDIOCA		
		ABOBRINHA REFOGADA				
TERÇA	27	ARROZ DE FORNO	CAQUI	ARROZ, FEIJÃO	ABACAXI	
		FRANGO DESFIADO, CENOURA, TOMATE E VAGEM (COM MOLHO BRANCO)		PEIXE ENSOPADO AO MOLHO DE TOMATE (EXTRATO, TOMATE, CENOURA)		
				BATATA COZIDA		
QUARTA	28	ARROZ, FEIJOADA (FEIJÃO PRETO COZIDO COM ABÓBORA EM PEDAÇOS; E PERNIL EM CUBOS)	BANANA	ARROZ	MELÃO	
		VIRADINHO DE COUVE		CARNE MOÍDA COM CENOURA RALADA		
				ALFACE COM BETERRABA		
QUINTA	29	ARROZ, FEIJÃO COM BETERRABA (COZIDO JUNTO COM FEIJÃO)	ABACAXI	MACARRÃO	MELANCIA	
		OVOS MEXIDOS COM BRÓCOLIS E TOMATE		FRANGO DESFIADO COM MOLHO BRANCO E CHEIRO VERDE		
				CENOURA REFOGADA COM COENTRO		
SEXTA	30	ARROZ	SUCO	ARROZ, LENTILHA	SUCO	
		ESTROGONOFÉ DE PERNIL		CARNE MOÍDA		TORTA DE MAÇÃ COM CALDA DE MAÇÃ
		BATATA SAUTÊ		TORTA DE MAÇÃ COM CALDA DE MAÇÃ		PURÊ DE ABÓBORA COM CENOURA

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)	624,3
Carboidratos (g) - 55 a 65% _{VET}	92,7
Proteínas (g) - 10 a 15% _{VET}	25,5
Gorduras (g) - 25 - 35% _{VET}	17,6
Cálcio (mg)	96,6
Ferro (mg)	3,6
Vitamina A (mcg)	295,6
Vitamina C (mg)	52,3

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DIÁRIA - PERÍODO PARCIAL TARDE	
Energia (kcal)	630,3
Carboidratos (g) - 55 a 65% _{VET}	93,0
Proteínas (g) - 10 a 15% _{VET}	26,6
Gorduras (g) - 25 - 35% _{VET}	17,5
Cálcio (mg)	85,3
Ferro (mg)	3,8
Vitamina A (mcg)	244,8
Vitamina C (mg)	54,5

Jaqueline Carboneri Brando
Nutricionista CRN3 60178

Orlando Carola Neto
Nutricionista CRN3 29713

Rebeca Vieira Silva
Nutricionista CRN3 60938