



1ª SEMANA		PERÍODO DA MANHÃ			PERÍODO DA TARDE		
		DESJEJUM (7:00 - 7:30)	ALMOÇO (10:00 - 11:00)	SOBREMESA (11:00 - 11:30)	ENTRADA (12:30 - 13:00)	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; **DESJEJUM**, **ALMOÇO** E **SOBREMESA** SÃO REFEIÇÕES DO PERÍODO PARCIAL MANHÃ E ATENDEM 30% DAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS DIÁRIAS; **ENTRADA**, **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 ENTRE O **DESJEJUM** E **ALMOÇO** OU **ENTRADA** E **JANTAR**.



COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DIÁRIA - PERÍODO PARCIAL MANHÃ	
Energia (kcal)	529,2
Carboidratos (g) - 55 a 65% _{VET}	85,6
Proteínas (g) - 10 a 15% _{VET}	18,8
Gorduras (g) - 25 - 35% _{VET}	13,8
Cálcio (mg)	146,4
Ferro (mg)	3,3
Vitamina A (mcg)	196,4
Vitamina C (mg)	53,3

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DIÁRIA - PERÍODO PARCIAL TARDE	
Energia (kcal)	516,6
Carboidratos (g) - 55 a 65% _{VET}	82,0
Proteínas (g) - 10 a 15% _{VET}	19,2
Gorduras (g) - 25 - 35% _{VET}	13,6
Cálcio (mg)	143,2
Ferro (mg)	3,4
Vitamina A (mcg)	206,1
Vitamina C (mg)	60,1

Jaqueline Carboneri Brando
Nutricionista CRN3 60178

Orlando Carola Neto
Nutricionista CRN3 29713



2ª SEMANA		PERÍODO DA MANHÃ			PERÍODO DA TARDE		
		DESJEJUM (7:00 - 7:30)	ALMOÇO (10:00 - 11:00)	SOBREMESA (11:00 - 11:30)	ENTRADA (12:30 - 13:00)	JANTAR (15:30 - 16:00)	SOBREMESA (15:30 - 16:00)
SEGUNDA	5	MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO) ABOBRINHA REFOGADA	MAÇÃ	MAÇÃ	SOPA CANJA COM FRANGO, CENOURA, BATATA E MANDIOQUINHA (CORTADOS EM CUBOS PEQUENOS)	ABACAXI
TERÇA	6	BANANA	MACARRÃO PARISIENSE PERNIL EM CUBOS PEQUENOS, CENOURA EM CUBOS PEQUENOS, MOLHO BRANCO E CHEIRO VERDE	MELÃO	LEITE COM CACAU PÃO COM MARGARINA	ARROZ OVOS MEXIDOS COM TOMATE, CENOURA E CHEIRO VERDE ALFACE COM PEPINO	LARANJA
QUARTA	7	BISCOITO SALGADO SUCO	POLENTA ISCAS DE FRANGO AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO) COM CENOURA COZIDA (EM PEDAÇOS GRANDES)	ABACAXI	BISCOITO SALGADO SUCO	ARROZ, FEIJÃO CARNE DESFIADA COM TOMATE E CENOURA SELETA DE CHUCHU COM BATATA	MELANCIA
QUINTA	8	LEITE COM CACAU PÃO COM MARGARINA	ARROZ CARNE MOÍDA COM TOMATE E CENOURA MANDIOCA COZIDA COM COENTRO	MAMÃO	MAMÃO	ARROZ, FEIJOADA (FEIJÃO PRETO COZIDO COM ABÓBORA EM PEDAÇOS; E PERNIL EM CUBOS PEQUENOS) VIRADINHO DE ABOBRINHA	CAQUI
SEXTA	9	BANANA	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE E VAGEM COUVE REFOGADA (BEM PICADINHA)	SALADA DE FRUTA (ABACAXI, MAMÃO, MAÇÃ, MANGA E SUCO DE LARANJA)	BANANA	MACARRÃO TROPICAL FRANGO DESFIADO, TOMATE, CENOURA, ABOBRINHA E BRÓCOLIS	LARANJA

OBSERVAÇÕES : CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES | ELABORADO DE ACORDO COM A RESOLUÇÃO Nº06 DE 2020 DO FNDE E GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRAS; **DESJEJUM, ALMOÇO** E **SOBREMESA** SÃO REFEIÇÕES DO PERÍODO PARCIAL MANHÃ E ATENDEM 30% DAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS DIÁRIAS; **ENTRADA, 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 ENTRE O **DESJEJUM** E **ALMOÇO** OU **ENTRADA** E **JANTAR**.



COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DIÁRIA - PERÍODO PARCIAL MANHÃ	
Energia (kcal)	529,2
Carboidratos (g) - 55 a 65% _{VET}	85,6
Proteínas (g) - 10 a 15% _{VET}	18,8
Gorduras (g) - 25 - 35% _{VET}	13,8
Cálcio (mg)	146,4
Ferro (mg)	3,3
Vitamina A (mcg)	196,4
Vitamina C (mg)	53,3

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DIÁRIA - PERÍODO PARCIAL TARDE	
Energia (kcal)	516,6
Carboidratos (g) - 55 a 65% _{VET}	82,0
Proteínas (g) - 10 a 15% _{VET}	19,2
Gorduras (g) - 25 - 35% _{VET}	13,6
Cálcio (mg)	143,2
Ferro (mg)	3,4
Vitamina A (mcg)	206,1
Vitamina C (mg)	60,1

Jaqueline Carboneri Brando
Nutricionista CRN3 60178

Orlando Carola Neto
Nutricionista CRN3 29713



3ª SEMANA		PERÍODO DA MANHÃ			PERÍODO DA TARDE		
		DESJEJUM (7:00 - 7:30)	ALMOÇO (10:00 - 11:00)	SOBREMESA (11:00 - 11:30)	ENTRADA (12:30 - 13:00)	JANTAR (15:30 - 16:00)	SOBREMESA (15:30 - 16:00)
SEGUNDA	12	BISCOITO DOCE SUCO	MACARRÃO	MAÇÃ	BISCOITO DOCE SUCO	ARROZ	MAMÃO
			FRANGO AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO) SALADA DE REPOLHO COLORIDO			CARNE MOÍDA AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO) PURÊ DE ABÓBORA	
TERÇA	13	FLOCOS DE MILHO COM LEITE E BANANA EM RODELAS	ARROZ, FEIJÃO	LARANJA	FLOCOS DE MILHO COM LEITE E BANANA EM RODELAS	ARROZ, FEIJÃO	MELÃO
			ISCAS DE PERNIL COM CHEIRO VERDE BETERRABA REFOGADA			OVOS MEXIDOS COM TOMATE, CENOURA E ESPINAFRE CHUCHU REFOGADO	
QUARTA	14	BANANA	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE DESFIADA, CENOURA E MANDIOQUINHA COZIDA (EM CUBOS PEQUENOS)	MELANCIA	MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO	BANANA
						FRANGO EM CUBOS COM TOMATE ABÓBORA COM BRÓCOLIS	
QUINTA	15	CAQUI	ARROZ, FEIJÃO COM ABÓBORA	MELÃO	MAMÃO	ARROZ, FEIJÃO	ABACAXI
			OVOS MEXIDOS COM TOMATE E CENOURA SALADA DE PEPINO			PERNIL DESFIADO COM TOMATE SALADA DE REPOLHO COLORIDO	
SEXTA	16	LARANJA	ARROZ	BANANA	LARANJA	ARROZ	CAQUI
			FRICASSE DE FRANGO (COM CREME DE MILHO) BATATA ASSADA			CARNE DESFIADA AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO) 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; **DESJEJUM**, **ALMOÇO** E **SOBREMESA** SÃO REFEIÇÕES DO PERÍODO PARCIAL MANHÃ E ATENDEM 30% DAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS DIÁRIAS; **ENTRADA**, **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 ENTRE O **DESJEJUM** E **ALMOÇO** OU **ENTRADA** E **JANTAR**.



COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DIÁRIA - PERÍODO PARCIAL MANHÃ	
Energia (kcal)	529,2
Carboidratos (g) - 55 a 65% _{VET}	85,6
Proteínas (g) - 10 a 15% _{VET}	18,8
Gorduras (g) - 25 - 35% _{VET}	13,8
Cálcio (mg)	146,4
Ferro (mg)	3,3
Vitamina A (mcg)	196,4
Vitamina C (mg)	53,3

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DIÁRIA - PERÍODO PARCIAL TARDE	
Energia (kcal)	516,6
Carboidratos (g) - 55 a 65% _{VET}	82,0
Proteínas (g) - 10 a 15% _{VET}	19,2
Gorduras (g) - 25 - 35% _{VET}	13,6
Cálcio (mg)	143,2
Ferro (mg)	3,4
Vitamina A (mcg)	206,1
Vitamina C (mg)	60,1

Jaqueline Carboneri Brando
Nutricionista CRN3 60178

Orlando Carola Neto
Nutricionista CRN3 29713



4ª SEMANA		PERÍODO DA MANHÃ			PERÍODO DA TARDE		
		DESJEJUM (7:00 - 7:30)	ALMOÇO (10:00 - 11:00)	SOBREMESA (11:00 - 11:30)	ENTRADA (12:30 - 13:00)	JANTAR (15:30 - 16:00)	SOBREMESA (15:30 - 16:00)
SEGUNDA	19	MELANCIA	ARROZ CARNE MOÍDA COM TOMATE E QUIABO MANDIOQUINHA COM CENOURA	ABACAXI	MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO PERNIL EM CUBOS COM CENOURA E BATATA COZIDA (TIPO CARNE DE PANELA)	ABACAXI
TERÇA	20	BANANA	MACARRÃO PERNIL DESFIADA AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO) BATATA DOCE COM CHEIRO VERDE	MAÇÃ	BANANA	ARROZ FRICASSE DE FRANGO (COM CREME DE MILHO) BATATA ASSADA	MAÇÃ
QUARTA	21	BISCOITO SALGADO SUCO	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE, BRÓCOLIS E CENOURA	MELÃO	BISCOITO SALGADO SUCO	MACARRÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO) SALADA DE ACELGA (BEM PICADINHA)	MAMÃO
QUINTA	22	LEITE COM CACAU PÃO COM MARGARINA	ARROZ, FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM CENOURA E CHEIRO VERDE MANDIOCA REFOGADA	MAÇÃ	LEITE COM CACAU PÃO COM MARGARINA	ARROZ, FEIJÃO PERNIL EM CUBOS VIRADINHO DE ABOBRINHA	MELÃO
SEXTA	23	MAMÃO	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE E CHEIRO VERDE SELETA DE CENOURA COM CHUCHU	LARANJA	MAÇÃ	POLENTA SOBRECOXA DE FRANGO AO MOLHO (TOMATE, ABÓBORA E EXTRATO) SALADA MISTA (RÚCULA, ALFACE E TOMATE)	SALADA DE FRUTAS (MAÇÃ, BANANA, UVA, MAMÃO, COM SUCO DE LARANJA)

OBSERVAÇÕES : CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES | ELABORADO DE ACORDO COM A RESOLUÇÃO Nº06 DE 2020 DO FNDE E GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRAS; **DESJEJUM**, **ALMOÇO** E **SOBREMESA** SÃO REFEIÇÕES DO PERÍODO PARCIAL MANHÃ E ATENDEM 30% DAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS DIÁRIAS; **ENTRADA**, **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 ENTRE O **DESJEJUM** E **ALMOÇO** OU **ENTRADA** E **JANTAR**.



COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DIÁRIA - PERÍODO PARCIAL MANHÃ	
Energia (kcal)	529,2
Carboidratos (g) - 55 a 65% _{VET}	85,6
Proteínas (g) - 10 a 15% _{VET}	18,8
Gorduras (g) - 25 - 35% _{VET}	13,8
Cálcio (mg)	146,4
Ferro (mg)	3,3
Vitamina A (mcg)	196,4
Vitamina C (mg)	53,3

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DIÁRIA - PERÍODO PARCIAL TARDE	
Energia (kcal)	516,6
Carboidratos (g) - 55 a 65% _{VET}	82,0
Proteínas (g) - 10 a 15% _{VET}	19,2
Gorduras (g) - 25 - 35% _{VET}	13,6
Cálcio (mg)	143,2
Ferro (mg)	3,4
Vitamina A (mcg)	206,1
Vitamina C (mg)	60,1

Jaqueline Carboneri Brando
Nutricionista CRN3 60178

Orlando Carola Neto
Nutricionista CRN3 29713



5ª SEMANA		PERÍODO DA MANHÃ			PERÍODO DA TARDE		
		DESJEJUM (7:00 - 7:30)	ALMOÇO (10:00 - 11:00)	SOBREMESA (11:00 - 11:30)	ENTRADA (12:30 - 13:00)	JANTAR (15:30 - 16:00)	SOBREMESA (15:30 - 16:00)
SEGUNDA	26	MELÃO	MACARRÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO (EXTRATO, TOMATE, CENOURA E MANJERICÃO) ABOBRINHA REFOGADA	LARANJA	ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO PERNIL DESFIADO AO MOLHO DE TOMATE (EXTRATO, TOMATE E CENOURA) COM MANDIOCA	MELANCIA
TERÇA	27	TORTA PIZZA (TOMATE E ORÉGANO)	ARROZ DE FORNO FRANGO DESFIADO, CENOURA, TOMATE E VAGEM (COM MOLHO BRANCO)	CAQUI	TORTA PIZZA (TOMATE E ORÉGANO)	ARROZ, FEIJÃO PEIXE ENSOPADO AO MOLHO DE TOMATE (EXTRATO, TOMATE, CENOURA)	ABACAXI
QUARTA	28	MELANCIA	ARROZ, FEIJOADA (FEIJÃO PRETO COZIDO COM ABÓBORA EM PEDAÇOS; E PERNIL EM CUBOS) VIRADINHO DE COUVE	BANANA	LEITE COM CACAU PÃO COM REQUEIJÃO	BATATA COZIDA ARROZ CARNE MOÍDA COM CENOURA RALADA ALFACE COM BETERRABA	MELÃO
QUINTA	29	LEITE COM CACAU PÃO COM REQUEIJÃO	ARROZ, FEIJÃO COM BETERRABA (COZIDO JUNTO COM FEIJÃO) OVOS MEXIDOS COM BRÓCOLIS E TOMATE	ABACAXI	MAMÃO	MACARRÃO FRANGO DESFIADO COM MOLHO BRANCO E CHEIRO VERDE CENOURA REFOGADA COM COENTRO	MELANCIA
SEXTA	30	BANANA	ARROZ ESTROGONOFE DE PERNIL BATATA SAUTÉ	SUCO TORTA DE MAÇÃ COM CALDA DE MAÇÃ	BANANA	ARROZ, LENTILHA CARNE MOÍDA PURÊ DE ABÓBORA COM CENOURA	SUCO TORTA DE MAÇÃ COM CALDA DE MAÇÃ

OBSERVAÇÕES : CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES | ELABORADO DE ACORDO COM A RESOLUÇÃO Nº06 DE 2020 DO FNDE E GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRAS; **DESJEJUM**, **ALMOÇO** E **SOBREMESA** SÃO REFEIÇÕES DO PERÍODO PARCIAL MANHÃ E ATENDEM 30% DAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS DIÁRIAS; **ENTRADA**, **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 ENTRE O **DESJEJUM** E **ALMOÇO** OU **ENTRADA** E **JANTAR**.



COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DIÁRIA - PERÍODO PARCIAL MANHÃ	
Energia (kcal)	529,2
Carboidratos (g) - 55 a 65% _{VET}	85,6
Proteínas (g) - 10 a 15% _{VET}	18,8
Gorduras (g) - 25 - 35% _{VET}	13,8
Cálcio (mg)	146,4
Ferro (mg)	3,3
Vitamina A (mcg)	196,4
Vitamina C (mg)	53,3

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DIÁRIA - PERÍODO PARCIAL TARDE	
Energia (kcal)	516,6
Carboidratos (g) - 55 a 65% _{VET}	82,0
Proteínas (g) - 10 a 15% _{VET}	19,2
Gorduras (g) - 25 - 35% _{VET}	13,6
Cálcio (mg)	143,2
Ferro (mg)	3,4
Vitamina A (mcg)	206,1
Vitamina C (mg)	60,1

Jaqueline Carboneri Brando
Nutricionista CRN3 60178

Orlando Carola Neto
Nutricionista CRN3 29713