



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	2	ARROZ, FEIJÃO CARNE EM CUBOS AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO) ABOBRINHA REFOGADA	MAÇÃ	ARROZ FRANGO EM CUBOS COM TOMATE, CENOURA E VAGEM EM CUBOS	ABACAXI
TERÇA	3	MACARRÃO ALHO E ÓLEO PERNIL EM CUBOS COM CENOURA RALADA E CHEIRO VERDE SALADA DE ALFACE	CAQUI	ARROZ, FEIJOADA (FEIJÃO PRETO COZIDO COM ABÓBORA EM PEDAÇOS; E CARNE EM CUBOS) VIRADINHO DE ABOBRINHA	LARANJA
QUARTA	4	POLENTA FRANGO DESFIADO AO MOLHO (TOMATE, ABÓBORA E EXTRATO) COM CENOURA COZIDA (EM PEDAÇOS GRANDES)	MAMÃO	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE, CENOURA E CHEIRO VERDE SELETA DE CHUCHU E MANDIOCA	MELANCIA
QUINTA	5	ARROZ, FEIJÃO PEIXE ENSOPADO AO MOLHO DE TOMATE (EXTRATO, TOMATE, CENOURA) BATATA COZIDA	MELÃO	ARROZ PERNIL EM ISCAS AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO) SALADA DE ALFACE COM PEPINO	BANANA
SEXTA	6	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE E BRÓCOLIS COUVE REFOGADA	MELANCIA	MACARRÃO CARNE MOÍDA COM MOLHO (TOMATE, CENOURA E ABÓBORA) SELETA DE ABOBRINHA E COUVE FLOR	MAÇÃ

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)	626,9
Carboidratos (g) - 55 a 65% _{VET}	93,0
Proteínas (g) - 10 a 15% _{VET}	24,6
Gorduras (g) - 25 - 35% _{VET}	18,0
Cálcio (mg)	87,0
Ferro (mg)	3,6
Vitamina A (mcg)	259,2
Vitamina C (mg)	51,6

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DIÁRIA - PERÍODO PARCIAL TARDE	
Energia (kcal)	614,8
Carboidratos (g) - 55 a 65% _{VET}	89,9
Proteínas (g) - 10 a 15% _{VET}	24,5
Gorduras (g) - 25 - 35% _{VET}	18,0
Cálcio (mg)	76,1
Ferro (mg)	3,3
Vitamina A (mcg)	226,8
Vitamina C (mg)	49,8

Jaqueline Carboneri Brando
Nutricionista CRN3 60178

Orlando Carola Neto
Nutricionista CRN3 29713

Rebeca Vieira Silva
Nutricionista CRN3 60938



2ª 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	9	ARROZ, FEIJÃO FRANGO EM ISCAS AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO) SALADA DE REPOLHO COLORIDO	MAÇÃ	ARROZ CARNE MOÍDA AO MOLHO (TOMATE, CENOURA, BERINJELA E EXTRATO) PURÊ DE ABÓBORA	MAMÃO
TERÇA	10	ARROZ, FEIJÃO PERNIL DESFIADO COM CHEIRO VERDE BETERRABA REFOGADA	LARANJA	ARROZ FRANGO EM ISCAS AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO) CHUCHU REFOGADO COM COENTRO	MELÃO
QUARTA	11	MACARRÃO AO SUGO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO) CARNE MOIDA COM VAGEM SALADA DE ALFACE	MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO PERNIL DESFIADO COM TOMATE SALADA DE PEPINO	BANANA
QUINTA	12	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM CENOURA, ABOBRINHA E CHEIRO VERDE REPOLHETE	GOIABA	ARROZ, FEIJÃO FRANGO EM CUBOS COM TOMATE SELETA DE ABÓBORA COM BRÓCOLIS	ABACAXI
SEXTA	13	ARROZ FRICASSE DE FRANGO (COM CREME DE MILHO) BATATA SAUTÊ	BANANA	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE, CENOURA E ESPINAFRE CHUCHU REFOGADO	CAQUI

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)	626,9
Carboidratos (g) - 55 a 65% _{VET}	93,0
Proteínas (g) - 10 a 15% _{VET}	24,6
Gorduras (g) - 25 - 35% _{VET}	18,0
Cálcio (mg)	87,0
Ferro (mg)	3,6
Vitamina A (mcg)	259,2
Vitamina C (mg)	51,6

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DIÁRIA - PERÍODO PARCIAL TARDE	
Energia (kcal)	614,8
Carboidratos (g) - 55 a 65% _{VET}	89,9
Proteínas (g) - 10 a 15% _{VET}	24,5
Gorduras (g) - 25 - 35% _{VET}	18,0
Cálcio (mg)	76,1
Ferro (mg)	3,3
Vitamina A (mcg)	226,8
Vitamina C (mg)	49,8

Jaqueline Carboneri Brando
Nutricionista CRN3 60178

Orlando Carola Neto
Nutricionista CRN3 29713

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	16	ARROZ, FEIJÃO PERNIL DESFIADO COM CENOURA E BATATA COZIDA (TIPO CARNE DE PANELA)	ABACAXI	MACARRÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO COM MANJERICÃO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO) SALADA DE ALFACE	LARANJA
TERÇA	17	ARROZ CARNE MOÍDA COM MOLHO (TOMATE, CENOURA, EXTRATO E MANDIOCA)	ARROZ DOCE COM CRAVO E CANELA	ARROZ, FEIJÃO PERNIL ACEBOLADO EM CUBOS VIRADINHO DE ABOBRINHA	MAÇÃ
QUARTA	18	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM CENOURA RALADA E CHEIRO VERDE SALADA DE TOMATE COM CHUCHU	MELÃO	POLENTA SOBRECOXA DE FRANGO AO MOLHO (TOMATE, ABÓBORA, EXTRATO, QUIABO)	ARROZ DOCE COM CRAVO E CANELA
QUINTA	19				
SEXTA	20				

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)	626,9
Carboidratos (g) - 55 a 65% _{VET}	93,0
Proteínas (g) - 10 a 15% _{VET}	24,6
Gorduras (g) - 25 - 35% _{VET}	18,0
Cálcio (mg)	87,0
Ferro (mg)	3,6
Vitamina A (mcg)	259,2
Vitamina C (mg)	51,6

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DIÁRIA - PERÍODO PARCIAL TARDE	
Energia (kcal)	614,8
Carboidratos (g) - 55 a 65% _{VET}	89,9
Proteínas (g) - 10 a 15% _{VET}	24,5
Gorduras (g) - 25 - 35% _{VET}	18,0
Cálcio (mg)	76,1
Ferro (mg)	3,3
Vitamina A (mcg)	226,8
Vitamina C (mg)	49,8

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	23	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	MELANCIA
TERÇA	24	ARROZ DE FORNO FRANGO DESFIADO, CENOURA, TOMATE E VAGEM (COM MOLHO BRANCO)	MELÃO	ARROZ, FEIJÃO PEIXE ENSOPADO AO MOLHO DE TOMATE (EXTRATO, TOMATE, CENOURA) BATATA COZIDA	MAÇÃ
QUARTA	25	ARROZ, FEIJOADA (FEIJÃO PRETO COZIDO COM ABÓBORA EM PEDAÇOS; E PERNIL RM CUBOS) VIRADINHO DE COUVE	LARANJA	ARROZ CARNE MOÍDA COM CENOURA RALADA SALADA DE ALFACE COM BETERRABA	MELÃO
QUINTA	26	ARROZ, FEIJÃO COM BETERRABA (COZIDO JUNTO COM FEIJÃO) OVOS MEXIDOS COM BRÓCOLIS E TOMATE	ABACAXI	MACARRÃO FRANGO DESFIADO COM MOLHO BRANCO, CENOURA E CHEIRO VERDE SALADA DE ALFACE COM TOMATE	GOIABA
SEXTA	27	ARROZ, LENTILHA CARNE EM CUBOS COM CHEIRO VERDE PURÊ DE ABÓBORA COM CENOURA	BOLO DE MILHO MOLHADINHO	ARROZ OVOS MEXIDOS COM CENOURA RALADA E TOMATE BATATA ASSADA COM ALECRIM	MAMÃO

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)	626,9
Carboidratos (g) - 55 a 65% _{VET}	93,0
Proteínas (g) - 10 a 15% _{VET}	24,6
Gorduras (g) - 25 - 35% _{VET}	18,0
Cálcio (mg)	87,0
Ferro (mg)	3,6
Vitamina A (mcg)	259,2
Vitamina C (mg)	51,6

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DIÁRIA - PERÍODO PARCIAL TARDE	
Energia (kcal)	614,8
Carboidratos (g) - 55 a 65% _{VET}	89,9
Proteínas (g) - 10 a 15% _{VET}	24,5
Gorduras (g) - 25 - 35% _{VET}	18,0
Cálcio (mg)	76,1
Ferro (mg)	3,3
Vitamina A (mcg)	226,8
Vitamina C (mg)	49,8

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	30	ARROZ, FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM CENOURA E CHEIRO VERDE MANDIOCA REFOGADA	LARANJA	ARROZ ESTROGONOFE DE PERNIL COM TOMATE E CENOURA RALADA BATATA SAUTÊ	BOLO DE MILHO MOLHADINHO
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)	626,9
Carboidratos (g) - 55 a 65% _{VET}	93,0
Proteínas (g) - 10 a 15% _{VET}	24,6
Gorduras (g) - 25 - 35% _{VET}	18,0
Cálcio (mg)	87,0
Ferro (mg)	3,6
Vitamina A (mcg)	259,2
Vitamina C (mg)	51,6

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DIÁRIA - PERÍODO PARCIAL TARDE	
Energia (kcal)	614,8
Carboidratos (g) - 55 a 65% _{VET}	89,9
Proteínas (g) - 10 a 15% _{VET}	24,5
Gorduras (g) - 25 - 35% _{VET}	18,0
Cálcio (mg)	76,1
Ferro (mg)	3,3
Vitamina A (mcg)	226,8
Vitamina C (mg)	49,8

Jaqueline Carboneri Brando
Nutricionista CRN3 60178

Orlando Carola Neto
Nutricionista CRN3 29713

Rebeca Vieira Silva
Nutricionista CRN3 60938