



MUNICÍPIO DE TAGUAÍ

Taguaí: Capital das Confeções.

CNPJ – 46.223.723/0001-50

COZINHA PILOTO



CARDÁPIO - E. M. Arlindo Bérghamo

Planejamento semanal de refeições

ABRIL SEMANA 3	Segunda-feira 21/04/25	Terça-feira 22/04/25	Quarta-feira 23/04/25	Quinta-feira 24/04/25	Sexta-feira 25/04/25
CAFÉ DA MANHÃ		Pão com margarina Leite com achocolatado + cacau 100% (sem adição de açúcar)	Pão de leite Leite com achocolatado + cacau 100% (sem adição de açúcar)	Pão com margarina Leite com achocolatado + cacau 100% (sem adição de açúcar)	Pão de leite Leite com achocolatado + cacau 100% (sem adição de açúcar)
ALMOÇO	FERIADO	Arroz + feijão Vaca atolada (carne bovina + mandioca + cenoura, tomate e cheiro verde) Salada (Repolho)	Arroz Polenta Queijada (polenta + carne moída ao molho vermelho com tomate e cenoura + muçarela) Salada (Couve)	Arroz + feijão Filé de sobrecoxa assada Salada (Beterraba)	Arroz com Costelinha de porco e legumes (cenoura, tomate e ervilha) Feijão preto Salada (Tomate)
LANCHE		Canjica com leite de coco e amendoim	Bolo simples Leite com achocolatado + cacau 100% (sem adição de açúcar)	Pipoca salgada Suco polpa de fruta	Bolacha Vitamina de frutas (Leite + banana e maçã) *sem adição de açúcar
FRUTA		Banana	Melancia	Maçã	Mamão
Energia (Kcal)		925,52	975,90	968,07	913,80
Carboidrato (g)		133,42	139,02	139,49	125,37
Proteínas (g)		38,18	37,70	40,90	37,71
Lipídios (g)		27,08	29,92	27,78	29,39

* **Proporção de cacau** – 1 pacote de 200g de cacau 100% para 1 pacote de 1,8 kg de achocolatado.

** **Para adoçar o leite e o suco com polpa de fruta** – utilize as frutas mais adocicadas que sobram no dia a dia, como banana e maçã para bater com a polpa e diminuir/evitar o uso do açúcar.

*** **Pão de leite** é para ser ofertado sem margarina.

Sainá Balduino
Taina Franco Balduino
NUTRICIONISTA
CRN-3 85256

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÃO

Obs: Alterações no cardápio deverão ser comunicadas às nutricionistas responsáveis para autorização.