



MUNICÍPIO DE TAGUAÍ

Taguaí: Capital das Confeções.

CNPJ – 46.223.723/0001-50

COZINHA PILOTO



CARDÁPIO – Projeto CATIVA³

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 Suco polpa de fruta Banana	Pão de leite Leite com achocolatado + cacau 100% (sem adição de açúcar) Melancia	Bolo Suco polpa de fruta Maçã	Pão de leite Vitamina de frutas (Leite + banana e maçã) *sem adição de açúcar Mamão
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		Pão com margarina Suco polpa de fruta Banana	Pão de leite Leite com achocolatado + cacau 100% (sem adição de açúcar) Melancia	Bolo Suco polpa de fruta Maçã	Pão de leite Vitamina de frutas (Leite + banana e maçã) *sem adição de açúcar Abacaxi
Energia (Kcal)		773,54	707,27	762,39	702,21
Carboidrato (g)		112	102,62	109,65	101,43
Proteínas (g)		36,29	27,89	37,37	27,57
Lipídios (g)		20,18	20,69	19,22	20,52

OBSERVAÇÕES IMPORTANTES:

* **Para os alunos que treinam** – Ofertar somente fruta antes do treino, após o treino ofertar o restante do café da manhã.

** **Porção de bolacha** – 6 unidades por criança.

*** **Porção de Pão de leite** – 1 unidade por aluno, é para ser ofertado sem margarina.

**** **Porção de Fruta** – Banana, Maçã, Caqui e Laranja – 1 unidade por aluno, para evitar desperdício, pois nem todos os alunos comem essa quantidade, a maçã e o caqui podem ser ofertados ao meio e a laranja dividida em 4 partes para ser consumida com o bagaço. Mamão, Abacaxi, Melão e Manga - podem ser cortados em fatias sem casca e semente, fatias do tamanho da palma da mão, a depender da espessura da fatia pode ser ofertado 2 a 3 fatias por aluno.

***** **Proporção de cacau** – 2 pacotes de cacau 100% (400g) para 1 pacote de 1,8 kg de achocolatado.

***** **Para adoçar o leite e o suco com polpa de fruta** – de preferência utilize frutas mais adocicadas, como banana e maçã para bater com a polpa e diminuir/evitar o uso do açúcar.

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÃO

Rua João Carniato nº 165– Tel (14) 3386-1507

CEP. 18.890-037 – Taguaí – SP e-mail: cozinhapiloto@taguai.sp.gov.br

Taina Balduino
Taina Franco Balduino
NUTRICIONISTA
CRN-3 85256