

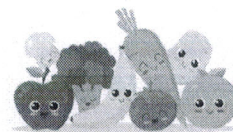


MUNICÍPIO DE TAGUAÍ

Taguaí: Capital das Confeções.

CNPJ – 46.223.723/0001-50

COZINHA PILOTO



CARDÁPIO - E. M. Arlindo Bérnago

Planejamento semanal de refeições

JUNHO SEMANA 1	Segunda-feira 02/06/25	Terça-feira 03/06/25	Quarta-feira 04/06/25	Quinta-feira 05/06/25	Sexta-feira 06/06/25
CAFÉ DA MANHÃ	Pão com margarina 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)	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	Arroz + feijão Tiras de carne bovina com tomate e cenoura Salada (Tomate)	Arroz + feijão Carne moída com batata, cenoura e tomate Salada (Repolho)	Arroz + feijão <i>Moqueca de Peixe</i> (filé de tilápia + pimentão colorido, tomate e cenoura) Salada (Pepino)	Arroz + feijão <i>Fricassê de frango</i> (frango + molho branco com milho + muçarela) Salada (Alface)	Arroz Feijão preto Pernil suíno com abóbora madura e cheiro verde Salada (Beterraba)
LANCHE	Bolacha Leite com polpa de fruta	Pão com Muçarela Suco polpa de fruta	Bolacha Leite com achocolatado + cacau 100% (sem adição de açúcar)	Pão com Pernil suíno Suco polpa de fruta	Pão com margarina <i>Vitamina de frutas</i> (Leite + banana, maçã e mamão) *sem adição de açúcar
FRUTA	Mamão	Mexerica	Laranja	Banana	Maçã
Energia (Kcal)	958,25	933,10	909,73	928,86	975,74
Carboidrato (g)	133,85	129,62	117,27	124,73	140,01
Proteínas (g)	40,04	38,84	39,24	40,89	36,03
Lipídios (g)	29,18	29,54	31,21	29,06	30,47

* **Proporção de cacau** – 1 pacote de 500g 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.

Saina Balduino
Taina Franco Balduino
NUTRICIONISTA
CRN-3 85256

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÃO

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

Rua João Carniato nº 165– Tel (14) 3386-1507
CEP. 18.890-037 – Taguaí – SP e-mail: cozinhapiloto@taguai.sp.gov.br

María Ap. Bérnago Bertoli
María Ap. Bérnago Bertoli
Nutricionista
CRN-3 1457