



MUNICÍPIO DE TAGUAÍ

Taguaí: Capital das Confeções.

CNPJ – 46.223.723/0001-50

COZINHA PILOTO



CARDÁPIO – Projeto de Educação Integral

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
Turma 1 CAFÉ DA MANHÃ 8h	Bolacha Leite com polpa de fruta Mamão	Pão com Muçarela Suco polpa de fruta Mexerica	Pão de leite Leite com achocolatado + cacau 100% (sem adição de açúcar) Laranja	Pão com margarina Suco polpa de fruta Banana	Pão de leite Vitamina de frutas (Leite + banana, maçã e mamão) *sem adição de açúcar Maçã
Turma 1 11:30 ALMOÇO Turma 2 12:30	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 Moqueca de Peixe (filé de tilápia + pimentão colorido, tomate e cenoura) Salada (Pepino)	Arroz + feijão Fricassê de frango (frango + molho branco com milho + muçarela) Salada (Alface)	Arroz Feijão preto Pernil suíno com abóbora madura e cheiro verde Salada (Beterraba)
Turma 2 LANCHE DA TARDE 15h	Bolacha Leite com polpa de fruta Mamão	Pão com Muçarela Suco polpa de fruta Mexerica	Pão de leite Leite com achocolatado + cacau 100% (sem adição de açúcar) Laranja	Pão com margarina Suco polpa de fruta Banana	Pão de leite Vitamina de frutas (Leite + banana, maçã e mamão) *sem adição de açúcar Maçã
Energia (Kcal)	762,39	750,31	766,64	707,27	724,19
Carboidrato (g)	109,65	105,93	116,99	102,62	109,04
Proteínas (g)	37,37	35,33	28,62	27,89	28,24
Lipídios (g)	19,22	20,39	20,60	20,69	19,79

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** – 1 pacote de cacau 100% (500g) 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

Saima Balduino
Taina Franco Balduino
NUTRICIONISTA
CRN-3 85256

M. Bertoldi
Maria Ap. Bergamo Bertoldi
Nutricionista
CRN-3 1457