

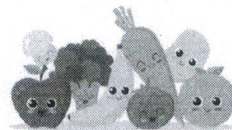


MUNICÍPIO DE TAGUAÍ

Taguaí: Capital das Confeções.

CNPJ – 46.223.723/0001-50

COZINHA PILOTO



CARDÁPIO – Projeto de Educação Integral

Planejamento semanal de refeições

JUNHO SEMANA 2	Segunda-feira 09/06/25	Terça-feira 10/06/25	Quarta-feira 11/06/25	Quinta-feira 12/06/25	Sexta-feira 13/06/25
Turma 1 CAFÉ DA MANHÃ 8h	Bolacha iogurte natural com leite e polpa de fruta Banana	Pão com Muçarela Suco polpa de fruta Maçã	Pão de leite Leite com achocolatado + cacau 100% (sem adição de açúcar) Laranja	Pão com margarina Suco polpa de fruta Mexerica	Pão de leite Vitamina de frutas (Leite + banana, maçã e mamão) *sem adição de açúcar Mamão
Turma 1 11:30 ALMOÇO Turma 2 12:30	Arroz + feijão Carne moída com abobrinha, tomate e cenoura Salada (Repolho + cenoura)	Arroz Tutu de feijão (feijão + farinha de milho ou mandioca + pernil + calabresa + cheiro verde) Salada (Alface)	Arroz + feijão Carne de panela colorida (pimentão colorido + cenoura e tomate) Salada (Couve)	Arroz + feijão Virado de Ovos com cenoura, abobrinha e couve Salada (Pepino)	Arroz + feijão Frango ao molho vermelho com cenoura, tomate e ervilha Salada (Tomate)
Turma 2 LANCHE DA TARDE 15h	Bolacha iogurte natural com leite e polpa de fruta Banana	Pão com Muçarela Suco polpa de fruta Maçã	Pão de leite Leite com achocolatado + cacau 100% (sem adição de açúcar) Laranja	Pão com margarina Suco polpa de fruta Mexerica	Pão de leite Vitamina de frutas (Leite + banana, maçã e mamão) *sem adição de açúcar Mamão
Energia (Kcal)	788,08	744,75	795,99	751,88	750,31
Carboidrato (g)	118,16	113,73	115,80	109,10	105,93
Proteínas (g)	36,43	28,28	37,59	34,53	35,33
Lipídios (g)	18,82	20,30	20,32	19,92	20,39

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

Saina Balduino
Tatna Franco Balduino
NUTRICIONISTA
CRN-3 85256