



MUNICÍPIO DE TAGUAÍ

Taguaí: Capital das Confeções.

CNPJ – 46.223.723/0001-50

COZINHA PILOTO



CARDÁPIO - E. M. Arlindo Bérghamo

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
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 Carne moída com abobrinha, tomate e cenoura Salada (Repolho + cenoura)	Arroz <i>Tutu de feijão</i> (feijão + farinha de milho ou mandioca + pernil + calabresa + cheiro verde) Salada (Alface)	Arroz + feijão <i>Carne de panela</i> <i>colorida</i> (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)
LANCHE	Bolacha iogurte natural com leite e polpa de fruta	Torta de Frango Suco polpa de fruta	Bolacha Leite com achocolatado + cacau 100% (sem adição de açúcar)	Pão com Frango Suco polpa de fruta	Pão com margarina <i>Vitamina de</i> <i>frutas</i> (Leite + banana, maçã e mamão) *sem adição de açúcar
FRUTA	Banana	Maçã	Laranja	Mexerica	Mamão
Energia (Kcal)	943,77	968,07	915,26	906,70	913,80
Carboidrato (g)	132,24	139,49	138,16	123,27	125,37
Proteínas (g)	47,81	40,90	36,74	38,74	37,71
Lipídios (g)	25,03	27,78	24,68	28,69	29,39

* **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.**

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÃO

Saina Balduino
Tama Franco Baldumo
NUTRICIONISTA
CRN-3 85256

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