



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 3	Segunda-feira 16/06/25	Terça-feira 17/06/25	Quarta-feira 18/06/25	Quinta-feira 19/06/25	Sexta-feira 20/06/25
Turma 1 CAFÉ DA MANHÃ 8h	Bolacha Leite com achocolatado + cacau 100% (sem adição de açúcar) Banana	Pão com Muçarela Suco polpa de fruta Abacaxi	Pão com margarina Suco polpa de fruta Laranja		
Turma 1 11:30 ALMOÇO Turma 2 12:30	Arroz <i>Polenta Queijada</i> (polenta + carne moída ao molho vermelho com tomate e cenoura + muçarela) Salada (Repolho)	Arroz <i>Cuscuz de frango</i> (frango + farinha de milho + milho + cenoura, tomate e cheiro verde) Salada (Couve)	Arroz + feijão <i>Vaca atolada</i> (carne bovina + mandioca + cenoura, tomate e cheiro verde) Salada (Alface)	FERIADO	RECESSO ESCOLAR
Turma 2 LANCHE DA TARDE 15h	Bolacha Leite com achocolatado + cacau 100% (sem adição de açúcar) Banana	Pão com Muçarela Suco polpa de fruta Abacaxi	Pão com margarina Suco polpa de fruta Laranja		
Energia (Kcal)	773,54	733,77	720,05		
Carboidrato (g)	112	109,43	112,61		
Proteínas (g)	36,29	28,35	31,13		
Lípidios (g)	20,18	20,34	16,35		

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

Tatiana Franco Balduino
NUTRICIONISTA
CRN-3 85256

Tatiana Balduino