

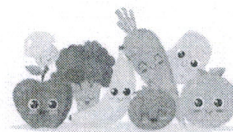


MUNICÍPIO DE TAGUAÍ

Taguaí: Capital das Confeções.

CNPJ – 46.223.723/0001-50

COZINHA PILOTO



CARDÁPIO – Projeto CATIVA

Planejamento semanal de refeições

MARÇO SEMANA 2	Segunda-feira 10/03/25	Terça-feira 11/03/25	Quarta-feira 12/03/25	Quinta-feira 13/03/25	Sexta-feira 14/03/25
Turma 1 CAFÉ DA MANHÃ 8h	Bolacha Vitamina de frutas (Leite + banana e maçã) *sem adição de açúcar Manga	Pão com margarina Suco polpa de fruta Banana	Pão de leite Leite com achocolatado + cacau 100% (sem adição de açúcar) Laranja	Pão com margarina Suco polpa de fruta Maçã	Pão de leite Leite com polpa de fruta Mamão
Turma 1 11:30 ALMOÇO Turma 2 12:30	Arroz + feijão Pernil suíno com cenoura e ervilha Salada (Repolho + cenoura)	Arroz + feijão Carne moída com batata doce Salada (Pepino)	Arroz + feijão Moqueca de Peixe (filé de tilápia + pimentão colorido, tomate e cenoura) Salada (Alface)	Arroz + feijão Carne de panela com batata e cenoura Salada (Abobrinha)	Arroz + feijão Steak de Frango (filé de sobrecoxa empanada assada) Salada (Acelga)
Turma 2 LANCHE DA TARDE 15h	Bolacha Vitamina de frutas (Leite + banana e maçã) *sem adição de açúcar Manga	Pão com margarina Suco polpa de fruta Banana	Pão de leite Leite com achocolatado + cacau 100% (sem adição de açúcar) Laranja	Pão com margarina Suco polpa de fruta Maçã	Pão de leite Leite com polpa de fruta Mamão
Energia (Kcal)	822,34	703,09	613,13	681,80	815,65
Carboidrato (g)	113,39	110,62	86,21	102,32	94,32
Proteínas (g)	34,45	30,21	31,46	32,39	31,80
Lipídios (g)	26,26	16,55	15,84	16,57	34,70

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** – 2 pacotes de cacau 100% (400g) 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

Sainá Balduino
Taina Franco Balduino
NUTRICIONISTA
CRN-3 85256