



MUNICÍPIO DE TAGUAÍ

Taguaí: Capital das Confeções.

CNPJ – 46.223.723/0001-50

COZINHA PILOTO



CARDÁPIO - E. M. Arlindo Bérghamo

Planejamento semanal de refeições

ABRIL SEMANA 1	Segunda-feira 07/04/25	Terça-feira 08/04/25	Quarta-feira 09/04/25	Quinta-feira 10/04/25	Sexta-feira 11/04/25
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 de panela com batata doce Salada (Repolho)	Arroz + feijão Steak de Peixe (filé de tilápia empanada assada) Salada (Tomate)	Arroz Strogonoff de Frango (frango + molho branco + tomate e cenoura) Salada (Alface)	Arroz Feijoad (feijão preto + pernil suíno + calabresa) Salada (Couve)	Arroz + feijão Carne moída colorida (carne moída + cenoura, abobrinha e tomate) Salada (Chuchu)
LANCHE	Bolacha Leite com polpa de fruta	Pão com margarina Suco polpa de fruta	Bolo simples Leite com achocolatado + cacau 100% (sem adição de açúcar)	Pão com Carne moída Suco polpa de fruta	Bolacha Vitamina de frutas (Leite + banana e maçã) *sem adição de açúcar
FRUTA	Melão	Banana	Maçã	Laranja	Abacaxi
Energia (Kcal)	909,73	913,03	930,03	975,74	906,81
Carboidrato (g)	117,27	129,92	133,50	140,01	129,60
Proteínas (g)	39,24	44,54	39,31	36,03	43,02
Lipídios (g)	31,21	23,39	27,20	30,47	24,46

* Proporção de cacau – 1 pacote de 200g 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 sobrarem 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.

Sônia Balduino
Tama Franco Balduino
NUTRICIONISTA
CRN-3 85256

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÃO

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