

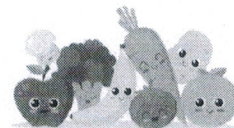


MUNICÍPIO DE TAGUAÍ

Taguaí: Capital das Confeções.

CNPJ – 46.223.723/0001-50

COZINHA PILOTO



CARDÁPIO – Projeto CATIVA

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
Turma 1 CAFÉ DA MANHÃ 8h	Bolacha Leite com polpa de fruta Melão	Pão com margarina Suco polpa de fruta Banana	Pão de leite Leite com achocolatado + cacau 100% (sem adição de açúcar) Maçã	Pão com margarina Suco polpa de fruta Laranja	Pão de leite Vitamina de frutas (Leite + banana e maçã) *sem adição de açúcar Abacaxi
Turma 1 11:30 ALMOÇO Turma 2 12:30	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 Feijoada (feijão preto + pernil suíno + calabresa) Salada (Couve)	Arroz + feijão Carne moída colorida (carne moída + cenoura, abobrinha e tomate) Salada (Chuchu)
Turma 2 LANCHE DA TARDE 15h	Bolacha Leite com polpa de fruta Melão	Pão com margarina Suco polpa de fruta Banana	Pão de leite Leite com achocolatado + cacau 100% (sem adição de açúcar) Maçã	Pão com margarina Suco polpa de fruta Laranja	Pão de leite Vitamina de frutas (Leite + banana e maçã) *sem adição de açúcar Abacaxi
Energia (Kcal)	751,79	662,05	766,64	689,24	704,02
Carboidrato (g)	106,10	102,44	116,99	103,46	102,39
Proteínas (g)	32,46	23,67	28,62	27,51	27,51
Lipídios (g)	22,15	17,96	20,60	18,52	20,51

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

Taina Franco Balduno
NUTRICIONISTA
CRN-3 85256

Taina Balduno