

**MODELO BASE DE CARDÁPIOS E PREPARAÇÕES PARA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**

**EDUCAÇÃO INFANTIL**

**CRECHE  
(BERÇÁRIO)**

**0 A 04 MESES**

<b>Refeição</b>	<b>Segunda</b>	<b>Terça</b>	<b>Quarta</b>	<b>Quinta</b>	<b>Sexta</b>
<b>Café da manhã</b>	FÓRMULA INFANTIL ESP. P/ IDADE	FÓRMULA INFANTIL ESP. P/ IDADE	FÓRMULA INFANTIL ESP. P/ IDADE	FÓRMULA INFANTIL ESP.P/ IDADE	FÓRMULA INFANTIL ESP P/ IDADE
<b>Lanche</b>	FÓRMULA INFANTIL ESP. P/ IDADE	FÓRMULA INFANTIL ESP. P/ IDADE	FÓRMULA INFANTIL ESP. P/ IDADE	FÓRMULA INFANTIL ESP.P/ IDADE	FÓRMULA INFANTIL ESP P/ IDADE
<b>Almoço</b>	FÓRMULA INFANTIL ESP. P/ IDADE	FÓRMULA INFANTIL ESP. P/ IDADE	FÓRMULA INFANTIL ESP. P/ IDADE	FÓRMULA INFANTIL ESP.P/ IDADE	FÓRMULA INFANTIL ESP P/ IDADE
<b>Lanche</b>	FÓRMULA INFANTIL ESP. P/ IDADE	FÓRMULA INFANTIL ESP. P/ IDADE	FÓRMULA INFANTIL ESP. P/ IDADE	FÓRMULA INFANTIL ESP.P/ IDADE	FÓRMULA INFANTIL ESP P/ IDADE
<b>Jantar</b>	FÓRMULA INFANTIL ESP P/ IDADE	FÓRMULA INFANTIL ESP P/ IDADE	FÓRMULA INFANTIL ESP P/ IDADE	FÓRMULA INFANTIL ESP P/ IDADE	FÓRMULA INFANTIL ESP P/ IDADE

**FÓRMULA INFANTIL ESPECÍFICA PARA A IDADE FASE 1 – 4 MESES**

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA - CRU (POR MAMADEIRA)</b>	<b>CALORIA (KCAL)</b>	<b>INCIDÊNCIA</b>
FÓRMULA INFANTIL ESPECÍFICA PARA IDADE FASE 1	26gr	129,22	5/DIA

**EDUCAÇÃO INFANTIL**  
**CRECHE**  
**(BERÇÁRIO)**

**04 A 06 MESES**

<b>Refeição</b>	<b>Segunda</b>	<b>Terça</b>	<b>Quarta</b>	<b>Quinta</b>	<b>Sexta</b>
<b>Café da manhã</b>	FÓRMULA INFANTIL ESP. P/ IDADE	FÓRMULA INFANTIL ESP. P/ IDADE	FÓRMULA INFANTIL ESP. P/ IDADE	FÓRMULA INFANTIL ESP. P/ IDADE	FÓRMULA INFANTIL ESP. P/ IDADE
<b>Lanche</b>	SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	PAPA DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	PAPA DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA
<b>Almoço</b>	PAPA SALGADA (BATATA, CENOURA E REPOLHO) C/ ARROZ E CARNE	PAPA SALGADA (ABÓBORA, MACAXEIRA E CHUCHU) C/MACARRÃO E PEIXE	PAPA SALGADA (BATATA, CENOURA E COUVE FOLHA) C/ ARROZ E FRANGO	PAPA SALGADA (CHUCHU, INHAME E BETERRABA) C/ MACARRÃO E OVO	PAPA SALGADA (CENOURA, BATATA DOCE E CHUCHU) C/ ARROZ E FÍGADO
<b>Lanche</b>	PAPA DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	PAPA DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	PAPA DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA
<b>Jantar</b>	FÓRMULA INFANTIL ESP P/ IDADE	FÓRMULA INFANTIL ESP P/ IDADE	FÓRMULA INFANTIL ESP P/ IDADE	FÓRMULA INFANTIL ESP P/ IDADE	FÓRMULA INFANTIL ESP P/ IDADE

**FÓRMULA INFANTIL ESPECÍFICA PARA A IDADE FASE 1 – 6 MESES**

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA - CRU (POR MAMADEIRA)</b>	<b>CALORIA (KCAL)</b>	<b>INCIDÊNCIA</b>
FÓRMULA INFANTIL ESPECÍFICA PARA IDADE FASE 1	33gr	164,01	2/DIA

**TOTAL Kcal = 164,01****SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA (ACEROLA)**

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA (KCAL)</b>	<b>INCIDENCIA</b>
ACEROLA	100	31,94	1/DIA
ÁGUA	150ml	-	

**TOTAL Kcal = 31,94****SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA (GOIABA)**

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA (KCAL)</b>	<b>INCIDENCIA</b>
GOIABA	100	51	1/DIA
ÁGUA	150ml	-	

**TOTAL Kcal = 51****SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA (LARANJA)**

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA (KCAL)</b>	<b>INCIDENCIA</b>
LARANJA	144	65,8	1/DIA
ÁGUA	150ml	-	

**TOTAL Kcal = 65,8****SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA (MARACUJÁ)**

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA (KCAL)</b>	<b>INCIDENCIA</b>
MARACUJÁ	50	34	1/DIA
ÁGUA	150ml	-	

**TOTAL Kcal = 34**

**SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA (CAJU)**

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA (KCAL)</b>	<b>INCIDENCIA</b>
CAJU	100	43,07	1/DIA
ÁGUA	150ml	-	

**TOTAL Kcal = 43,07**

**PAPA DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIAS (KCAL)</b>	<b>INCIDÊNCIA</b>
BANANA PRATA	50	49	
MAMÃO	50	22,67	

**TOTAL Kcal = 72,67**

**PAPA SALGADA COM CARNE**

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIAS (KCAL)</b>	<b>INCIDÊNCIA</b>
CARNE BOVINA	35	48,79	1/SEMANA
BATATA	30	23,52	
CENOURA	30	15,8	
REPOLHO	30	6,25	
ALHO	0,2	0,00	
ARROZ	15g	52,99	
COENTRO	3	0,00	
CEBOLA	3	0,94	

**TOTAL Kcal= 148,29**

**PAPA SALGADA COM PEIXE**

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIAS (KCAL)</b>	<b>INCIDÊNCIA</b>
FILÉ DE PEIXE	35	70,0	1/SEMANA
ABÓBORA	30	13,92	
MACAXEIRA	30	48,77	
CHUCHU	30	12,9	

ALHO	0,2	0,00	
MACARRÃO	15g	51,06	
COENTRO	3	0,00	
CEBOLA	3	0,94	

**TOTAL Kcal= 197,59**

**PAPA SALGADA COM FRANGO**

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIAS (KCAL)</b>	<b>INCIDÊNCIA</b>
FILE DE PEITO DE FRANGO	35	39,66	1/SEMANA
BATATA	30	23,52	
CENOURA	30	15,8	
COUVE FOLHA	20	10	
ALHO	0,2	0,00	
ARROZ	15g	52,99	
COENTRO	3	0,00	
CEBOLA	3	0,94	

**TOTAL Kcal= 142,91**

**PAPA SALGADA COM OVO**

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIAS (KCAL)</b>	<b>INCIDÊNCIA</b>
OVO DE GALINHA	40	87,06	1/SEMANA
INHAME	30	20,04	
BETERRABA	30	13,8	
CHUCHU	30	12,9	
ALHO	0,2	0,00	
MACARRÃO	15g	51,06	
COENTRO	3	0,00	
CEBOLA	3	0,94	

**TOTAL Kcal= 185,80**

**PAPA SALGADA COM FÍGADO**

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIAS (KCAL)</b>	<b>INCIDÊNCIA</b>
FÍGADO	35	36,15	1/SEMANA
BATATA DOCE	30	28,47	
CENOURA	30	15,8	
CHUCHU	30	12,9	
ALHO	0,2	0,00	
ARROZ	15g	52,99	
COENTRO	3	0,00	

CEBOLA	3	0,94	
--------	---	------	--

**TOTAL Kcal= 147,25**

**EDUCAÇÃO INFANTIL**  
**CRECHE**  
**(BERÇÁRIO)**

**07 A 12 MESES**

<b>Horário</b>	<b>Segunda</b>	<b>Terça</b>	<b>Quarta</b>	<b>Quinta</b>	<b>Sexta</b>
<b>Café da manhã</b>	PAPA DE CREMOGEMA COM BISCOITO MAISENA	PAPA DE AVEIA COM BISCOITO AMANTEIGADO DE LEITE	PAPA DE FARINHA LÁCTEA C/ BISCOITO MARIA	PAPA DE MINGAU DE MILHO COM BOLO DE BACIA	VITAMINA DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA C/AVEIA C/ PÃO DOCE
<b>Lanche</b>	FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	PAPA DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	PAPA DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	FRUTA FRESCA DA ÉPOCA
<b>Almoço</b>	ARROZ FEIJÃO PRETO, CARNE EM CUBOS GUISADA PURÊ DE BATATA COM CENOURA SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	MACARRÃO FEIJÃO MULATINHO BOLINHO DE PEIXE LEGUMES COZIDOS SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	ARROZ PIRÃO COM AVEIA CARNE DE PANELA DESFIADA LEGUMES COZIDOS COM OVOS SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	MACARRÃO FEIJÃO MULATINHO ISCA FÍGADO AO MOLHO PURÊ DE INHAME SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	ARROZ FEIJÃO PRETO ÍSCA DE FRANGO AO MOLHO PURÊ DE MACAXEIRA SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA
<b>Lanche</b>	SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	COQUETEL DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	COQUETEL DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA

<b>Jantar</b>	MACARRÃO C/ ISCA FRANGO AO MOLHO	SOPA CREME DE LEGUMES COM CARNE	INHAME COM CARNE EM CUBOS AO MOLHO	CANJA	ARROZ COM CREME DE FRANGO
<b>OUTRAS OPÇÕES DE JANTAR</b>	ARROZ COM CREME DE CARNE EM CUBOS	MACAXEIRA COM CARNE EM CUBOS AO MOLHO	CURAU		

**PAPA DE CREMOGEMA COM BISCOITO MAISENA**

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA G (CRU) (POR MAMADEIRA)</b>	<b>CALORIA (KCAL)</b>	<b>INCIDÊNCIA</b>
FÓRMULA INFANTIL ESPECÍFICA PARA IDADE FASE 2	33	148,5	1/SEMANA
CREMOGEMA	30	23,47	
BISCOITO MAISENA	50	221,41	

**TOTAL Kcal = 393,38** (ADICIONAR 5G DE AÇÚCAR SEGUNDO ACEITAÇÃO E HÁBITO ALIMENTAR DA CRIANÇA)

**PAPA DE MINGAU DE MILHO COM BOLO DE BACIA**

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA G (CRU) (POR MAMADEIRA)</b>	<b>CALORIA (KCAL)</b>	<b>INCIDÊNCIA</b>
FÓRMULA INFANTIL ESPECÍFICA PARA IDADE FASE 2	33	148,5	1/SEMANA
MINGAU DE MILHO	30	109	
AÇÚCAR	5	19,34	
BOLO DE BACIA	50	180	

**TOTAL Kcal = 456,84**

**VITAMINA DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA COM AVEIA E PÃO DOCE**

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA G (CRU) (POR MAMADEIRA)</b>	<b>CALORIA (KCAL)</b>	<b>INCIDÊNCIA</b>
FÓRMULA INFANTIL ESPECÍFICA PARA IDADE FASE 2	33	148,5	1/SEMANA
FRUTA (GOIABA)	50	27	

AVEIA	15	55	
PÃO DOCE	50	177,61	

**TOTAL Kcal = 408,11** (ADICIONAR 5G DE AÇÚCAR SEGUNDO ACEITAÇÃO E HÁBITO ALIMENTAR DA CRIANÇA)

**PAPA DE AVEIA COM BISCOITO AMANTEIGADO DE LEITE**

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA G (CRU) (POR MAMADEIRA)</b>	<b>CALORIA (KCAL)</b>	<b>INCIDÊNCIA</b>
FÓRMULA INFANTIL ESPECÍFICA PARA IDADE FASE 2	33	148,5	1/SEMANA
AVEIA	30	110	
BISCOITO AMANTEIGADO DE LEITE	50	233,33	
AÇÚCAR	5	19,34	

**TOTAL Kcal = 511,17**

**PAPA DE FARINHA LÁCTEA COM BISCOITO MARIA**

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA G (CRU) (POR MAMADEIRA)</b>	<b>CALORIA (KCAL)</b>	<b>INCIDÊNCIA</b>
FÓRMULA INFANTIL ESPECÍFICA PARA IDADE FASE 2	33	148,5	1/SEMANA
FARINHA LÁCTEA	30	119	
BISCOITO MARIA	50	225	

**TOTAL Kcal = 492,5** (ADICIONAR 5G DE AÇÚCAR SEGUNDO ACEITAÇÃO E HÁBITO ALIMENTAR DA CRIANÇA)

**FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIAS (KCAL)</b>	<b>INCIDÊNCIA</b>
MELANCIA	80	26,09	1/SEMANA
MELÃO	80	23,50	1/SEMANA
MAMÃO	80	36,27	1/SEMANA



MAÇA (RASPADA)	80	44,42	1/SEMANA
BANANA PRATA	80	78,40	1/SEMANA
LARANJA PERA	80	29,42	1/SEMANA
TANGERINA	80	30,26	1/SEMANA

### **PAPA DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIAS (KCAL)</b>	<b>INCIDÊNCIA</b>
BANANA PRATA	50	49	2/SEMANA
MAMÃO	50	22,67	

**TOTAL Kcal = 72,67**

### **FEIJÃO MULATINHO**

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA (KCAL)</b>	<b>INCIDENCIA</b>
FEIJÃO MULATINHO	30g	105,54	3/SEMANA
ABOBORA	10g	4,66	
REPOLHO VERDE	5g	1,25	
CEBOLA	5g	2,01	
COENTRO	0,3g	0,00	
SAL	0,1g	0,00	
ALHO	0,2g	0,33	

**TOTAL Kcal = 113,79**

### **FEIJÃO PRETO**

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA (KCAL)</b>	<b>INCIDENCIA</b>
FEIJÃO PRETO	30g	102,87	02/SEMANA
ABOBORA	10g	4,66	
REPOLHO VERDE	5g	1,25	
CEBOLA	5g	2,01	
COENTRO	0,3g	0,00	
SAL	0,1g	0,00	
ALHO	0,2g	0,33	

**TOTAL Kcal = 111,12**

### **MACARRÃO COM AÇAFRÃO**

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA (KCAL)</b>	<b>INCIDENCIA</b>
-----------------------------	---------------------------	-----------------------	-------------------

MACARRÃO	30g	105,99	03/SEMANA
ÓLEO	1ml	9	
SAL	0,1g	0,00	
ALHO	0,5g	0,33	
AÇAFRÃO	2g	6,2	

**TOTAL Kcal = 121,52**

### ARROZ

GÊNEROS ALIMENTÍCIOS	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA (KCAL)	INCIDENCIA
ARROZ	25g	89,25	04/SEMANA
ÓLEO	0,2ml	1,80	
ALHO	0,02g	0,33	
CEBOLA	5g	2,01	
SAL	0,1g	0,00	

**TOTAL Kcal = 93,39**

### PURE DE BATATA C/ CENOURA

GÊNEROS ALIMENTÍCIOS	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA (KCAL)	INCIDENCIA
BATATA INGLESA	15g	12,75	01/SEMANA
CENOURA	15g	7,54	
MARGARINA	5g	38,33	
LEITE	10g	6,10	
SAL	0,2g	0,00	
CEBOLA	5g	2,01	
ALHO	0,2g	0,33	

**TOTAL Kcal = 67,06** (ALUNOS COM INTOLERÂNCIA A LACTOSE UTILIZAR LEITE SEM LACTOSE E RETIRAR MARGARINA)

### PURE DE INHAME

GÊNEROS ALIMENTÍCIOS	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA (KCAL)	INCIDENCIA
INHAME	30g	12,75	01/SEMANA
MARGARINA	5g	38,33	
LEITE	10g	6,10	
SAL	0,2g	0,00	
CEBOLA	5g	2,01	
ALHO	0,2g	0,33	

**TOTAL Kcal = 59,52** (ALUNOS COM INTOLERÂNCIA A LACTOSE UTILIZAR LEITE SEM LACTOSE E RETIRAR MARGARINA)

### PURE DE LEGUMES

GÊNEROS ALIMENTÍCIOS	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA (KCAL)	INCIDENCIA
BATATA INGLESA	15g	12,75	
ABOBORA	15g	12,36	

LEITE	10g	6,10	01/SEMANA
MARGARINA	5g	38,33	
SAL	0,2g	0,00	
CEBOLA	5g	2,01	
ALHO	0,2g	0,33	

**TOTAL Kcal =71,88** (ALUNOS COM INTOLERÂNCIA A LACTOSE UTILIZAR LEITE SEM LACTOSE E RETIRAR MARGARINA)

### PURE DE MACAXEIRA

GÊNEROS ALIMENTÍCIOS	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA (KCAL)	INCIDENCIA
MACAXEIRA PROCESSADA	35g	48,35	01/SEMANA
MARGARINA	5g	38,33	
LEITE	10g	6,10	
SAL	0,2g	0,00	
CEBOLA	5g	2,01	
ALHO	0,2g	0,33	

**TOTAL Kcal = 95,12** (ALUNOS COM INTOLERÂNCIA A LACTOSE UTILIZAR LEITE SEM LACTOSE E RETIRAR MARGARINA)

### LEGUMES COZIDOS COM OVO

GÊNEROS ALIMENTÍCIOS	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA (KCAL)	INCIDENCIA
CHUCHU	15g	6,45	01/SEMANA
CENOURA	15g	7,54	
BATATA INGLESA	15g	11,76	
OVO	25g	54,41	
SAL	0,2g	0,00	
ALHO	0,2g	0,33	

**TOTAL Kcal = 80,49**

### LEGUMES COZIDOS

GÊNEROS ALIMENTÍCIOS	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA (KCAL)	INCIDENCIA
CHUCHU	15g	6,45	01/SEMANA
CENOURA	15g	7,54	
BATATA INGLESA	15g	11,76	
SAL	0,2g	0,00	
ALHO	0,2g	0,33	

**TOTAL Kcal = 26,08**

### PIRÃO

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA (KCAL)</b>	<b>INCIDENCIA</b>
F. DE MANDIOCA	17g	57,30	01/SEMANA
AVEIA	5g	18,33	
CARNE BOVINA	20g	27,88	
SAL	0,5g	00,00	
CEBOLA	5g	7,54	
ALHO	0,2g	0,33	

**TOTAL Kcal = 111,38**

### CARNE EM CUBOS GUISADA

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA (KCAL)</b>	<b>INCIDENCIA</b>
CARNE BOVINA	50g	69,70	02/SEMANA
CEBOLA	5g	7,54	
TOMATE MOLHO	5g	11,76	
COENTRO	0,5g	0,00	
SAL	0,5g	0,00	
ALHO	0,2g	0,33	

**TOTAL Kcal = 89,33**

### ISCA DE FRANGO AO MOLHO

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA (KCAL)</b>	<b>INCIDENCIA</b>
FILÉ DE FRANGO	50g	56,65	01/SEMANA
CEBOLA	5g	7,54	
TOMATE MOLHO	5g	11,76	
COENTRO	0,5g	0,00	
SAL	0,5g	0,00	
ALHO	0,2g	0,33	

**TOTAL Kcal = 76,28**

### ISCA DE FÍGADO AO MOLHO

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA (KCAL)</b>	<b>INCIDENCIA</b>
FIGADO BOVINO	50g	51,65	
CEBOLA	5g	7,54	

TOMATE MOLHO	5g	11,76	01/SEMANA
COENTRO	0,5g	0,00	
SAL	0,5g	0,00	
ALHO	0,2g	0,33	

**TOTAL Kcal = 71,28**

**BOLINHO DE PEIXE**

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA (KCAL)</b>	<b>INCIDENCIA</b>
FILÉ DE PEIXE	60g	83,64	01/SEMANA
CEBOLA	5g	7,54	
COENTRO	0,5g	0,00	
OVO	50g	71,55	
FARINHA DE TRIGO	5g	18,02	
SAL	0,5g	0,00	
ALHO	0,2g	0,33	

**TOTAL Kcal = 181,08**

**MACARRÃO COM AÇAFRÃO E ISCA FRANGO AO MOLHO**

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA (KCAL)</b>	<b>INCIDENCIA</b>
MACARRÃO	30g	105,99	01/SEMANA
AÇAFRÃO	2g	6,2	
FILÉ DE FRANGO	50g	56,65	
CEBOLA	10g	11,76	
TOMATE MOLHO	5g	1,15	
SAL	0,5g	00,0	
COENTRO	0,5g	0,00	

**TOTAL Kcal = 181,75**

**SOPA CREME DE LEGUMES COM CARNE**

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA (KCAL)</b>	<b>INCIDENCIA</b>
CARNE BOVINA	35g	48,79	01/SEMANA
CHUCHU	15g	6,28	
CENOURA	15g	7,54	
BATATA INGLESA	15g	11,79	
ALHO	0,2g	0,14	
ARROZ	15g	55,85	
COENTRO	0,5g	00,00	
CEBOLA	5g	7,54	
SAL	0,1g	0,00	

**TOTAL Kcal = 137,93**

### **INHAME COM CARNE EM CUBOS AO MOLHO**

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA (KCAL)</b>	<b>INCIDENCIA</b>
INHAME	70g	67,69	01/SEMANA
CARNE BOVINA	50g	69,70	
SAL	10g	00,00	
CEBOLA	5g	7,54	
COENTRO	0,5g	0,00	
ALHO	10g	0,33	

**TOTAL Kcal = 145,26**

### **CANJA**

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA (KCAL)</b>	<b>INCIDENCIA</b>
FILÉ DE FRANGO	70g	97,60	01/SEMANA
CHUCHU	50g	21,50	
CENOURA	50g	25,15	
BATATA	50g	42,50	
ALHO	0,2g	0,00	
ARROZ	30g	111,70	
COENTRO	3g	0,00	
CEBOLA	3g	0,94	
SAL	0,1g	0,00	

**TOTAL Kcal = 299,39**

### **ARROZ COM CREME DE FRANGO**

<b>ALIMENTO</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA</b>	<b>INCIDÊNCIA</b>
ARROZ	50g	186,16	1/MÊS
FRANGO	60g	67,92	
LEITE EM PÓ	10g	50,60	
CEBOLA	10g	3,14	
COENTRO	0,5g	0,00	
SAL	0,5g	0,00	
ALHO	0,5g	0,00	

**TOTAL kcal = 307,82** (ALUNOS COM INTOLERÂNCIA A LACTOSE UTILIZAR LEITE SEM LACTOSE)

**CRECHE**  
(BERÇÁRIO)

**13 MESES A 03 ANOS**

<b>Horário</b>	<b>Segunda</b>	<b>Terça</b>	<b>Quarta</b>	<b>Quinta</b>	<b>Sexta</b>
<b>Café da manhã</b>	VITAMINA DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA E PÃO COM QUEIJO	PAPA DE AVEIA COM BOLO DE BACIA	PAPA DE FARINHA LÁCTEA E PÃO COM REQUEIJÃO	PAPA DE MINGAU DE MILHO COM BOLO DE BACIA	PAPA DE CREMOGEMA COM BISCOITO MARIA
<b>Lanche</b>	FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	MIX DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	FRUTA FRESCA DA ÉPOCA
<b>Almoço</b>	ARROZ FEIJÃO PRETO, CARNE GUISADA PURÊ DE BATATA COM CENOURA SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	MACARRÃO FEIJÃO MULATINHO BOLINHO PEIXE LEGUMES COZIDOS SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	ARROZ PIRÃO COM AVEIA CARNE DE PANELA LEGUMES COZIDOS COM OVOS SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	MACARRÃO FEIJÃO MULATINHO FÍGADO AO MOLHO PURÊ DE INHAME SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	ARROZ FEIJÃO PRETO ÍSCA DE FRANGO AO MOLHO LEGUMES COZIDOS SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA
<b>Lanche</b>	SUCO DE FRUTAS FRESCA	SUCO DE FRUTAS FRESCA	SALADA DE FRUTAS	SUCO FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	SUCO DE FRUTAS FRESCA
<b>Jantar</b>	MACARRÃO C/ FRANGO AO MOLHO	SOPA DE LEGUMES COM CARNE	INHAME COM CARNE EM CUBOS	CANJA	ARROZ COM CREME DE FRANGO
<b>OUTRAS OPÇÕES DE JANTAR</b>	ARROZ COM CREME DE CARNE EM CUBOS	MACAXEIRA COM CARNE EM CUBOS AO MOLHO	MUNGUZÁ COM CANELA	CURAU	

### **PAPA DE CREMOGEMA COM BISCOITO MARIA**

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA G (CRU) (POR MAMADEIRA)</b>	<b>CALORIA (KCAL)</b>	<b>INCIDÊNCIA</b>
LEITE INTEGRAL (PÓ)	29	133	1/SEMANA
CREMOGEMA	30	23,47	
BISCOITO MARIA	50	225	

**TOTAL Kcal = 381,47** (ADICIONAR 5G DE AÇÚCAR SEGUNDO ACEITAÇÃO E HÁBITO ALIMENTAR DA CRIANÇA)

### **PAPA DE MINGAU DE MILHO COM BOLO DE BACIA**

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA G (CRU) (POR MAMADEIRA)</b>	<b>CALORIA (KCAL)</b>	<b>INCIDÊNCIA</b>
LEITE INTEGRAL (PÓ)	29	133	1/SEMANA
MINGAU DE MILHO	30	109	
AÇÚCAR	5	19,34	
BOLO DE BACIA	50	180	

**TOTAL Kcal = 441,34** (ADICIONAR 5G DE AÇÚCAR SEGUNDO ACEITAÇÃO E HÁBITO ALIMENTAR DA CRIANÇA)

### **VITAMINA DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA COM PÃO COM QUEIJO**

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA G (CRU) (POR MAMADEIRA)</b>	<b>CALORIA (KCAL)</b>	<b>INCIDÊNCIA</b>
LEITE INTEGRAL (PÓ)	29	133	1/SEMANA
FRUTA (GOIABA)	50	27	
AÇÚCAR	5	19,34	
PÃO SEDA	50	155,5	
QUEIJO MUSSARELA	20	63,6	

**TOTAL Kcal = 398,44** (ADICIONAR 5G DE AÇÚCAR SEGUNDO ACEITAÇÃO E HÁBITO ALIMENTAR DA CRIANÇA)

### **PAPA DE AVEIA COM BOLO DE BACIA**

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA G (CRU) (POR MAMADEIRA)</b>	<b>CALORIA (KCAL)</b>	<b>INCIDÊNCIA</b>
-----------------------------	---	---------------------------	-------------------



LEITE INTEGRAL (PÓ)	29	133	1/SEMANA
AVEIA	30	110	
BOLO DE BACIA	50	180	
AÇÚCAR	5	19,34	

**TOTAL Kcal = 442,34**

**PAPA DE FARINHA LÁCTEA COM PÃO COM REQUEIJÃO**

GÊNEROS ALIMENTÍCIOS	PER CAPITA G (CRU) (POR MAMADEIRA)	CALORIA (KCAL)	INCIDÊNCIA
LEITE INTEGRAL (PÓ)	29	133	1/SEMANA
FARINHA LÁCTEA	30	119	
PÃO SEDA	50	155,5	
REQUEIJÃO	20	51,32	

**TOTAL Kcal = 458,82** (ADICIONAR 5G DE AÇÚCAR SEGUNDO ACEITAÇÃO E HÁBITO ALIMENTAR DA CRIANÇA)

**FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

GÊNEROS ALIMENTÍCIOS	PER CAPITA G (CRU)	CALORIAS (KCAL)	INCIDÊNCIA
MELANCIA	80	26,09	01/SEMANA
MELÃO	80	23,50	01/SEMANA
MAMÃO	80	36,27	01/SEMANA
MAÇA (RASPADA)	80	44,42	01/SEMANA
BANANA PRATA	80	78,40	01/SEMANA
LARANJA PERA	80	29,42	01/SEMANA
TANGERINA	80	30,26	01/SEMANA

**SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA (CAJU)**

GÊNEROS ALIMENTÍCIOS	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA (KCAL)	INCIDENCIA
CAJU	140	64,4	

AÇÚCAR	5	19,34	
--------	---	-------	--

TOTAL Kcal = 83,74

**SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA (ACEROLA)**

GÊNEROS ALIMENTÍCIOS	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA (KCAL)	INCIDENCIA
ACEROLA	100	31,94	
AÇÚCAR	5	19,34	

TOTAL Kcal = 51,28

**SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA (GOIABA)**

GÊNEROS ALIMENTÍCIOS	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA (KCAL)	INCIDENCIA
GOIABA	100	51	
AÇÚCAR	5	19,34	

TOTAL Kcal = 70,34

**SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA (LARANJA)**

GÊNEROS ALIMENTÍCIOS	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA (KCAL)	INCIDENCIA
LARANJA	144	65,8	
AÇÚCAR	5	19,34	

TOTAL Kcal = 85,14

**SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA (MARACUJÁ)**

GÊNEROS ALIMENTÍCIOS	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA (KCAL)	INCIDENCIA
MARACUJÁ	50	34	
AÇÚCAR	5	19,34	

TOTAL Kcal = 53,34

**FEIJÃO MULATINHO**

GÊNEROS ALIMENTÍCIOS	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA (KCAL)	INCIDENCIA
FEIJÃO MULATINHO	30g	105,54	03/SEMANA
ABOBORA	10g	4,66	
REPOLHO VERDE	5g	1,25	
CEBOLA	5g	2,01	

COENTRO	0,3g	0,00	
SAL	0,1g	0,00	
ALHO	0,2g	0,33	

**TOTAL Kcal = 113,79**

**FEIJÃO PRETO**

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA (KCAL)</b>	<b>INCIDENCIA</b>
FEIJÃO PRETO	30g	102,87	02/SEMANA
ABOBORA	10g	4,66	
REPOLHO VERDE	5g	1,25	
CEBOLA	5g	2,01	
COENTRO	0,3g	0,00	
SAL	0,1g	0,00	
ALHO	0,2g	0,33	

**TOTAL Kcal = 111,12**

**MACARRÃO COM AÇAFRÃO**

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA (KCAL)</b>	<b>INCIDENCIA</b>
MACARRÃO	30g	105,99	02/SEMANA
ÓLEO	1ml	9	
SAL	0,1g	0,00	
ALHO	0,5g	0,33	
AÇAFRÃO	2g	6,2	

**TOTAL Kcal = 121,52**

**ARROZ TEMPERADO**

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA (KCAL)</b>	<b>INCIDENCIA</b>
ARROZ	25g	89,25	03/SEMANA
ÓLEO	0,2ml	1,80	
ALHO	0,02g	0,33	
CEBOLA	5g	2,01	
SAL	0,1g	0,00	

**TOTAL Kcal = 93,39**

**PURE DE BATATA C/ CENOURA**

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA (KCAL)</b>	<b>INCIDENCIA</b>
BATATA	15g	12,75	01/SEMANA
CENOURA	15g	7,54	
MARGARINA	5g	38,33	
LEITE	10g	6,10	
SAL	0,2g	0,00	
CEBOLA	5g	<b>2,01</b>	
ALHO	0,2g	0,33	

**TOTAL Kcal = 67,06** (ALUNOS COM INTOLERÂNCIA A LACTOSE UTILIZAR LEITE SEM LACTOSE E RETIRAR MARGARINA)

### PURE DE INHAME

GÊNEROS ALIMENTÍCIOS	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA (KCAL)	INCIDENCIA
INHAME	30g	12,75	01/SEMANA
MARGARINA	5g	38,33	
LEITE	10g	6,10	
SAL	0,2g	0,00	
CEBOLA	5g	2,01	
ALHO	0,2g	0,33	

**TOTAL Kcal = 59,52** (ALUNOS COM INTOLERÂNCIA A LACTOSE UTILIZAR LEITE SEM LACTOSE E RETIRAR MARGARINA)

### LEGUMES COZIDOS COM OVO

GÊNEROS ALIMENTÍCIOS	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA (KCAL)	INCIDENCIA
CHUCHU	15g	6,45	01/SEMANA
CENOURA	15g	7,54	
BATATA INGLESA	15g	11,76	
OVO	25g	54,41	
SAL	0,2g	0,00	
ALHO	0,2g	0,33	

**TOTAL Kcal = 80,49**

### LEGUMES COZIDOS

GÊNEROS ALIMENTÍCIOS	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA (KCAL)	INCIDENCIA
CHUCHU	15g	6,45	01/SEMANA
CENOURA	15g	7,54	
BATATA INGLESA	15g	11,76	
SAL	0,2g	0,00	
ALHO	0,2g	0,33	

**TOTAL Kcal = 26,08**

### PIRÃO

GÊNEROS ALIMENTÍCIOS	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA (KCAL)	INCIDENCIA
F. DE MANDIOCA	17g	57,30	01/SEMANA
AVEIA	5g	18,33	
CARNE BOVINA	20g	27,88	
SAL	0,5g	00,00	
CEBOLA	5g	7,54	
ALHO	0,2g	0,33	

**TOTAL Kcal = 111,38**

### CARNE EM CUBOS GUISADA

GÊNEROS	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDENCIA
---------	--------------------	---------	------------

<b>ALIMENTÍCIOS</b>		<b>(KCAL)</b>	
CARNE BOVINA	50g	69,70	02/SEMANA
CEBOLA	5g	7,54	
TOMATE MOLHO	5g	11,76	
COENTRO	0,5g	0,00	
SAL	0,5g	0,00	
ALHO	0,2g	0,33	

**TOTAL Kcal = 89,33**

#### **ISCA DE FRANGO AO MOLHO**

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA (KCAL)</b>	<b>INCIDENCIA</b>
FILÉ DE FRANGO	50g	56,65	01/SEMANA
CEBOLA	5g	7,54	
TOMATE MOLHO	5g	11,76	
COENTRO	0,5g	0,00	
SAL	0,5g	0,00	
ALHO	0,2g	0,33	

**TOTAL Kcal = 76,28**

#### **ISCA DE FÍGADO AO MOLHO**

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA (KCAL)</b>	<b>INCIDENCIA</b>
FIGADO BOVINO	50g	51,65	01/QUINZENA
CEBOLA	5g	7,54	
TOMATE MOLHO	5g	11,76	
COENTRO	0,5g	0,00	
SAL	0,5g	0,00	
ALHO	0,2g	0,33	

**TOTAL Kcal = 71,28**

#### **BOLINHO DE PEIXE**

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA (KCAL)</b>	<b>INCIDENCIA</b>
FILÉ DE PEIXE	60g	83,64	01/QUINZENA
CEBOLA	5g	7,54	
COENTRO	0,5g	0,00	
OVO	50g	71,55	
FARINHA DE TRIGO	5g	18,02	
SAL	0,5g	0,00	
ALHO	0,2g	0,33	

**TOTAL Kcal = 181,08**

#### **CARNE DE PANELA**

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA (KCAL)</b>	<b>INCIDENCIA</b>
-----------------------------	---------------------------	-----------------------	-------------------

CARNE BOVINA	50g	69,70	02/SEMANA
CEBOLA	5g	7,54	
TOMATE MOLHO	5g	11,76	
COENTRO	0,5g	0,00	
SAL	0,5g	0,00	
ALHO	0,2g	0,33	

**TOTAL Kcal = 181,08**

### **SALADA DE FRUTAS**

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA (KCAL)</b>	<b>INCIDENCIA</b>
MAÇA	25gr	20,65	01/SEMANA
MAMÃO	25gr	15,75	
ABACAXI	25gr	17,15	
MELÃO	25gr	11,2	
LARANJA (SUCO)	144ml	92,12	
AÇÚCAR	5gr	27,08	

**TOTAL Kcal = 183,95**

### **MACARRÃO COM AÇAFRÃO E FRANGO AO MOLHO**

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA (KCAL)</b>	<b>INCIDENCIA</b>
MACARRÃO	30g	105,99	01/SEMANA
AÇAFRÃO	2g	6,2	
FRANGO	70g	83,41	
CEBOLA	10g	11,76	
TOMATE MOLHO	5g	1,15	
SAL	0,5g	00,0	
COENTRO	0,5g	0,00	

**TOTAL Kcal = 208,51**

### **SOPA CREME DE LEGUMES COM CARNE**

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA (KCAL)</b>	<b>INCIDENCIA</b>
CARNE BOVINA	35g	48,79	
CHUCHU	15g	6,28	
CENOURA	15g	7,54	

BATATA INGLESA	15g	11,79	01/SEMANA
ALHO	0,2g	0,14	
ARROZ	15g	55,85	
COENTRO	0,5g	00,00	
CEBOLA	5g	7,54	
SAL	0,1g	0,00	

**TOTAL Kcal = 137,93**

### **INHAME COM CARNE EM CUBOS AO MOLHO**

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA (KCAL)</b>	<b>INCIDENCIA</b>
INHAME	70g	67,69	01/SEMANA
CARNE BOVINA	50g	69,70	
SAL	10g	00,00	
CEBOLA	5g	7,54	
COENTRO	0,5g	0,00	
ALHO	10g	0,33	

**TOTAL Kcal = 145,26**

### **CANJA**

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA (KCAL)</b>	<b>INCIDENCIA</b>
FILE DE FRANGO	70g	97,60	01/SEMANA
CHUCHU	50g	21,50	
CENOURA	50g	25,15	
BATATA INGLESA	50g	42,50	
ALHO	0,2g	0,00	
ARROZ	30g	111,70	
COENTRO	3g	0,00	
CEBOLA	3g	0,94	
SAL	0,1g	0,00	

**TOTAL Kcal = 299,39**

### **ARROZ COM CREME DE FRANGO**

<b>ALIMENTO</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA</b>	<b>INCIDÊNCIA</b>
ARROZ	50g	186,16	1/SEMANA
FRANGO	60g	67,92	
LEITE EM PÓ	10g	50,60	
CEBOLA	10g	3,14	
COENTRO	0,5g	0,00	
SAL	0,5g	0,00	
ALHO	0,5g	0,00	

**TOTAL kcal = 307,82** (ALUNOS COM INTOLERÂNCIA A LACTOSE UTILIZAR

LEITE SEM LACTOSE)

Outras opções para jantar:

**MUNGUZÁ COM CANELA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
MILHO	50g	181,66	01/SEMANA
AÇÚCAR	10g	39,60	
LEITE EM PÓ	20g	101,20	
LEITE DE COCO	10ml	24,00	
CANELA EM PÓ	2g	0,00	
FRUTA	80g	78,4	

**TOTAL kcal = 498,86**

**CURAU**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
CURAU	50g	58,14	01/SEMANA
AÇÚCAR	10g	39,60	
LEITE EM PÓ	20g	101,20	
LEITE DE COCO	10ml	24,00	
CANELA EM PÓ	2g	0,00	
FRUTA	80g	78,4	

**TOTAL kcal = 301,34**

**BEBIDA LÁCTEA COM COOKIES BAUNILHA E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
BEBIDA LÁCTEA	200ml	152	1/MÊS
COOKIES BAUNILHA	50g	216	
FRUTA	80g	78,4	

**TOTAL kcal = 446,40** (\*FRUTAS VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

**MACAXEIRA COM CARNE AO MOLHO**

GÊNEROS ALIMENTÍCIOS	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA (KCAL)	INCIDENCIA
MACAXEIRA	70g	87,50	01/SEMANA
CARNE BOVINA	50g	69,70	
SAL	10g	00,00	
CEBOLA	5g	7,54	
COENTRO	0,5g	0,00	
ALHO	10g	0,33	



TOTAL Kcal = 165,07

**EDUCAÇÃO INFANTIL**

**PRÉ-ESCOLAR**

<b>Segunda</b>	<b>Terça</b>	<b>Quarta</b>	<b>Quinta</b>	<b>Sexta</b>
ARROZ COM CARNE EM CUBOS E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	CURAU COM CANELA E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	CANJA C/ PÃO SEDA	SOPA DE LEGUMES COM CARNE EM CUBOS PÃO SEDA	FEIJOADINHA C/ ARROZ FRUTA FRESCA DA ÉPOCA
<b>Segunda</b>	<b>Terça</b>	<b>Quarta</b>	<b>Quinta</b>	<b>Sexta</b>
MUNGUNZÁ COM CANELA E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	CREME DE PEIXE COM ARROZ E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	MACARRÃO COM AÇAFRÃO E CARNE EM CUBOS NO MOLHO	BROA COM BEBIDA LACTEA E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	HOT DOG (CARNE EM CUBOS) COM SUCO DE FRUTA DA ÉPOCA
<b>Segunda</b>	<b>Terça</b>	<b>Quarta</b>	<b>Quinta</b>	<b>Sexta</b>
CUSCUZ COM CARNE EM CUBOS AO MOLHO SUCO DE FRUTA DA ÉPOCA	INHAME C/ CARNE EM CUBOS GUISADA E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	BOLO DE BACIA COM BEBIDA LACTEA E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	COOKIES DE BAUNILHA COM BEBIDA LACTEA E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	PÃO COM QUEIJO SUCO DE FRUTA DA ÉPOCA
<b>Segunda</b>	<b>Terça</b>	<b>Quarta</b>	<b>Quinta</b>	<b>Sexta</b>
CUSCUZ COM FRANGO EM CUBOS AO MOLHO SUCO DE FRUTA DA ÉPOCA	MACARRÃO COM AÇAFRÃO E CARNE EM CUBOS NO MOLHO	CANJA C/ PÃO SEDA	ARROZ COM CREME DE FRANGO E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	CREME DE CHOCOLATE COM FRUTA FRESCA DA ÉPOCA
<b>Segunda</b>	<b>Terça</b>	<b>Quarta</b>	<b>Quinta</b>	<b>Sexta</b>
SOPA DE LEGUMES COM CARNE EM CUBOS PÃO SEDA	BAIÃO DE DOIS COM FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	MACARRÃO COM AÇAFRÃO E FRANGO EM CUBOS AO MOLHO	PÃO COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO BEBIDA LACTEA E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	BEBIDA LACTEA C/ CEREAL E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA

**CANJA E PÃO SEDA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
FILE DE FRANGO	70g	97,60	2/MÊS
CHUCHU	50g	21,50	
CENOURA	50g	25,15	
BATATA INGLESA	50g	42,50	
ALHO	0,2g	0,00	
ARROZ	30g	111,70	
COENTRO	3g	0,00	
CEBOLA	3g	0,94	
SAL	0,1g	0,00	
PÃO SEDA	50g	137	

**TOTAL = 440,88**

#### **ARROZ COM CREME DE PEIXE E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
ARROZ	50g	178,57	1/MÊS
MILHO VERDE	10g	9,56	
PEIXE (FILE)	70g	90,30	
MACAXEIRA	30g	48,77	
LEITE EM PÓ	10g	50,60	
CEBOLA	10g	3,14	
TOMATE MOLHO	10g	2,03	
COENTRO	0,5g	0,00	
SAL	0,5g	0,00	
ALHO	0,5g	0,00	
FRUTA*	80g	78,4	

**TOTAL = 460,83** (\*FRUTAS VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

#### **CUSCUZ C/ FRANGO EM CUBOS AO MOLHO E SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
FUBÁ	60g	206,40	1/MÊS
FRANGO	70g	97,60	
CEBOLA	10g	3,14	
COENTRO	0,5g	0,00	
SAL	0,5g	0,00	
ALHO	0,5g	0,00	
TOMATE P/ MOLHO	10g	2,03	
SUCO CAJU*		83,74	

**TOTAL kcal= 392,91** (\*SUCO VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

#### **BEBIDA LÁCTEA COM BOLO E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
BEBIDA LÁCTEA	200ml	152	

BOLO	50g	219	1/MÊS
FRUTA	80g	78,4	

**TOTAL kcal = 449,40**

### **FEIJOADINHA COM ARROZ E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
CHARQUE	30g	128,70	1/MÊS
LOMBINHO BOVINO	50g	69,74	
FEIJÃO PRETO	30g	105,54	
ARROZ	40g	65,60	
CEBOLA	15g	4,72	
COENTRO	0,5g	0,00	
SAL	0,5g	0,00	
ALHO	0,5g	00,00	
FRUTA	80g	78,4	

**TOTAL kcal = 452.70**

### **MUNGUZÁ COM CANELA E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
MILHO	50g	181,66	1/MÊS
AÇÚCAR	10g	39,60	
LEITE EM PÓ	20g	101,20	
LEITE DE COCO	10ml	24,00	
CANELA EM PÓ	2g	0,00	
FRUTA	80g	78,4	

**TOTAL kcal = 498,86**

### **MACARRÃO COM AÇAFRÃO CARNE EM CUBOS AO MOLHO E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
CARNE BOVINA EM CUBOS	70g	97,60	2/MÊS
MACARRÃO	60g	214,80	
CENOURA P/ MOLHO	10g	5,03	
TOMATE P/ MOLHO	10g	2,03	
ALHO	0,2g	0,00	
COENTRO	3g	0,00	
CEBOLA	10g	3,13	
SAL	0,1g	0,00	
AÇAFRÃO	2g	6,2	
FRUTA	80g	78,4	

**TOTAL kcal = 407,19**

### **HOT DOG (CARNE EM CUBOS) COM SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
PÃO SEDA	50g	137	
CARNE BOVINA	60g	68,09	

CENOURA	25g	25,15	1/MÊS
CEBOLA	10g	3,5	
TOMATE MOLHO	10g	2,03	
COENTRO	0,5g	00,00	
SAL	0,5g	00,00	
ALHO	0,5g	00,00	
SUCO CAJU*		83,74	

**TOTAL kcal = 319,51** (\*SUCO VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

### **INHAME C/ CARNE EM CUBOS AO MOLHO E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
INHAME PROCESSADO	200g	194,50	1/MÊS
CARNE EM CUBOS	70g	97,59	
CEBOLA	10g	3,16	
TOMATE MOLHO	10g	2,03	
COENTRO	0,5g	0,00	
SAL	0,5g	0,00	
ALHO	0,5g	0,00	
FRUTA	80g	78,4	

**TOTAL kcal = 375,18** (\*FRUTAS VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

### **PÃO SEDA COM QUEIJO E SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
PÃO SEDA	50g	137	1/MÊS
QUEIJO MUSSARELA	30g	97,5	
SUCO CAJU*		83,74	

**TOTAL kcal = 352,60** (\*SUCO VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

### **CUSCUZ C/ CARNE EM CUBOS AO MOLHO E SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
FUBÁ	60g	206,40	1/MÊS
CARNE EM CUBOS	70g	97,59	
CEBOLA	10g	3,14	
TOMATE	15g	3,04	
COENTRO	0,5g	0,00	
CENOURA P/ MOLHO	15g	5,03	
SAL	0,5	0,00	
ALHO	0,5g	0,00	
SUCO CAJU*		83,74	

**TOTAL Kcal = 398,94** (\*SUCO VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

### **ARROZ COM CREME DE FRANGO E FRUTA RESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
ARROZ	50g	178,57	1/MÊS
FRANGO	70g	79,33	
CEBOLA	10g	3,14	
BATATA	15g	11,77	
LEITE	20g	101,20	
CENOURA P/ MOLHO	15g	5,03	
TOMATE MOLHO	10g	2,03	
COENTRO	0,5g	00,00	
SAL	0,5g	00,00	
ALHO	0,5g	00,00	
FRUTA	80g	78,4	

**TOTAL Kcal = 459,07** (\*FRUTAS VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

### **CREME DE CHOCOLATE E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
AMIDO DE MILHO	20g	172,08	1/MÊS
AÇÚCAR	15g	29,79	
LEITE EM PÓ	30g	135,12	
CHOCOLATE MEIO AMARGO	0,3g	0,1	
CHOCOLATE EM PÓ	4g	21,20	
FRUTA	80g	78,4	

**TOTAL Kcal = 436,69** (\*FRUTAS VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

### **SOPA DE LEGUMES COM CARNE EM CUBOS E PÃO SEDA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
CARNE BOVINA	50g	69,71	2/MÊS
CHUCHU	50g	21,5	
BATATA ING.	50g	42,5	
CEBOLA	10g	3,08	
CENOURA	50g	25,15	
ABOBORA	30g	14,00	
MACARRÃO	25g	85,10	
SAL	0,5g	0,00	
COENTRO	0,5g	0,00	
ALHO	0,5g	0,00	
TOMATE PARA MOLHO	10g	2,03	
PÃO SEDA	50g	137,00	

**TOTAL Kcal = 400,07**

### **BAIÃO DE DOIS COM FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
----------	--------------------	---------	------------

ARROZ	40g	142,56	1/MÊS
FEIJÃO MULATINHO	30g	105,54	
LOMBINHO BOVINO	40g	44,64	
CHARQUE	20g	84,46	
CEBOLA	10g	14,00	
TOMATE MOLHO	10g	2,03	
COENTRO	0,5g	0,00	
SAL	0,5g	0,00	
ALHO	0,5g	0,00	
FRUTA	80g	78,4	

**TOTAL Kcal = 471,63** (\*FRUTAS VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

#### **CEREAL COM BEBIDA LACTEA E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
CEREAL	50g	181,66	1/MÊS
BEBIDA LÁCTEA	200ml	152	
FRUTA	80g	78,4	

**TOTAL Kcal = 412,06** (\*FRUTAS VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

#### **ARROZ COM CARNE EM CUBOS AO MOLHO E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
CARNE BOVINA EM CUBOS	70g	97,60	1/MÊS
ARROZ	50g	178,57	
LEITE	20g	101,20	
CENOURA P/ MOLHO	10g	5,03	
TOMATE P/ MOLHO	10g	2,03	
ALHO	0,2g	0,00	
COENTRO	3g	0,00	
CEBOLA	10g	3,13	
SAL	0,1g	0,00	
FRUTA	80g	78,4	

**TOTAL kcal = 407,19** (\*FRUTAS VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

#### **CURAU COM CANELA E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
CURAU	50g	58,14	1/MÊS
AÇÚCAR	10g	39,60	
LEITE EM PÓ	20g	101,20	
LEITE DE COCO	10ml	24,00	
CANELA EM PÓ	2g	0,00	
FRUTA	80g	78,4	

**TOTAL kcal = 301,34** (\*FRUTAS VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

### **FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIAS (KCAL)</b>	<b>INCIDÊNCIA</b>
MELANCIA	80	26,09	01/SEMANA
MELÃO	80	23,50	01/SEMANA
MAÇA	80	44,42	01/SEMANA
BANANA PRATA	80	78,40	01/SEMANA
LARANJA PERA	80	29,42	01/SEMANA
TANGERINA	80	30,26	01/SEMANA

### **SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA (CAJU)**

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA (KCAL)</b>	<b>INCIDENCIA</b>
CAJU	140	64,4	01/SEMANA
AÇÚCAR	5	19,34	

**TOTAL Kcal = 83,74**

### **SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA (ACEROLA)**

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA (KCAL)</b>	<b>INCIDENCIA</b>
ACEROLA	100	31,94	01/SEMANA
AÇÚCAR	5	19,34	

**TOTAL Kcal = 51,28**

### **SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA (GOIABA)**

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA (KCAL)</b>	<b>INCIDENCIA</b>
GOIABA	100	51	01/SEMANA
AÇÚCAR	5	19,34	

**TOTAL Kcal = 70,34**

### **SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA (LARANJA)**

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA (KCAL)</b>	<b>INCIDENCIA</b>
LARANJA	144	65,8	01/SEMANA
AÇÚCAR	5	19,34	

**TOTAL Kcal = 85,14**

**SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA (MARACUJÁ)**

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA (KCAL)</b>	<b>INCIDENCIA</b>
MARACUJÁ	50	34	01/SEMANA
AÇÚCAR	5	19,34	

**TOTAL Kcal = 53,34**

**BEBIDA LÁCTEA COM COOKIES BAUNILHA E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

<b>ALIMENTO</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA</b>	<b>INCIDÊNCIA</b>
BEBIDA LÁCTEA	200ml	152	1/MÊS
COOKIES BAUNILHA	50g	216	
FRUTA	80g	78,4	

**TOTAL kcal = 446,40** (\*FRUTAS VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

**PÃO COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO E BEBIDA LACTEA E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

<b>ALIMENTO</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA</b>	<b>INCIDÊNCIA</b>
PÃO SEDA	50g	137	1/MÊS
FRANGO	30g	33,99	
CENOURA	25g	25,15	
CEBOLA	10g	3,5	
TOMATE MOLHO	10g	2,03	
COENTRO	0,5g	00,00	
SAL	0,5g	00,00	
ALHO	0,5g	00,00	
BEBIDA LÁCTEA	200ml	152	
FRUTA	80g	78,4	

**TOTAL kcal = 432,07** (\*FRUTAS VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

**MACARRÃO COM AÇAFRÃO FRANGO EM CUBOS AO MOLHO**

<b>ALIMENTO</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA</b>	<b>INCIDÊNCIA</b>
FILÉ DE FRANGO	70g	97,60	1/MÊS
MACARRÃO	60g	214,80	
AÇAFRÃO	2g	6,2	
CENOURA P/ MOLHO	10g	5,03	
TOMATE P/ MOLHO	10g	2,03	
ALHO	0,2g	0,00	
COENTRO	3g	0,00	



CEBOLA	10g	3,13	
SAL	0,1g	0,00	

**TOTAL kcal = 328,79**

### **BEBIDA LÁCTEA COM BROA E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
BEBIDA LÁCTEA	200ml	152	1/MÊS
BROA	50g	196	
FRUTA	80g	78,4	

**TOTAL kcal = 449,40** (\*FRUTAS VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

## **EDUCAÇÃO INFANTIL**

### **FUNDAMENTAL**

<b>Segunda</b>	<b>Terça</b>	<b>Quarta</b>	<b>Quinta</b>	<b>Sexta</b>
ARROZ COM CARNE EM CUBOS E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	CURAU COM CANELA E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	CANJA C/ PÃO SEDA	SOPA DE LEGUMES COM CARNE EM CUBOS PÃO SEDA	FEIJOADINHA C/ ARROZ FRUTA FRESCA DA ÉPOCA
<b>Segunda</b>	<b>Terça</b>	<b>Quarta</b>	<b>Quinta</b>	<b>Sexta</b>
MUNGUNZÁ COM CANELA E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	CREME DE PEIXE COM ARROZ E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	MACARRÃO COM AÇAFRÃO E CARNE EM CUBOS NO MOLHO	BROA COM BEBIDA LACTEA E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	HOT DOG (CARNE EM CUBOS) COM SUCO DE FRUTA DA ÉPOCA
<b>Segunda</b>	<b>Terça</b>	<b>Quarta</b>	<b>Quinta</b>	<b>Sexta</b>
CUSCUZ COM CARNE EM CUBOS AO MOLHO SUCO DE FRUTA DA ÉPOCA	INHAME C/ CARNE EM CUBOS GUISADA E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	BOLO DE BACIA COM BEBIDA LACTEA E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	COOKIES DE BAUNILHA COM BEBIDA LACTEA E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	PÃO COM QUEIJO SUCO DE FRUTA DA ÉPOCA
<b>Segunda</b>	<b>Terça</b>	<b>Quarta</b>	<b>Quinta</b>	<b>Sexta</b>
CUSCUZ COM FRANGO EM CUBOS AO MOLHO SUCO DE FRUTA DA ÉPOCA	MACARRÃO COM AÇAFRÃO E CARNE EM CUBOS NO MOLHO	CANJA C/ PÃO SEDA	ARROZ COM CREME DE FRANGO E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	CREME DE CHOCOLATE COM FRUTA FRESCA DA ÉPOCA

<b>Segunda</b>	<b>Terça</b>	<b>Quarta</b>	<b>Quinta</b>	<b>Sexta</b>
SOPA DE LEGUMES COM CARNE EM CUBOS PÃO SEDA	BAIÃO DE DOIS COM FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	MACARRÃO COM AÇAFRÃO E FRANGO EM CUBOS AO MOLHO	PÃO COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO BEBIDA LACTEA E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	BEBIDA LACTEA C/ CEREAL E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA

### **CANJA E PÃO SEDA**

<b>ALIMENTO</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA</b>	<b>INCIDÊNCIA</b>
FILÉ DE FRANGO	70g	97,60	2/MÊS
CHUCHU	50g	21,50	
CENOURA	50g	25,15	
BATATA INGLESA	50g	42,50	
ALHO	0,2g	0,00	
ARROZ	30g	111,70	
COENTRO	3g	0,00	
CEBOLA	3g	0,94	
SAL	0,1g	0,00	
PÃO SEDA	50g	137	

**TOTAL = 440,88**

### **ARROZ COM CREME DE PEIXE E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

<b>ALIMENTO</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA</b>	<b>INCIDÊNCIA</b>
ARROZ	50g	178,57	1/MÊS
MILHO VERDE	10g	9,56	
PEIXE (FILÉ)	70g	90,30	
MACAXEIRA	30g	48,77	
LEITE EM PÓ	10g	50,60	
CEBOLA	10g	3,14	
TOMATE MOLHO	10g	2,03	
COENTRO	0,5g	0,00	
SAL	0,5g	0,00	
ALHO	0,5g	0,00	
FRUTA*	80g	78,4	

**TOTAL = 460,83** (\*FRUTAS VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

### **CUSCUZ C/ FRANGO EM CUBOS AO MOLHO E SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

<b>ALIMENTO</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA</b>	<b>INCIDÊNCIA</b>
FUBÁ	60g	206,40	1/MÊS
FRANGO	70g	97,60	
CEBOLA	10g	3,14	
COENTRO	0,5g	0,00	
SAL	0,5g	0,00	

ALHO	0,5g	0,00	
TOMATE P/ MOLHO	10g	2,03	
SUCO CAJU*		83,74	

**TOTAL kcal= 392,91** (\*SUCO VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

### **BEBIDA LÁCTEA COM BOLO E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
BEBIDA LÁCTEA	200ml	152	1/MÊS
BOLO	50g	219	
FRUTA	80g	78,4	

**TOTAL kcal = 449,40**

### **FEIJOADINHA COM ARROZ E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
CHARQUE	30g	128,70	1/MÊS
LOMBINHO BOVINO	50g	69,74	
FEIJÃO PRETO	30g	105,54	
ARROZ	40g	65,60	
CEBOLA	15g	4,72	
COENTRO	0,5g	0,00	
SAL	0,5g	0,00	
ALHO	0,5g	00,00	
FRUTA	80g	78,4	

**TOTAL kcal = 452,70**

### **MUNGUZÁ COM CANELA E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
MILHO	50g	181,66	1/MÊS
AÇÚCAR	10g	39,60	
LEITE EM PÓ	20g	101,20	
LEITE DE COCO	10ml	24,00	
CANELA EM PÓ	2g	0,00	
FRUTA	80g	78,4	

**TOTAL kcal = 498,86**

### **MACARRÃO COM AÇAFRÃO CARNE EM CUBOS AO MOLHO E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
CARNE BOVINA EM CUBOS	70g	97,60	2/MÊS
MACARRÃO	60g	214,80	
CENOURA P/ MOLHO	10g	5,03	
TOMATE P/ MOLHO	10g	2,03	

ALHO	0,2g	0,00	
COENTRO	3g	0,00	
CEBOLA	10g	3,13	
SAL	0,1g	0,00	
AÇAFRÃO	2g	6,2	
FRUTA	80g	78,4	

**TOTAL kcal = 407,19**

### **HOT DOG (CARNE EM CUBOS) COM SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
PÃO SEDA	50g	137	1/MÊS
CARNE BOVINA	60g	68,09	
CENOURA	25g	25,15	
CEBOLA	10g	3,5	
TOMATE MOLHO	10g	2,03	
COENTRO	0,5g	00,00	
SAL	0,5g	00,00	
ALHO	0,5g	00,00	
SUCO CAJU*		83,74	

**TOTAL kcal = 319,51** (\*SUCO VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

### **INHAME C/ CARNE EM CUBOS AO MOLHO E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
INHAME PROCESSADO	200g	194,50	1/MÊS
CARNE EM CUBOS	70g	97,59	
CEBOLA	10g	3,16	
TOMATE MOLHO	10g	2,03	
COENTRO	0,5g	0,00	
SAL	0,5g	0,00	
ALHO	0,5g	0,00	
FRUTA	80g	78,4	

**TOTAL kcal = 375,18** (\*FRUTAS VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

### **PÃO SEDA COM QUEIJO E SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
PÃO SEDA	50g	137	1/MÊS
QUEIJO MUSSARELA	30g	97,5	
SUCO CAJU*		83,74	

**TOTAL kcal = 352,60** (\*SUCO VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

### **CUSCUZ C/ CARNE EM CUBOS AO MOLHO E SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
----------	--------------------	---------	------------

FUBÁ	60g	206,40	1/MÊS
CARNE EM CUBOS	70g	97,59	
CEBOLA	10g	3,14	
TOMATE	15g	3,04	
COENTRO	0,5g	0,00	
CENOURA P/ MOLHO	15g	5,03	
SAL	0,5	0,00	
ALHO	0,5g	0,00	
SUCO CAJU*		83,74	

**TOTAL Kcal = 398,94** (\*SUCO VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

#### **ARROZ COM CREME DE FRANGO E FRUTA RESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
ARROZ	50g	178,57	1/MÊS
FRANGO	70g	79,33	
CEBOLA	10g	3,14	
BATATA	15g	11,77	
LEITE	20g	101,20	
CENOURA P/ MOLHO	15g	5,03	
TOMATE MOLHO	10g	2,03	
COENTRO	0,5g	00,00	
SAL	0,5g	00,00	
ALHO	0,5g	00,00	
FRUTA	80g	78,4	

**TOTAL Kcal = 459,07** (\*FRUTAS VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

#### **CREME DE CHOCOLATE E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
AMIDO DE MILHO	20g	172,08	1/MÊS
AÇÚCAR	15g	29,79	
LEITE EM PÓ	30g	135,12	
CHOCOLATE MEIO AMARGO	0,3g	0,1	
CHOCOLATE EM PÓ	4g	21,20	
FRUTA	80g	78,4	

**TOTAL Kcal = 436,69** (\*FRUTAS VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

#### **SOPA DE LEGUMES COM CARNE EM CUBOS E PÃO SEDA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
CARNE BOVINA	50g	69,71	2/MÊS
CHUCHU	50g	21,5	
BATATA ING.	50g	42,5	
CEBOLA	10g	3,08	
CENOURA	50g	25,15	
ABOBORA	30g	14,00	

MACARRÃO	25g	85,10	
SAL	0,5g	0,00	
COENTRO	0,5g	0,00	
ALHO	0,5g	0,00	
TOMATE PARA MOLHO	10g	2,03	
PÃO SEDA	50g	137,00	

**TOTAL Kcal = 400,07**

### **BAIÃO DE DOIS COM FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
ARROZ	40g	142,56	1/MÊS
FEIJÃO MULATINHO	30g	105,54	
LOMBINHO BOVINO	40g	44,64	
CHARQUE	20g	84,46	
CEBOLA	10g	14,00	
TOMATE MOLHO	10g	2,03	
COENTRO	0,5g	0,00	
SAL	0,5g	0,00	
ALHO	0,5g	0,00	
FRUTA	80g	78,4	

**TOTAL Kcal = 471,63** (\*FRUTAS VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

### **CEREAL COM BEBIDA LACTEA E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
CEREAL	50g	181,66	1/MÊS
BEBIDA LÁCTEA	200ml	152	
FRUTA	80g	78,4	

**TOTAL Kcal = 412,06** (\*FRUTAS VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

### **ARROZ COM CARNE EM CUBOS AO MOLHO E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
CARNE BOVINA EM CUBOS	70g	97,60	1/MÊS
ARROZ	50g	178,57	
LEITE	20g	101,20	
CENOURA P/ MOLHO	10g	5,03	
TOMATE P/ MOLHO	10g	2,03	
ALHO	0,2g	0,00	
COENTRO	3g	0,00	
CEBOLA	10g	3,13	

SAL	0,1g	0,00	
FRUTA	80g	78,4	

**TOTAL kcal = 407,19** (\*FRUTAS VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

### **CURAU COM CANELA E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
CURAU	50g	58,14	1/MÊS
AÇÚCAR	10g	39,60	
LEITE EM PÓ	20g	101,20	
LEITE DE COCO	10ml	24,00	
CANELA EM PÓ	2g	0,00	
FRUTA	80g	78,4	

**TOTAL kcal = 301,34** (\*FRUTAS VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

### **FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

GÊNEROS ALIMENTÍCIOS	PER CAPITA G (CRU)	CALORIAS (KCAL)	INCIDÊNCIA
MELANCIA	80	26,09	01/SEMANA
MELÃO	80	23,50	01/SEMANA
MAÇA	80	44,42	01/SEMANA
BANANA PRATA	80	78,40	01/SEMANA
LARANJA PERA	80	29,42	01/SEMANA
TANGERINA	80	30,26	01/SEMANA

### **SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA (CAJU)**

GÊNEROS ALIMENTÍCIOS	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA (KCAL)	INCIDENCIA
CAJU	140	64,4	01/SEMANA
AÇÚCAR	5	19,34	

**TOTAL Kcal = 83,74**

### **SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA (ACEROLA)**

GÊNEROS ALIMENTÍCIOS	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA (KCAL)	INCIDENCIA
----------------------	--------------------	----------------	------------

ACEROLA	100	31,94	01/SEMANA
AÇÚCAR	5	19,34	

**TOTAL Kcal = 51,28**

**SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA (GOIABA)**

GÊNEROS ALIMENTÍCIOS	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA (KCAL)	INCIDENCIA
GOIABA	100	51	01/SEMANA
AÇÚCAR	5	19,34	

**TOTAL Kcal = 70,34**

**SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA (LARANJA)**

GÊNEROS ALIMENTÍCIOS	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA (KCAL)	INCIDENCIA
LARANJA	144	65,8	01/SEMANA
AÇÚCAR	5	19,34	

**TOTAL Kcal = 85,14**

**SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA (MARACUJÁ)**

GÊNEROS ALIMENTÍCIOS	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA (KCAL)	INCIDENCIA
MARACUJÁ	50	34	01/SEMANA
AÇÚCAR	5	19,34	

**TOTAL Kcal = 53,34**

**BEBIDA LÁCTEA COM COOKIES BAUNILHA E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
BEBIDA LÁCTEA	200ml	152	1/MÊS
COOKIES BAUNILHA	50g	216	
FRUTA	80g	78,4	

**TOTAL kcal = 446,40** (\*FRUTAS VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

**PÃO COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO E BEBIDA LACTEA E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
PÃO SEDA	50g	137	1/MÊS
FRANGO	30g	33,99	
CENOURA	25g	25,15	
CEBOLA	10g	3,5	
TOMATE MOLHO	10g	2,03	



COENTRO	0,5g	00,00	
SAL	0,5g	00,00	
ALHO	0,5g	00,00	
BEBIDA LÁCTEA	200ml	152	
FRUTA	80g	78,4	

**TOTAL kcal = 432,07** (\*FRUTAS VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

### **MACARRÃO COM AÇAFRÃO FRANGO EM CUBOS AO MOLHO**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
FILÉ DE FRANGO	70g	97,60	1/MÊS
MACARRÃO	60g	214,80	
AÇAFRÃO	2g	6,2	
CENOURA P/ MOLHO	10g	5,03	
TOMATE P/ MOLHO	10g	2,03	
ALHO	0,2g	0,00	
COENTRO	3g	0,00	
CEBOLA	10g	3,13	
SAL	0,1g	0,00	

**TOTAL kcal = 328,79**

### **BEBIDA LÁCTEA COM BROA E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
BEBIDA LÁCTEA	200ml	152	1/MÊS
BROA	50g	196	
FRUTA	80g	78,4	

**TOTAL kcal = 449,40** (\*FRUTAS VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

## **EDUCAÇÃO INFANTIL**

### **AEE**

<b>Segunda</b>	<b>Terça</b>	<b>Quarta</b>	<b>Quinta</b>	<b>Sexta</b>
ARROZ COM CARNE EM CUBOS E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	CURAU COM CANELA E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	CANJA C/ PÃO SEDA	SOPA DE LEGUMES COM CARNE EM CUBOS PÃO SEDA	FEIJOADINHA C/ ARROZ FRUTA FRESCA DA ÉPOCA
<b>Segunda</b>	<b>Terça</b>	<b>Quarta</b>	<b>Quinta</b>	<b>Sexta</b>
MUNGUNZÁ COM CANELA E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	CREME DE PEIXE COM ARROZ E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	MACARRÃO COM AÇAFRÃO E CARNE EM CUBOS NO MOLHO	BROA COM BEBIDA LACTEA E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	HOT DOG (CARNE EM CUBOS) COM SUCO DE FRUTA DA ÉPOCA

<b>Segunda</b>	<b>Terça</b>	<b>Quarta</b>	<b>Quinta</b>	<b>Sexta</b>
CUSCUZ COM CARNE EM CUBOS AO MOLHO SUCO DE FRUTA DA ÉPOCA	INHAME C/ CARNE EM CUBOS GUISADA E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	BOLO DE BACIA COM BEBIDA LACTEA E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	COOKIES DE BAUNILHA COM BEBIDA LACTEA E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	PÃO COM QUEIJO SUCO DE FRUTA DA ÉPOCA
<b>Segunda</b>	<b>Terça</b>	<b>Quarta</b>	<b>Quinta</b>	<b>Sexta</b>
CUSCUZ COM FRANGO EM CUBOS AO MOLHO SUCO DE FRUTA DA ÉPOCA	MACARRÃO COM AÇAFRÃO E CARNE EM CUBOS NO MOLHO	CANJA C/ PÃO SEDA	ARROZ COM CREME DE FRANGO E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	CREME DE CHOCOLATE COM FRUTA FRESCA DA ÉPOCA
<b>Segunda</b>	<b>Terça</b>	<b>Quarta</b>	<b>Quinta</b>	<b>Sexta</b>
SOPA DE LEGUMES COM CARNE EM CUBOS PÃO SEDA	BAIÃO DE DOIS COM FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	MACARRÃO COM AÇAFRÃO E FRANGO EM CUBOS AO MOLHO	PÃO COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO BEBIDA LACTEA E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	BEBIDA LACTEA C/ CEREAL E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA

### **CANJA E PÃO SEDA**

<b>ALIMENTO</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA</b>	<b>INCIDÊNCIA</b>
FILÉ DE FRANGO	70g	97,60	2/MÊS
CHUCHU	50g	21,50	
CENOURA	50g	25,15	
BATATA INGLESA	50g	42,50	
ALHO	0,2g	0,00	
ARROZ	30g	111,70	
COENTRO	3g	0,00	
CEBOLA	3g	0,94	
SAL	0,1g	0,00	
PÃO SEDA	50g	137	

**TOTAL = 440,88**

### **ARROZ COM CREME DE PEIXE E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

<b>ALIMENTO</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA</b>	<b>INCIDÊNCIA</b>
ARROZ	50g	178,57	1/MÊS
MILHO VERDE	10g	9,56	
PEIXE (FILÉ)	70g	90,30	
MACAXEIRA	30g	48,77	
LEITE EM PÓ	10g	50,60	
CEBOLA	10g	3,14	

TOMATE MOLHO	10g	2,03	
COENTRO	0,5g	0,00	
SAL	0,5g	0,00	
ALHO	0,5g	0,00	
FRUTA*	80g	78,4	

**TOTAL = 460,83** (\*FRUTAS VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

**CUSCUZ C/ FRANGO EM CUBOS AO MOLHO E SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
FUBÁ	60g	206,40	1/MÊS
FRANGO	70g	97,60	
CEBOLA	10g	3,14	
COENTRO	0,5g	0,00	
SAL	0,5g	0,00	
ALHO	0,5g	0,00	
TOMATE P/ MOLHO	10g	2,03	
SUCO CAJU*		83,74	

**TOTAL kcal= 392,91** (\*SUCO VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

**BEBIDA LÁCTEA COM BOLO E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
BEBIDA LÁCTEA	200ml	152	1/MÊS
BOLO	50g	219	
FRUTA	80g	78,4	

**TOTAL kcal = 449,40**

**FEIJOADINHA COM ARROZ E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
CHARQUE	30g	128,70	1/MÊS
LOMBINHO BOVINO	50g	69,74	
FEIJÃO PRETO	30g	105,54	
ARROZ	40g	65,60	
CEBOLA	15g	4,72	
COENTRO	0,5g	0,00	
SAL	0,5g	0,00	
ALHO	0,5g	00,00	
FRUTA	80g	78,4	

**TOTAL kcal = 452.70**

**MUNGUZÁ COM CANELA E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
MILHO	50g	181,66	1/MÊS
AÇÚCAR	10g	39,60	
LEITE EM PÓ	20g	101,20	
LEITE DE COCO	10ml	24,00	
CANELA EM PÓ	2g	0,00	

FRUTA	80g	78,4	
-------	-----	------	--

**TOTAL kcal = 498,86**

**MACARRÃO COM AÇAFRÃO CARNE EM CUBOS AO MOLHO E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
CARNE BOVINA EM CUBOS	70g	97,60	2/MÊS
MACARRÃO	60g	214,80	
CENOURA P/ MOLHO	10g	5,03	
TOMATE P/ MOLHO	10g	2,03	
ALHO	0,2g	0,00	
COENTRO	3g	0,00	
CEBOLA	10g	3,13	
SAL	0,1g	0,00	
AÇAFRÃO	2g	6,2	
FRUTA	80g	78,4	

**TOTAL kcal = 407,19**

**HOT DOG (CARNE EM CUBOS) COM SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
PÃO SEDA	50g	137	1/MÊS
CARNE BOVINA	60g	68,09	
CENOURA	25g	25,15	
CEBOLA	10g	3,5	
TOMATE MOLHO	10g	2,03	
COENTRO	0,5g	00,00	
SAL	0,5g	00,00	
ALHO	0,5g	00,00	
SUCO CAJU*		83,74	

**TOTAL kcal = 319,51** (\*SUCO VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

**INHAME C/ CARNE EM CUBOS AO MOLHO E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
INHAME PROCESSADO	200g	194,50	1/MÊS
CARNE EM CUBOS	70g	97,59	
CEBOLA	10g	3,16	
TOMATE MOLHO	10g	2,03	
COENTRO	0,5g	0,00	
SAL	0,5g	0,00	
ALHO	0,5g	0,00	
FRUTA	80g	78,4	

**TOTAL kcal = 375,18** (\*FRUTAS VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

**PÃO SEDA COM QUEIJO E SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
PÃO SEDA	50g	137	1/MÊS
QUEIJO MUSSARELA	30g	97,5	
SUCO CAJU*		83,74	

**TOTAL kcal = 352,60** (\*SUCO VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

#### **CUSCUZ C/ CARNE EM CUBOS AO MOLHO E SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
FUBÁ	60g	206,40	1/MÊS
CARNE EM CUBOS	70g	97,59	
CEBOLA	10g	3,14	
TOMATE	15g	3,04	
COENTRO	0,5g	0,00	
CENOURA P/ MOLHO	15g	5,03	
SAL	0,5	0,00	
ALHO	0,5g	0,00	
SUCO CAJU*		83,74	

**TOTAL Kcal = 398,94** (\*SUCO VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

#### **ARROZ COM CREME DE FRANGO E FRUTA RESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
ARROZ	50g	178,57	1/MÊS
FRANGO	70g	79,33	
CEBOLA	10g	3,14	
BATATA	15g	11,77	
LEITE	20g	101,20	
CENOURA P/ MOLHO	15g	5,03	
TOMATE MOLHO	10g	2,03	
COENTRO	0,5g	00,00	
SAL	0,5g	00,00	
ALHO	0,5g	00,00	
FRUTA	80g	78,4	

**TOTAL Kcal = 459,07** (\*FRUTAS VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

#### **CREME DE CHOCOLATE E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
AMIDO DE MILHO	20g	172,08	1/MÊS
AÇÚCAR	15g	29,79	
LEITE EM PÓ	30g	135,12	
CHOCOLATE MEIO AMARGO	0,3g	0,1	
CHOCOLATE EM PÓ	4g	21,20	
FRUTA	80g	78,4	

**TOTAL Kcal = 436,69** (\*FRUTAS VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

### **SOPA DE LEGUMES COM CARNE EM CUBOS E PÃO SEDA**

<b>ALIMENTO</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA</b>	<b>INCIDÊNCIA</b>
CARNE BOVINA	50g	69,71	2/MÊS
CHUCHU	50g	21,5	
BATATA ING.	50g	42,5	
CEBOLA	10g	3,08	
CENOURA	50g	25,15	
ABOBORA	30g	14,00	
MACARRÃO	25g	85,10	
SAL	0,5g	0,00	
COENTRO	0,5g	0,00	
ALHO	0,5g	0,00	
TOMATE PARA MOLHO	10g	2,03	
PÃO SEDA	50g	137,00	

**TOTAL Kcal = 400,07**

### **BAIÃO DE DOIS COM FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

<b>ALIMENTO</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA</b>	<b>INCIDÊNCIA</b>
ARROZ	40g	142,56	1/MÊS
FEIJÃO MULATINHO	30g	105,54	
LOMBINHO BOVINO	40g	44,64	
CHARQUE	20g	84,46	
CEBOLA	10g	14,00	
TOMATE MOLHO	10g	2,03	
COENTRO	0,5g	0,00	
SAL	0,5g	0,00	
ALHO	0,5g	0,00	
FRUTA	80g	78,4	

**TOTAL Kcal = 471,63** (\*FRUTAS VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

### **CEREAL COM BEBIDA LACTEA E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

<b>ALIMENTO</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA</b>	<b>INCIDÊNCIA</b>
CEREAL	50g	181,66	1/MÊS
BEBIDA LÁCTEA	200ml	152	
FRUTA	80g	78,4	

**TOTAL Kcal = 412,06** (\*FRUTAS VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

### **ARROZ COM CARNE EM CUBOS AO MOLHO E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

<b>ALIMENTO</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA</b>	<b>INCIDÊNCIA</b>
CARNE BOVINA EM CUBOS	70g	97,60	
ARROZ	50g	178,57	

LEITE	20g	101,20	1/MÊS
CENOURA P/ MOLHO	10g	5,03	
TOMATE P/ MOLHO	10g	2,03	
ALHO	0,2g	0,00	
COENTRO	3g	0,00	
CEBOLA	10g	3,13	
SAL	0,1g	0,00	
FRUTA	80g	78,4	

**TOTAL kcal = 407,19** (\*FRUTAS VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

### **CURAU COM CANELA E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
CURAU	50g	58,14	1/MÊS
AÇÚCAR	10g	39,60	
LEITE EM PÓ	20g	101,20	
LEITE DE COCO	10ml	24,00	
CANELA EM PÓ	2g	0,00	
FRUTA	80g	78,4	

**TOTAL kcal = 301,39** (\*FRUTAS VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

### **FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

GÊNEROS ALIMENTÍCIOS	PER CAPITA G (CRU)	CALORIAS (KCAL)	INCIDÊNCIA
MELANCIA	80	26,09	01/SEMANA
MELÃO	80	23,50	01/SEMANA
MAÇA	80	44,42	01/SEMANA
BANANA PRATA	80	78,40	01/SEMANA
LARANJA PERA	80	29,42	01/SEMANA
TANGERINA	80	30,26	01/SEMANA

### **SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA (CAJU)**

GÊNEROS ALIMENTÍCIOS	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA (KCAL)	INCIDENCIA
CAJU	140	64,4	01/SEMANA
AÇÚCAR	5	19,34	

**TOTAL Kcal = 83,74**

### SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA (ACEROLA)

GÊNEROS ALIMENTÍCIOS	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA (KCAL)	INCIDENCIA
ACEROLA	100	31,94	01/SEMANA
AÇÚCAR	5	19,34	

TOTAL Kcal = 51,28

### SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA (GOIABA)

GÊNEROS ALIMENTÍCIOS	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA (KCAL)	INCIDENCIA
GOIABA	100	51	01/SEMANA
AÇÚCAR	5	19,34	

TOTAL Kcal = 70,34

### SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA (LARANJA)

GÊNEROS ALIMENTÍCIOS	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA (KCAL)	INCIDENCIA
LARANJA	144	65,8	01/SEMANA
AÇÚCAR	5	19,34	

TOTAL Kcal = 85,14

### SUCO DE RUTA FRESCA DA ÉPOCA (MARACUJÁ)

GÊNEROS ALIMENTÍCIOS	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA (KCAL)	INCIDENCIA
MARACUJÁ	50	34	01/SEMANA
AÇÚCAR	5	19,34	

TOTAL Kcal = 53,34

### BEBIDA LÁCTEA COM COOKIES BAUNILHA E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
BEBIDA LÁCTEA	200ml	152	1/MÊS
COOKIES BAUNILHA	50g	216	
FRUTA	80g	78,4	

TOTAL kcal = 446,40 (\*FRUTAS VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

### PÃO COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO E BEBIDA LACTEA E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
PÃO SEDA	50g	137	



FRANGO	30g	33,99	1/MÊS
CENOURA	25g	25,15	
CEBOLA	10g	3,5	
TOMATE MOLHO	10g	2,03	
COENTRO	0,5g	00,00	
SAL	0,5g	00,00	
ALHO	0,5g	00,00	
BEBIDA LÁCTEA	200ml	152	
FRUTA	80g	78,4	

**TOTAL kcal = 432,07** (\*FRUTAS VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

### **MACARRÃO COM AÇAFRÃO FRANGO EM CUBOS AO MOLHO**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
FILE DE FRANGO	70g	97,60	1/MÊS
MACARRÃO	60g	214,80	
AÇAFRÃO	2g	6,2	
CENOURA P/ MOLHO	10g	5,03	
TOMATE P/ MOLHO	10g	2,03	
ALHO	0,2g	0,00	
COENTRO	3g	0,00	
CEBOLA	10g	3,13	
SAL	0,1g	0,00	

**TOTAL kcal = 328,79**

### **BEBIDA LÁCTEA COM BROA E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
BEBIDA LÁCTEA	200ml	152	1/MÊS
BROA	50g	196	
FRUTA	80g	78,4	

**TOTAL kcal = 449,40** (\*FRUTAS VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

## **EDUCAÇÃO INFANTIL**

### **DIABÉTICO**

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
ARROZ INTEGRAL COM CARNE EM CUBOS E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	CURAU (LEITE DESNATADO) COM CANELA E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	CANJA C/ PÃO INTEGRAL	SOPA DE LEGUMES (ARROZ INTEGRAL) COM CARNE PÃO INTEGRAL	FEIJOADINHA C/ ARROZ INTEGRAL FRUTA FRESCA DA ÉPOCA
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MUNGUNZÁ (LEITE DESNATADO E ADOÇANTE) COM CANELA	CREME DE PEIXE COM ARROZ INTEGRAL E FRUTA	MACARRÃO INTEGRAL FRANGO AO CUBOS AO MOLHO COM	PÃO INTEGRAL COM QUEIJO RICOTA SUCO DA FRUTA	HOT DOG (CARNE AO CUBOS) COM SUCO DE FRUTA DA

E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	FRESCA DA ÉPOCA	FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	FRESCA DA ÉPOCA	ÉPOCA
<b>Segunda</b>	<b>Terça</b>	<b>Quarta</b>	<b>Quinta</b>	<b>Sexta</b>
BATATA DOCE E CARNE AO CUBOS NO MOLHO	INHAME C/ CARNE EM CUBOS GUISADA E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	<b>BOLO DIET</b> COM BEBIDA LACTEA DIET E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	COOKIES DE BAUNILHA DIET COM BEBIDA LACTEA E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	PÃO INTEGRAL COM QUEIJO RICOTA SUCO DA FRUTA FRESCA DA ÉPOCA
<b>Segunda</b>	<b>Terça</b>	<b>Quarta</b>	<b>Quinta</b>	<b>Sexta</b>
BATATA DOCE COM FRANGO EM CUBOS AO MOLHO	MACARRÃO INTEGRAL CARNE AO CUBOS AO MOLHO COM FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	CANJA C/ PÃO INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL COM FRANGO AO MOLHO E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	CREME DE CHOCOLATE (LEITE DESNATADO) COM FRUTA FRESCA DA ÉPOCA
<b>Segunda</b>	<b>Terça</b>	<b>Quarta</b>	<b>Quinta</b>	<b>Sexta</b>
SOPA DE LEGUMES (ARROZ INTEGRAL) COM CARNE PÃO INTEGRAL	BAIÃO DE DOIS (ARROZ INTEGRAL) COM CARNE E FEIJÃO COM FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	MACAXEIRA C/ FRANGO EM CUBOS AO MOLHO E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	PÃO INTEGRAL COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO BEBIDA LACTEA E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	COOKIES DE BAUNILHA DIET COM BEBIDA LACTEA E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA

### CANJA E PÃO SEDA INTEGRAL

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
FILÉ DE FRANGO	70g	97,60	2/MÊS
CHUCHU	50g	21,50	
CENOURA	50g	25,15	
BATATA INGLESA	50g	42,50	
ALHO	0,2g	0,00	
ARROZ INTEGRAL	30g	107,90	
COENTRO	3g	0,00	
CEBOLA	3g	0,94	
SAL	0,1g	0,00	
PÃO SEDA INTEGRAL	50g	123,50	

**TOTAL = 419,09**

### ARROZ INTEGRAL COM CREME DE PEIXE E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
ARROZ INTEGRAL	50g	179,83	1/MÊS
MILHO VERDE	10g	9,56	
PEIXE (FILÉ)	70g	90,30	
MACAXEIRA	30g	48,77	
LEITE EM PÓ DESNATADO	20g	72,32	
CEBOLA	10g	3,14	
TOMATE MOLHO	10g	2,03	
COENTRO	0,5g	0,00	
SAL	0,5g	0,00	
ALHO	0,5g	0,00	
FRUTA*	80g	78,4	

**TOTAL = 484,35** (\*FRUTAS VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

#### **BATATA DOCE C/ FRANGO EM CUBOS AO MOLHO**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
BATATA DOCE	200g	236,48	1/MÊS
FRANGO	70g	97,60	
CEBOLA	10g	3,14	
COENTRO	0,5g	0,00	
SAL	0,5g	0,00	
ALHO	0,5g	0,00	
TOMATE P/ MOLHO	10g	2,03	

**TOTAL kcal= 339,25**

#### **BEBIDA LÁCTEA DIET COM BOLO DIET E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
BEBIDA LÁCTEA DIET	200ml	88	1/MÊS
<b>BOLO</b> DIET	50g	219	
FRUTA	80g	78,4	

**TOTAL kcal = 449,40**

#### **BOLO DIET PARA DIABÉTICO**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
OVOS	18,75g	26,81	1/MÊS
MARGARINA	8,13g	49,66	
FARINHA DE TRIGO	20,62g	74,25	
FARINHA DE AVEIA	6,6g	26,00	
FERMENTO EM PÓ	2,3g	0,0	
BANANA NANICA	20g	17,19	
MAÇAS GRANDES	27,3g	17,14	
CANELA EM PÓ	1,00g	0,00	

**TOTAL Kcal = 210,80**

#### **FEIJOADINHA COM ARROZ INTEGRAL E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
CHARQUE	30g	128,70	1/MÊS
LOMBINHO BOVINO	50g	69,74	
FEIJÃO PRETO	30g	105,54	
ARROZ INTEGRAL	40g	143,87	
CEBOLA	15g	4,72	
COENTRO	0,5g	0,00	
SAL	0,5g	0,00	
ALHO	0,5g	00,00	
FRUTA	80g	78,4	

**TOTAL kcal = 530,97** (\*FRUTAS VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

**MUNGUZÁ COM LEITE DESNATADO E ADOÇANTE CANELA E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
MILHO	50g	181,66	1/MÊS
AÇÚCAR	10g	39,60	
LEITE EM PÓ DESNATADO	20g	72,32	
LEITE DE COCO	10ml	24,00	
CANELA EM PÓ	2g	0,00	
ADOÇANTE	5ml	18	
FRUTA	80g	78,4	

**TOTAL kcal = 413,98** (\*FRUTAS VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

**MACARRÃO INTEGRAL COM AÇAFRÃO CARNE EM CUBOS AO MOLHO E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
CARNE BOVINA EM CUBOS	70g	97,60	2/MÊS
MACARRÃO INTEGRAL	60g	74,4	
CENOURA P/ MOLHO	10g	5,03	
TOMATE P/ MOLHO	10g	2,03	
ALHO	0,2g	0,00	
COENTRO	3g	0,00	
CEBOLA	10g	3,13	
SAL	0,1g	0,00	
AÇAFRÃO	2g	6,2	
FRUTA	80g	78,4	

**TOTAL kcal = 266,79** (\*FRUTAS VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

**HOT DOG (CARNE EM CUBOS) COM SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
PÃO SEDA INTEGRAL	50g	123,50	
CARNE BOVINA	60g	68,09	

CENOURA	25g	25,15	1/MÊS
CEBOLA	10g	3,5	
TOMATE MOLHO	10g	2,03	
COENTRO	0,5g	00,00	
SAL	0,5g	00,00	
ALHO	0,5g	00,00	
SUCO CAJU*		82,4	

**TOTAL kcal = 304,67** (\*SUCO VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

### **INHAME C/ CARNE EM CUBOS AO MOLHO E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
INHAME PROCESSADO	200g	194,50	1/MÊS
CARNE EM CUBOS	70g	97,59	
CEBOLA	10g	3,16	
TOMATE MOLHO	10g	2,03	
COENTRO	0,5g	0,00	
SAL	0,5g	0,00	
ALHO	0,5g	0,00	
FRUTA	80g	78,4	

**TOTAL kcal = 375,18** (\*FRUTAS VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

### **PÃO SEDA INTEGRAL COM QUEIJO RICOTA E SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
PÃO SEDA INTEGRAL	50g	123,50	1/MÊS
QUEIJO RICOTA	30g	41,92	
SUCO CAJU*		82,4	

**TOTAL kcal = 247,82** (\*SUCO VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

### **BATATA DOCE C/ CARNE EM CUBOS AO MOLHO**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
BATATA DOCE	200g	236,48	1/MÊS
CARNE EM CUBOS	70g	97,59	
CEBOLA	10g	3,14	
TOMATE	15g	3,04	
COENTRO	0,5g	0,00	
CENOURA P/ MOLHO	15g	5,03	
SAL	0,5	0,00	
ALHO	0,5g	0,00	

**TOTAL Kcal = 345,28**

### **ARROZ COM FRANGO AO MOLHO E FRUTA RESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
ARROZ INTEGRAL	50g	179,83	1/MÊS
FRANGO	70g	79,33	
CEBOLA	10g	3,14	
BATATA	15g	11,77	
CENOURA P/ MOLHO	15g	5,03	
TOMATE MOLHO	10g	2,03	
COENTRO	0,5g	00,00	
SAL	0,5g	00,00	
ALHO	0,5g	00,00	
FRUTA	80g	78,4	

**TOTAL Kcal = 359,53** (\*FRUTAS VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

### **CREME DE CHOCOLATE E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
AMIDO DE MILHO	20g	172,08	1/MÊS
ADOÇANTE	5ml	18	
LEITE EM PÓ DESNATADO	20g	72,32	
CHOCOLATE MEIO AMARGO	0,3g	0,1	
CHOCOLATE EM PÓ	4g	21,20	
FRUTA	80g	78,4	

**TOTAL Kcal = 362,10** (\*FRUTAS VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

### **SOPA DE LEGUMES COM CARNE EM CUBOS E PÃO SEDA INTEGRAL**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
CARNE BOVINA	50g	69,71	2/MÊS
CHUCHU	50g	21,5	
BATATA ING.	50g	42,5	
CEBOLA	10g	3,08	
CENOURA	50g	25,15	
ABOBORA	30g	14,00	
MACARRÃO INTEGRAL	25g	31	
SAL	0,5g	0,00	
COENTRO	0,5g	0,00	
ALHO	0,5g	0,00	
TOMATE PARA MOLHO	10g	2,03	
PÃO SEDA INTEGRAL	50g	123,50	

**TOTAL Kcal = 332,47**

### **BAIÃO DE DOIS COM FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
ARROZ INTEGRAL	40g	143,87	1/MÊS
FEIJÃO MULATINHO	30g	105,54	
LOMBINHO BOVINO	40g	44,64	
CHARQUE	20g	84,46	
CEBOLA	10g	14,00	
TOMATE MOLHO	10g	2,03	
COENTRO	0,5g	0,00	
SAL	0,5g	0,00	
ALHO	0,5g	0,00	
FRUTA	80g	78,4	

**TOTAL Kcal = 472,94** (\*FRUTAS VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

### **ARROZ INTEGRAL COM CARNE EM CUBOS AO MOLHO E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
CARNE BOVINA EM CUBOS	70g	97,60	1/MÊS
ARROZ INTEGRAL	50g	179,84	
LEITE	20g	101,20	
CENOURA P/ MOLHO	10g	5,03	
TOMATE P/ MOLHO	10g	2,03	
ALHO	0,2g	0,00	
COENTRO	3g	0,00	
CEBOLA	10g	3,13	
SAL	0,1g	0,00	
FRUTA	80g	78,4	

**TOTAL kcal = 467,23** (\*FRUTAS VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

### **CURAU COM CANELA E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
CURAU	50g	58,14	1/MÊS
ADOÇANTE	5ml	18	
LEITE EM PÓ DESNATADO	20g	72,32	
LEITE DE COCO	10ml	24,00	
CANELA EM PÓ	2g	0,00	
FRUTA	80g	78,4	

**TOTAL kcal = 250,86** (\*FRUTAS VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

### **FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

GÊNEROS ALIMENTÍCIOS	PER CAPITA G (CRU)	CALORIAS (KCAL)	INCIDÊNCIA
MELANCIA	80	26,09	01/SEMANA

MELÃO	80	23,50	01/SEMANA
MAÇA	80	44,42	01/SEMANA
BANANA PRATA	80	78,40	01/SEMANA
LARANJA PERA	80	29,42	01/SEMANA
TANGERINA	80	30,26	01/SEMANA

#### **SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA (CAJU)**

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA (KCAL)</b>	<b>INCIDENCIA</b>
CAJU	140	64,4	01/SEMANA
ADOÇANTE	5	18	

**TOTAL Kcal = 82,4**

#### **SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA (ACEROLA)**

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA (KCAL)</b>	<b>INCIDENCIA</b>
ACEROLA	100	31,94	01/SEMANA
ADOÇANTE	5	18	

**TOTAL Kcal = 49,94**

#### **SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA (GOIABA)**

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA (KCAL)</b>	<b>INCIDENCIA</b>
GOIABA	100	51	01/SEMANA
ADOÇANTE	5	18	

**TOTAL Kcal = 69**

#### **SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA (LARANJA)**

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA (KCAL)</b>	<b>INCIDENCIA</b>
LARANJA	144	65,8	01/SEMANA
ADOÇANTE	5	18	

**TOTAL Kcal = 83,8**



**SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA (MARACUJÁ)**

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA (KCAL)</b>	<b>INCIDENCIA</b>
MARACUJÁ	50	34	01/SEMANA
ADOÇANTE	5	18	

**TOTAL Kcal = 52**

**BEBIDA LÁCTEA COM COOKIES BAUNILHA DIET E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

<b>ALIMENTO</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA</b>	<b>INCIDÊNCIA</b>
BEBIDA LÁCTEA DIET	200ml	88	1/MÊS
COOKIES BAUNILHA DIET	50g	43,33	
FRUTA	80g	78,4	

**TOTAL kcal = 209,73** (\*FRUTAS VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

**PÃO INTEGRAL COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO E BEBIDA LACTEA E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

<b>ALIMENTO</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA</b>	<b>INCIDÊNCIA</b>
PÃO SEDA INTEGRAL	50g	123,50	1/MÊS
FRANGO	30g	33,99	
CENOURA	25g	25,15	
CEBOLA	10g	3,5	
TOMATE MOLHO	10g	2,03	
COENTRO	0,5g	00,00	
SAL	0,5g	00,00	
ALHO	0,5g	00,00	
BEBIDA LÁCTEA DIET	200ml	88	
FRUTA	80g	78,4	

**TOTAL kcal = 354,57** (\*FRUTAS VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

**MACARRÃO INTEGRAL COM AÇAFRÃO FRANGO EM CUBOS AO MOLHO**

<b>ALIMENTO</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA</b>	<b>INCIDÊNCIA</b>
FILÉ DE FRANGO	70g	97,60	1/MÊS
MACARRÃO INTEGRAL	60g	74,4	
AÇAFRÃO	2g	6,2	
CENOURA P/ MOLHO	10g	5,03	
TOMATE P/ MOLHO	10g	2,03	
ALHO	0,2g	0,00	
COENTRO	3g	0,00	
CEBOLA	10g	3,13	
SAL	0,1g	0,00	

**TOTAL kcal = 188,39**

**MACAXEIRA C/ FRANGO EM CUBOS AO MOLHO**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
MACAXEIRA	200g	250	1/MÊS
FRANGO	70g	97,60	
CEBOLA	10g	3,14	
COENTRO	0,5g	0,00	
SAL	0,5g	0,00	
ALHO	0,5g	0,00	
TOMATE P/ MOLHO	10g	2,03	

**TOTAL kcal= 352,77****EDUCAÇÃO INFANTIL****SEM LACTOSE / SEM GLUTEN**

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
ARROZ COM CARNE EM CUBOS E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	CURAU (SEM LACTOSE) COM CANELA E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	CANJA	SOPA DE LEGUMES COM CARNE EM CUBOS	FEIJOADINHA C/ ARROZ FRUTA FRESCA DA ÉPOCA
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MUNGUNZÁ (SEM LACTOSE) COM CANELA E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	CREME DE PEIXE (SEM LACTOSE) COM ARROZ E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	MACAXEIRA E CARNE EM CUBOS NO MOLHO	ARROZ COM FRANGO EM CUBOS AO MOLHO E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	CURAU (SEM LACTOSE) COM CANELA E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
BATATA DOCE E CARNE AO CUBOS NO MOLHO	INHAME C/ CARNE EM CUBOS GUISADA E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	ARROZ COM FRANGO EM CUBOS AO MOLHO E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	SOPA DE LEGUMES COM CARNE EM CUBOS	MACAXEIRA E FRANGO EM CUBOS AO MOLHO
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
BATATA DOCE COM FRANGO EM	MACAXEIRA E CARNE EM CUBOS NO	CANJA	ARROZ COM CREME DE FRANGO (SEM	CREME DE CHOCOLATE (SEM

CUBOS AO MOLHO	MOLHO		LACTOSE) E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	LACTOSE) COM FRUTA FRESCA DA ÉPOCA
<b>Segunda</b>	<b>Terça</b>	<b>Quarta</b>	<b>Quinta</b>	<b>Sexta</b>
SOPA DE LEGUMES COM CARNE EM CUBOS	BAIÃO DE DOIS COM FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	MACAXEIRA E FRANGO EM CUBOS AO MOLHO	FEIJOADINHA C/ ARROZ FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	MUNGUNZÁ (SEM LACTOSE) COM CANELA E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA

### **CANJA E PÃO SEDA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
FILÉ DE FRANGO	70g	97,60	2/MÊS
CHUCHU	50g	21,50	
CENOURA	50g	25,15	
BATATA INGLESA	50g	42,50	
ALHO	0,2g	0,00	
ARROZ	30g	111,70	
COENTRO	3g	0,00	
CEBOLA	3g	0,94	
SAL	0,1g	0,00	

**TOTAL = 299,19**

### **ARROZ COM CREME DE PEIXE (SEM LACTOSE) E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
ARROZ	50g	178,57	1/MÊS
MILHO VERDE	10g	9,56	
PEIXE (FILÉ)	70g	90,30	
MACAXEIRA	30g	48,77	
LEITE EM PÓ SEM LACTOSE	10g	5,11	
CEBOLA	10g	3,14	
TOMATE MOLHO	10g	2,03	
COENTRO	0,5g	0,00	
SAL	0,5g	0,00	
ALHO	0,5g	0,00	
FRUTA*	80g	78,4	

**TOTAL = 415,88** (\*FRUTAS VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

### **FEIJOADINHA COM ARROZ E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
----------	--------------------	---------	------------

CHARQUE	30g	128,70	2/MÊS
LOMBINHO BOVINO	50g	69,74	
FEIJÃO PRETO	30g	105,54	
ARROZ	40g	65,60	
CEBOLA	15g	4,72	
COENTRO	0,5g	0,00	
SAL	0,5g	0,00	
ALHO	0,5g	00,00	
FRUTA*	80g	78,4	

**TOTAL kcal = 452,70** (\*FRUTAS VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

### **MUNGUZÁ (SEM LACTOSE) COM CANELA E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
MILHO	50g	181,66	2/MÊS
AÇÚCAR	10g	39,60	
LEITE EM PÓ SEM LACTOSE	10g	5,11	
LEITE DE COCO	10ml	24,00	
CANELA EM PÓ	2g	0,00	
FRUTA*	80g	78,4	

**TOTAL kcal = 328,77** (\*FRUTAS VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

### **MACAXEIRA CARNE EM CUBOS AO MOLHO E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
CARNE BOVINA EM CUBOS	70g	97,60	2/MÊS
MACAXEIRA	200g	250	
TOMATE P/ MOLHO	10g	2,03	
ALHO	0,2g	0,00	
COENTRO	3g	0,00	
CEBOLA	10g	3,13	
SAL	0,1g	0,00	
FRUTA*	80g	78,4	

**TOTAL kcal = 431,16** (\*FRUTAS VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

### **INHAME C/ CARNE EM CUBOS AO MOLHO E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
INHAME PROCESSADO	200g	194,50	1/MÊS
CARNE EM CUBOS	70g	97,59	
CEBOLA	10g	3,16	
TOMATE MOLHO	10g	2,03	
COENTRO	0,5g	0,00	
SAL	0,5g	0,00	
ALHO	0,5g	0,00	
FRUTA*	80g	78,4	

**TOTAL kcal = 375,18** (\*FRUTAS VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

**ARROZ COM CREME DE FRANGO (SEM LACTOSE) E FRUTA RESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
ARROZ	50g	178,57	1/MÊS
FRANGO	70g	79,33	
CEBOLA	10g	3,14	
BATATA	15g	11,77	
LEITE EM PÓ SEM LACTOSE	10g	5,11	
CENOURA P/ MOLHO	15g	5,03	
TOMATE MOLHO	10g	2,03	
COENTRO	0,5g	00,00	
SAL	0,5g	00,00	
ALHO	0,5g	00,00	
FRUTA*	80g	78,4	

**TOTAL Kcal = 363,38** (\*FRUTAS VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

**CREME DE CHOCOLATE E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
AMIDO DE MILHO	20g	172,08	1/MÊS
AÇÚCAR	15g	29,79	
LEITE EM PÓ SEM LACTOSE	10g	5,11	
CHOCOLATE MEIO AMARGO	0,3g	0,1	
CHOCOLATE EM PÓ	4g	21,20	
FRUTA	80g	78,4	

**TOTAL Kcal = 306,68** (\*FRUTAS VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

**SOPA DE LEGUMES COM CARNE EM CUBOS E PÃO SEDA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
CARNE BOVINA	50g	69,71	2/MÊS
CHUCHU	50g	21,5	
BATATA ING.	50g	42,5	
CEBOLA	10g	3,08	
CENOURA	50g	25,15	
ABOBORA	30g	14,00	
ARROZ	25g	89,28	
SAL	0,5g	0,00	
COENTRO	0,5g	0,00	
ALHO	0,5g	0,00	

TOMATE PARA MOLHO	10g	2,03	
PÃO SEDA	50g	137,00	

**TOTAL Kcal = 404,25**

### **BAIÃO DE DOIS COM FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
ARROZ	40g	142,56	1/MÊS
FEIJÃO MULATINHO	30g	105,54	
LOMBINHO BOVINO	40g	44,64	
CHARQUE	20g	84,46	
CEBOLA	10g	14,00	
TOMATE MOLHO	10g	2,03	
COENTRO	0,5g	0,00	
SAL	0,5g	0,00	
ALHO	0,5g	0,00	
FRUTA	80g	78,4	

**TOTAL Kcal = 471,63** (\*FRUTAS VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

### **ARROZ COM CARNE EM CUBOS AO MOLHO E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
CARNE BOVINA EM CUBOS	70g	97,60	1/MÊS
ARROZ	50g	178,57	
CENOURA P/ MOLHO	10g	5,03	
TOMATE P/ MOLHO	10g	2,03	
ALHO	0,2g	0,00	
COENTRO	3g	0,00	
CEBOLA	10g	3,13	
SAL	0,1g	0,00	
FRUTA	80g	78,4	

**TOTAL kcal = 364,76** (\*FRUTAS VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

### **ARROZ COM FRANGO EM CUBOS AO MOLHO E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
FILÉ DE FRANGO	70g	97,60	2/MÊS
ARROZ	50g	178,57	
CENOURA P/ MOLHO	10g	5,03	
TOMATE P/ MOLHO	10g	2,03	
ALHO	0,2g	0,00	
COENTRO	3g	0,00	
CEBOLA	10g	3,13	
SAL	0,1g	0,00	
FRUTA	80g	78,4	

**TOTAL kcal = 364,76** (\*FRUTAS VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

**CURAU (SEM LACTOSE) COM CANELA E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

<b>ALIMENTO</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA</b>	<b>INCIDÊNCIA</b>
CURAU	50g	58,14	1/MÊS
AÇÚCAR	10g	39,60	
LEITE EM PÓ SEM LACTOSE	10g	5,11	
LEITE DE COCO	10ml	24,00	
CANELA EM PÓ	2g	0,00	
FRUTA*	80g	78,4	

**TOTAL kcal = 205,25** (\*FRUTAS VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

**FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIAS (KCAL)</b>	<b>INCIDÊNCIA</b>
MELANCIA	80	26,09	01/SEMANA
MELÃO	80	23,50	01/SEMANA
MAÇA	80	44,42	01/SEMANA
BANANA PRATA	80	78,40	01/SEMANA
LARANJA PERA	80	29,42	01/SEMANA
TANGERINA	80	30,26	01/SEMANA

**SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA (CAJU)**

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA (KCAL)</b>	<b>INCIDENCIA</b>
CAJU	140	64,4	01/SEMANA
AÇÚCAR	5	19,34	

**TOTAL Kcal = 83,74**

**SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA (ACEROLA)**

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA (KCAL)</b>	<b>INCIDENCIA</b>
ACEROLA	100	31,94	01/SEMANA
AÇÚCAR	5	19,34	

TOTAL Kcal = 51,28

**SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA (GOIABA)**

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA (KCAL)</b>	<b>INCIDENCIA</b>
GOIABA	100	51	01/SEMANA
AÇÚCAR	5	19,34	

TOTAL Kcal = 70,34

**SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA (LARANJA)**

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA (KCAL)</b>	<b>INCIDENCIA</b>
LARANJA	144	65,8	01/SEMANA
AÇÚCAR	5	19,34	

TOTAL Kcal = 85,14

**SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA (MARACUJÁ)**

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA (KCAL)</b>	<b>INCIDENCIA</b>
MARACUJÁ	50	34	01/SEMANA
AÇÚCAR	5	19,34	

TOTAL Kcal = 53,34

**MACAXEIRA COM FRANGO EM CUBOS AO MOLHO**

<b>ALIMENTO</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA</b>	<b>INCIDÊNCIA</b>
FILÉ DE FRANGO	70g	97,60	2/MÊS
MACAXEIRA	200g	250	
CENOURA P/ MOLHO	10g	5,03	
TOMATE P/ MOLHO	10g	2,03	
ALHO	0,2g	0,00	
COENTRO	3g	0,00	
CEBOLA	10g	3,13	
SAL	0,1g	0,00	

TOTAL kcal = 357,79

**BATATA DOCE C/ CARNE EM CUBOS AO MOLHO**

<b>ALIMENTO</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA</b>	<b>INCIDÊNCIA</b>
BATATA DOCE	200g	236,48	
CARNE EM CUBOS	70g	97,59	
CEBOLA	10g	3,14	



TOMATE	15g	3,04	1/MÊS
COENTRO	0,5g	0,00	
CENOURA P/ MOLHO	15g	5,03	
SAL	0,5	0,00	
ALHO	0,5g	0,00	

**TOTAL Kcal = 345,28**

**BATATA DOCE C/ FRANGO EM CUBOS AO MOLHO**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
BATATA DOCE	200g	236,48	1/MÊS
FRANGO	70g	79,33	
CEBOLA	10g	3,14	
TOMATE	15g	3,04	
COENTRO	0,5g	0,00	
CENOURA P/ MOLHO	15g	5,03	
SAL	0,5	0,00	
ALHO	0,5g	0,00	

**TOTAL Kcal = 327,02**

**BOLO DIET SEM LACTOSE E SEM GLÚTEN**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
FARINHA DE ARROZ	21,06G	76,80	1/MÊS
AÇUCAR	22,60	87,46	
ÓLEO DE SOJA	10gr	88,40	
OVOS	15gr	21,45	
CENOURA MÉDIA	360gr	8,16	
SAL	qs	0,00	
FERMENTO EM PÓ	0,40	0,00	

**TOTAL Kcal = 282,27**

**EDUCAÇÃO INFANTIL**

**SEM LACTOSE**

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
ARROZ COM CARNE EM CUBOS E FRUTA FRESCA DA	CURAU (SEM LACTOSE) COM CANELA E FRUTA FRESCA DA	CANJA	SOPA DE LEGUMES COM CARNE EM CUBOS	FEIJOADINHA C/ ARROZ FRUTA FRESCA DA

ÉPOCA	ÉPOCA			ÉPOCA
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MUNGUNZÁ (SEM LACTOSE) COM CANELA E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	CREME DE PEIXE (SEM LACTOSE) COM ARROZ E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	MACAXEIRA E CARNE EM CUBOS NO MOLHO	ARROZ COM FRANGO EM CUBOS AO MOLHO E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	CURAU (SEM LACTOSE) COM CANELA E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
BATATA DOCE E CARNE AO CUBOS NO MOLHO	INHAME C/ CARNE EM CUBOS GUISADA E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	ARROZ COM FRANGO EM CUBOS AO MOLHO E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	SOPA DE LEGUMES COM CARNE EM CUBOS	MACAXEIRA E FRANGO EM CUBOS AO MOLHO
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
BATATA DOCE COM FRANGO EM CUBOS AO MOLHO	MACAXEIRA E CARNE EM CUBOS NO MOLHO	CANJA	ARROZ COM CREME DE FRANGO (SEM LACTOSE) E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	CREME DE CHOCOLATE (SEM LACTOSE) COM FRUTA FRESCA DA ÉPOCA
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
SOPA DE LEGUMES COM CARNE EM CUBOS	BAIÃO DE DOIS COM FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	MACAXEIRA E FRANGO EM CUBOS AO MOLHO	FEIJOADINHA C/ ARROZ FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	MUNGUNZÁ (SEM LACTOSE) COM CANELA E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA

### CANJA E PÃO SEDA

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
FILÉ DE FRANGO	70g	97,60	2/MÊS
CHUCHU	50g	21,50	
CENOURA	50g	25,15	
BATATA INGLESA	50g	42,50	
ALHO	0,2g	0,00	
ARROZ	30g	111,70	
COENTRO	3g	0,00	
CEBOLA	3g	0,94	
SAL	0,1g	0,00	

**TOTAL = 299,19**

**ARROZ COM CREME DE PEIXE (SEM LACTOSE) E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
ARROZ	50g	178,57	1/MÊS
MILHO VERDE	10g	9,56	
PEIXE (FILÉ)	70g	90,30	
MACAXEIRA	30g	48,77	
LEITE EM PÓ SEM LACTOSE	10g	5,11	
CEBOLA	10g	3,14	
TOMATE MOLHO	10g	2,03	
COENTRO	0,5g	0,00	
SAL	0,5g	0,00	
ALHO	0,5g	0,00	
FRUTA*	80g	78,4	

**TOTAL = 415,88** (\*FRUTAS VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

**FEIJOADINHA COM ARROZ E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
CHARQUE	30g	128,70	2/MÊS
LOMBINHO BOVINO	50g	69,74	
FEIJÃO PRETO	30g	105,54	
ARROZ	40g	65,60	
CEBOLA	15g	4,72	
COENTRO	0,5g	0,00	
SAL	0,5g	0,00	
ALHO	0,5g	00,00	
FRUTA*	80g	78,4	

**TOTAL kcal = 452,70** (\*FRUTAS VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

**MUNGUZÁ (SEM LACTOSE) COM CANELA E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
MILHO	50g	181,66	2/MÊS
AÇÚCAR	10g	39,60	
LEITE EM PÓ SEM LACTOSE	10g	5,11	
LEITE DE COCO	10ml	24,00	
CANELA EM PÓ	2g	0,00	
FRUTA*	80g	78,4	

**TOTAL kcal = 328,77** (\*FRUTAS VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

**MACAXEIRA CARNE EM CUBOS AO MOLHO E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
----------	--------------------	---------	------------

CARNE BOVINA EM CUBOS	70g	97,60	2/MÊS
MACAXEIRA	200g	250	
TOMATE P/ MOLHO	10g	2,03	
ALHO	0,2g	0,00	
COENTRO	3g	0,00	
CEBOLA	10g	3,13	
SAL	0,1g	0,00	
FRUTA*	80g	78,4	

**TOTAL kcal = 431,16** (\*FRUTAS VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

#### **INHAME C/ CARNE EM CUBOS AO MOLHO E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
INHAME PROCESSADO	200g	194,50	1/MÊS
CARNE EM CUBOS	70g	97,59	
CEBOLA	10g	3,16	
TOMATE MOLHO	10g	2,03	
COENTRO	0,5g	0,00	
SAL	0,5g	0,00	
ALHO	0,5g	0,00	
FRUTA*	80g	78,4	

**TOTAL kcal = 375,18** (\*FRUTAS VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

#### **ARROZ COM CREME DE FRANGO (SEM LACTOSE) E FRUTA RESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
ARROZ	50g	178,57	1/MÊS
FRANGO	70g	79,33	
CEBOLA	10g	3,14	
BATATA	15g	11,77	
LEITE EM PÓ SEM LACTOSE	10g	5,11	
CENOURA P/ MOLHO	15g	5,03	
TOMATE MOLHO	10g	2,03	
COENTRO	0,5g	00,00	
SAL	0,5g	00,00	
ALHO	0,5g	00,00	
FRUTA*	80g	78,4	

**TOTAL Kcal = 363,38** (\*FRUTAS VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

#### **CREME DE CHOCOLATE E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
----------	--------------------	---------	------------

AMIDO DE MILHO	20g	172,08	1/MÊS
AÇÚCAR	15g	29,79	
LEITE EM PÓ SEM LACTOSE	10g	5,11	
CHOCOLATE MEIO AMARGO	0,3g	0,1	
CHOCOLATE EM PÓ	4g	21,20	
FRUTA	80g	78,4	

**TOTAL Kcal = 306,68** (\*FRUTAS VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

### **SOPA DE LEGUMES COM CARNE EM CUBOS E PÃO SEDA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
CARNE BOVINA	50g	69,71	2/MÊS
CHUCHU	50g	21,5	
BATATA ING.	50g	42,5	
CEBOLA	10g	3,08	
CENOURA	50g	25,15	
ABOBORA	30g	14,00	
ARROZ	25g	89,28	
SAL	0,5g	0,00	
COENTRO	0,5g	0,00	
ALHO	0,5g	0,00	
TOMATE PARA MOLHO	10g	2,03	
PÃO SEDA	50g	137,00	

**TOTAL Kcal = 404,25**

### **BAIÃO DE DOIS COM FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
ARROZ	40g	142,56	1/MÊS
FEIJÃO MULATINHO	30g	105,54	
LOMBINHO BOVINO	40g	44,64	
CHARQUE	20g	84,46	
CEBOLA	10g	14,00	
TOMATE MOLHO	10g	2,03	
COENTRO	0,5g	0,00	
SAL	0,5g	0,00	
ALHO	0,5g	0,00	
FRUTA	80g	78,4	

**TOTAL Kcal = 471,63** (\*FRUTAS VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

### **ARROZ COM CARNE EM CUBOS AO MOLHO E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
CARNE BOVINA EM CUBOS	70g	97,60	1/MÊS
ARROZ	50g	178,57	
CENOURA P/ MOLHO	10g	5,03	
TOMATE P/ MOLHO	10g	2,03	

ALHO	0,2g	0,00	
COENTRO	3g	0,00	
CEBOLA	10g	3,13	
SAL	0,1g	0,00	
FRUTA	80g	78,4	

**TOTAL kcal = 364,76** (\*FRUTAS VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

### **ARROZ COM FRANGO EM CUBOS AO MOLHO E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
FILÉ DE FRANGO	70g	97,60	2/MÊS
ARROZ	50g	178,57	
CENOURA P/ MOLHO	10g	5,03	
TOMATE P/ MOLHO	10g	2,03	
ALHO	0,2g	0,00	
COENTRO	3g	0,00	
CEBOLA	10g	3,13	
SAL	0,1g	0,00	
FRUTA	80g	78,4	

**TOTAL kcal = 364,76** (\*FRUTAS VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

### **CURAU (SEM LACTOSE) COM CANELA E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
CURAU	50g	58,14	1/MÊS
AÇÚCAR	10g	39,60	
LEITE EM PÓ SEM LACTOSE	10g	5,11	
LEITE DE COCO	10ml	24,00	
CANELA EM PÓ	2g	0,00	
FRUTA*	80g	78,4	

**TOTAL kcal = 205,25** (\*FRUTAS VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

### **FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

GÊNEROS ALIMENTÍCIOS	PER CAPITA G (CRU)	CALORIAS (KCAL)	INCIDÊNCIA
MELANCIA	80	26,09	01/SEMANA
MELÃO	80	23,50	01/SEMANA
MAÇA	80	44,42	01/SEMANA
BANANA PRATA	80	78,40	01/SEMANA
LARANJA PERA	80	29,42	01/SEMANA

TANGERINA	80	30,26	01/SEMANA
-----------	----	-------	-----------

#### **SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA (CAJU)**

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA (KCAL)</b>	<b>INCIDENCIA</b>
CAJU	140	64,4	01/SEMANA
AÇÚCAR	5	19,34	

**TOTAL Kcal = 83,74**

#### **SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA (ACEROLA)**

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA (KCAL)</b>	<b>INCIDENCIA</b>
ACEROLA	100	31,94	01/SEMANA
AÇÚCAR	5	19,34	

**TOTAL Kcal = 51,28**

#### **SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA (GOIABA)**

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA (KCAL)</b>	<b>INCIDENCIA</b>
GOIABA	100	51	01/SEMANA
AÇÚCAR	5	19,34	

**TOTAL Kcal = 70,34**

#### **SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA (LARANJA)**

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA (KCAL)</b>	<b>INCIDENCIA</b>
LARANJA	144	65,8	01/SEMANA
AÇÚCAR	5	19,34	

**TOTAL Kcal = 85,14**

#### **SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA (MARACUJÁ)**

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA (KCAL)</b>	<b>INCIDENCIA</b>
MARACUJÁ	50	34	01/SEMANA
AÇÚCAR	5	19,34	

**TOTAL Kcal = 53,34**

**MACAXEIRA COM FRANGO EM CUBOS AO MOLHO**

<b>ALIMENTO</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA</b>	<b>INCIDÊNCIA</b>
FILE DE FRANGO	70g	97,60	2/MÊS
MACAXEIRA	200g	250	
CENOURA P/ MOLHO	10g	5,03	
TOMATE P/ MOLHO	10g	2,03	
ALHO	0,2g	0,00	
COENTRO	3g	0,00	
CEBOLA	10g	3,13	
SAL	0,1g	0,00	

**TOTAL kcal = 357,79**

**BATATA DOCE C/ CARNE EM CUBOS AO MOLHO**

<b>ALIMENTO</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA</b>	<b>INCIDÊNCIA</b>
BATATA DOCE	200g	236,48	1/MÊS
CARNE EM CUBOS	70g	97,59	
CEBOLA	10g	3,14	
TOMATE	15g	3,04	
COENTRO	0,5g	0,00	
CENOURA P/ MOLHO	15g	5,03	
SAL	0,5	0,00	
ALHO	0,5g	0,00	

**TOTAL Kcal = 345,28**

**BATATA DOCE C/ FRANGO EM CUBOS AO MOLHO**

<b>ALIMENTO</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA</b>	<b>INCIDÊNCIA</b>
BATATA DOCE	200g	236,48	1/MÊS
FRANGO	70g	79,33	
CEBOLA	10g	3,14	
TOMATE	15g	3,04	
COENTRO	0,5g	0,00	
CENOURA P/ MOLHO	15g	5,03	
SAL	0,5	0,00	
ALHO	0,5g	0,00	

**TOTAL Kcal = 327,02**

**EJA**

<b>Segunda</b>	<b>Terça</b>	<b>Quarta</b>	<b>Quinta</b>	<b>Sexta</b>
----------------	--------------	---------------	---------------	--------------



ARROZ COM CARNE EM CUBOS E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	ARROZ CARRETEIRO E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	CANJA C/ PÃO SEDA	SOPA DE LEGUMES COM CARNE EM CUBOS PÃO SEDA	FEIJOADINHA C/ ARROZ FRUTA FRESCA DA ÉPOCA
<b>Segunda</b>	<b>Terça</b>	<b>Quarta</b>	<b>Quinta</b>	<b>Sexta</b>
MUNGUNZÁ COM CANELA E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	CREME DE PEIXE COM ARROZ E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	MACARRÃO COM AÇAFRÃO E CARNE EM CUBOS NO MOLHO	BROA COM BEBIDA LACTEA E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	HOT DOG (CARNE EM CUBOS) COM SUCO DE FRUTA DA ÉPOCA
<b>Segunda</b>	<b>Terça</b>	<b>Quarta</b>	<b>Quinta</b>	<b>Sexta</b>
CUSCUZ COM CARNE EM CUBOS AO MOLHO SUCO DE FRUTA DA ÉPOCA	INHAME C/ CARNE EM CUBOS GUISADA E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	BOLO DE BACIA COM BEBIDA LACTEA E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	COOKIES DE BAUNILHA COM BEBIDA LACTEA E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	PÃO COM QUEIJO SUCO DE FRUTA DA ÉPOCA
<b>Segunda</b>	<b>Terça</b>	<b>Quarta</b>	<b>Quinta</b>	<b>Sexta</b>
CUSCUZ COM FRANGO EM CUBOS AO MOLHO SUCO DE FRUTA DA ÉPOCA	MACARRÃO COM AÇAFRÃO E CARNE EM CUBOS NO MOLHO	CANJA C/ PÃO SEDA	ARROZ COM CREME DE FRANGO E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	ARROZ CARRETEIRO E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA
<b>Segunda</b>	<b>Terça</b>	<b>Quarta</b>	<b>Quinta</b>	<b>Sexta</b>
BATATA DOCE COM FRANGO E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	FEIJOADINHA C/ ARROZ FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	MACARRÃO COM AÇAFRÃO E FRANGO EM CUBOS AO MOLHO	PÃO COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO BEBIDA LACTEA E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA	INHAME C/ CARNE EM CUBOS GUISADA E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA

### **CANJA E PÃO SEDA**

<b>ALIMENTO</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA</b>	<b>INCIDÊNCIA</b>
FILÉ DE FRANGO	80g	111,54	
CHUCHU	55g	23,65	
CENOURA	55g	27,66	
BATATA INGLESA	55g	46,75	

ALHO	0,2g	0,00	2/MÊS
ARROZ	35g	130,30	
COENTRO	3g	0,00	
CEBOLA	3g	0,94	
SAL	0,1g	0,00	
PÃO SEDA	70g	191,8	

**TOTAL = 532,64**

### **ARROZ COM CREME DE PEIXE E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
ARROZ	50g	178,57	1/MÊS
MILHO VERDE	10g	9,56	
PEIXE (FILÉ)	70g	90,30	
MACAXEIRA	30g	48,77	
LEITE EM PÓ	10g	50,60	
CEBOLA	10g	3,14	
TOMATE MOLHO	10g	2,03	
COENTRO	0,5g	0,00	
SAL	0,5g	0,00	
ALHO	0,5g	0,00	
FRUTA*	100g	98	

**TOTAL = 480,97** (\*FRUTAS VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

### **ÇUSCUZ C/ FRANGO EM CUBOS AO MOLHO E SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
FUBÁ	70g	240,80	1/MÊS
FRANGO	80g	111,54	
CEBOLA	20g	6,28	
COENTRO	0,5g	0,00	
SAL	0,5g	0,00	
ALHO	0,5g	0,00	
TOMATE P/ MOLHO	10g	2,03	
SUCO CAJU*		83,74	

**TOTAL kcal= 444,39** (\*SUCO VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

### **BEBIDA LÁCTEA COM BOLO E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
BEBIDA LÁCTEA	200ml	152	1/MÊS
BOLO	50g	219	
FRUTA	100g	98	

**TOTAL kcal = 469**

### **FEIJOADINHA COM ARROZ E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
CHARQUE	30g	128,70	1/MÊS
LOMBINHO BOVINO	60g	83,69	
FEIJÃO PRETO	40g	140,72	
ARROZ	45g	73,80	
CEBOLA	15g	4,72	
COENTRO	0,5g	0,00	
SAL	0,5g	0,00	
ALHO	0,5g	00,00	
FRUTA	100g	98	

**TOTAL kcal = 529,63**

#### **MUNGUZÁ COM CANELA E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
MILHO	60g	217,99	1/MÊS
AÇÚCAR	10g	39,60	
LEITE EM PÓ	30g	151,80	
LEITE DE COCO	20ml	48	
CANELA EM PÓ	2g	0,00	
FRUTA	100g	98	

**TOTAL kcal = 555,39**

#### **MACARRÃO COM AÇAFRÃO CARNE EM CUBOS AO MOLHO**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
CARNE BOVINA EM CUBOS	80g	111,54	2/MÊS
MACARRÃO	80g	286,40	
CENOURA P/ MOLHO	20g	10,06	
TOMATE P/ MOLHO	20g	4,06	
ALHO	0,2g	0,00	
COENTRO	3g	0,00	
CEBOLA	10g	3,13	
SAL	0,1g	0,00	
AÇAFRÃO	2g	6,2	

**TOTAL kcal = 421,39**

#### **HOT DOG (CARNE EM CUBOS) COM SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
PÃO SEDA	70g	191,80	1/MÊS
CARNE BOVINA	70g	79,44	
CENOURA	25g	25,15	
CEBOLA	10g	3,5	
TOMATE MOLHO	10g	2,03	
COENTRO	0,5g	00,00	
SAL	0,5g	00,00	
ALHO	0,5g	00,00	
SUCO CAJU*		83,74	

**TOTAL kcal = 385,66** (\*SUCO VAI SER DE ACORDO COM A LISTA

APRESENTADA NA TR)

**INHAME C/ CARNE EM CUBOS AO MOLHO E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
INHAME PROCESSADO	200g	194,50	1/MÊS
CARNE EM CUBOS	80g	111,53	
CEBOLA	10g	3,16	
TOMATE MOLHO	10g	2,03	
COENTRO	0,5g	0,00	
SAL	0,5g	0,00	
ALHO	0,5g	0,00	
FRUTA	100g	98	

**TOTAL kcal = 409,22** (\*FRUTAS VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

**PÃO SEDA COM QUEIJO E SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
PÃO SEDA	70g	191,80	1/MÊS
QUEIJO MUSSARELA	40g	130	
SUCO CAJU*		83,74	

**TOTAL kcal = 405,54** (\*SUCO VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

**CUSCUZ C/ CARNE EM CUBOS AO MOLHO E SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
FUBÁ	70g	240,80	1/MÊS
CARNE EM CUBOS	80g	111,53	
CEBOLA	20g	6,28	
TOMATE	15g	3,04	
COENTRO	0,5g	0,00	
CENOURA P/ MOLHO	30g	10,06	
SAL	0,5	0,00	
ALHO	0,5g	0,00	
SUCO CAJU*		83,74	

**TOTAL Kcal = 455,45** (\*SUCO VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

### **ARROZ COM CREME DE FRANGO E FRUTA RESCA DA ÉPOCA**

<b>ALIMENTO</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA</b>	<b>INCIDÊNCIA</b>
ARROZ	50g	178,57	1/MÊS
FRANGO	70g	79,33	
CEBOLA	10g	3,14	
BATATA	15g	11,77	
LEITE	20g	101,20	
CENOURA P/ MOLHO	15g	5,03	
TOMATE MOLHO	10g	2,03	
COENTRO	0,5g	00,00	
SAL	0,5g	00,00	
ALHO	0,5g	00,00	
FRUTA	100g	98	

**TOTAL Kcal = 479,07** (\*FRUTAS VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

### **SOPA DE LEGUMES COM CARNE EM CUBOS E PÃO SEDA**

<b>ALIMENTO</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA</b>	<b>INCIDÊNCIA</b>
CARNE BOVINA	70g	97,59	2/MÊS
CHUCHU	55g	23,65	
BATATA ING.	55g	46,75	
CEBOLA	10g	3,08	
CENOURA	55g	27,66	
ABOBORA	55g	22,00	
MACARRÃO	35g	119,14	
SAL	0,5g	0,00	
COENTRO	0,5g	0,00	
ALHO	0,5g	0,00	
TOMATE PARA MOLHO	10g	2,03	
PÃO SEDA	70g	191,80	

**TOTAL Kcal = 533,70**

### **ARROZ COM CARNE EM CUBOS AO MOLHO E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

<b>ALIMENTO</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA</b>	<b>INCIDÊNCIA</b>
CARNE BOVINA EM CUBOS	70g	97,60	1/MÊS
ARROZ	70g	249,99	
LEITE EM PÓ	20g	101,20	
CENOURA P/ MOLHO	20g	10,06	
TOMATE P/ MOLHO	20g	4,06	
ALHO	0,2g	0,00	
COENTRO	3g	0,00	
CEBOLA	20g	6,26	
SAL	0,1g	0,00	
FRUTA	100g	98	

**TOTAL kcal = 567,17** (\*FRUTAS VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

### **FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIAS (KCAL)</b>	<b>INCIDÊNCIA</b>
MELANCIA	100g	32,61	01/SEMANA
MELÃO	100g	29,37	01/SEMANA
MAÇA	100g	55,52	01/SEMANA
BANANA PRATA	100g	98	01/SEMANA
LARANJA PERA	100g	36,77	01/SEMANA
TANGERINA	100g	37,82	01/SEMANA

#### **SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA (CAJU)**

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA (KCAL)</b>	<b>INCIDENCIA</b>
CAJU	140	64,4	01/SEMANA
AÇÚCAR	5	19,34	

**TOTAL Kcal = 83,74**

#### **SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA (ACEROLA)**

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA (KCAL)</b>	<b>INCIDENCIA</b>
ACEROLA	100	31,94	01/SEMANA
AÇÚCAR	5	19,34	

**TOTAL Kcal = 51,28**

#### **SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA (GOIABA)**

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA (KCAL)</b>	<b>INCIDENCIA</b>
GOIABA	100	51	01/SEMANA
AÇÚCAR	5	19,34	

**TOTAL Kcal = 70,34**

#### **SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA (LARANJA)**

<b>GÊNEROS ALIMENTÍCIOS</b>	<b>PER CAPITA G (CRU)</b>	<b>CALORIA (KCAL)</b>	<b>INCIDENCIA</b>
-----------------------------	---------------------------	-----------------------	-------------------

LARANJA	144	65,8	01/SEMANA
AÇÚCAR	5	19,34	

**TOTAL Kcal = 85,14**

### **SUCO DE FRUTA FRESCA DA ÉPOCA (MARACUJÁ)**

GÊNEROS ALIMENTÍCIOS	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA (KCAL)	INCIDENCIA
MARACUJÁ	50	34	01/SEMANA
AÇÚCAR	5	19,34	

**TOTAL Kcal = 53,34**

### **BEBIDA LÁCTEA COM COOKIES BAUNILHA E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
BEBIDA LÁCTEA	200ml	152	1/MÊS
COOKIES BAUNILHA	50g	216	
FRUTA	100g	98	

**TOTAL kcal = 466** (\*FRUTAS VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

### **PÃO COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO E BEBIDA LACTEA E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
PÃO SEDA	70g	191,80	1/MÊS
FRANGO	50g	56,65	
CENOURA	25g	25,15	
CEBOLA	20g	7,0	
TOMATE MOLHO	10g	2,03	
COENTRO	0,5g	00,00	
SAL	0,5g	00,00	
ALHO	0,5g	00,00	
BEBIDA LÁCTEA	200ml	152	
FRUTA	100g	98	

**TOTAL kcal = 532,63** (\*FRUTAS VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR) REVER COM WINI

### **MACARRÃO COM AÇAFRÃO FRANGO EM CUBOS AO MOLHO**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
FILÉ DE FRANGO	80g	111,54	1/MÊS
MACARRÃO	80g	286,40	
AÇAFRÃO	2g	6,2	
CENOURA P/ MOLHO	20g	10,06	
TOMATE P/ MOLHO	20g	4,06	
ALHO	0,2g	0,00	
COENTRO	3g	0,00	

CEBOLA	10g	3,13	
SAL	0,1g	0,00	

**TOTAL kcal = 421,39**

**BEBIDA LÁCTEA COM BROA E FRUTA FRESCA DA ÉPOCA**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
BEBIDA LÁCTEA	200ml	152	1/MÊS
BROA	70g	274,40	
FRUTA	100g	98	

**TOTAL kcal = 524,40** (\*FRUTAS VAI SER DE ACORDO COM A LISTA APRESENTADA NA TR)

**BATATA DOCE C/ FRANGO EM CUBOS AO MOLHO**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
BATATA DOCE	200g	236,48	1/MÊS
FRANGO	70g	79,33	
CEBOLA	10g	3,14	
TOMATE	15g	3,04	
COENTRO	0,5g	0,00	
CENOURA P/ MOLHO	15g	5,03	
SAL	0,5	0,00	
ALHO	0,5g	0,00	

**TOTAL Kcal = 327,02**

**ARROZ CARRETEIRO**

ALIMENTO	PER CAPITA G (CRU)	CALORIA	INCIDÊNCIA
ARROZ	60g	214,80	2/MÊS
CARNE CHARQUE	17g	42,33	
LINGUÇA CALABRESA	42g	95,34	
BACON DEFUMADO	12g	71,96	
CEBOLA	10g	3,14	
ALHO	0,5g	0,00	
COENTRO	0,5g	0,00	
FOLHA DE LOURO	1 und	0,00	
PIMENTA DO REINO	qs	0,00	
ÓLEO	qs	0,00	

**TOTAL Kcal = 522,61**