

Observações						
OBSERVAÇÃO: O CÁLCULO DE CAR (CARBOIDRATO) POR ALIMENTO FOI FEITO COM BASE NA TABELA DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS (TACO).						
Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 27/07	Terça-Feira, 28/07	Quarta-Feira, 29/07	Quinta-Feira, 30/07	Sexta-Feira, 31/07	Sábado, 01/08
DESJEJUM						● BANANA CATURRA (1 un / 182G) CAR 26,10
COLAÇÃO						● PONKAN (1 un / 230G) CAR 22,10
ALMOÇO						
LANCHE						
JANTAR						
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 2,89 Lipídios (g): 0,27 Carboidrato (g): 48,20 Cálcio (mg): 25,28 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 0,00 Vitamina C (mg): 88,99 Energia (Kcal): 165,13					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 03/08	Terça-Feira, 04/08	Quarta-Feira, 05/08	Quinta-Feira, 06/08	Sexta-Feira, 07/08	Sábado, 08/08
DESJEJUM	• LEITE 150ML CAR 7,05 • PÃO INTEGRAL 37,5G CAR 18,73 • MANTEIGA 5G CAR 0,00	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML CAR 0,00 • PÃO INTEGRAL 37,5G CAR 18,73 • QUEIJO 20G CAR 0,61	• LEITE 150ML CAR 7,05 • PÃO INTEGRAL 37,5G CAR 18,73 • MANTEIGA 5G CAR 0,00	• LEITE COM CANELA 150ML CAR 7,42 • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G CAR 39,26	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML CAR 0,00 • PÃO INTEGRAL 37,5G CAR 18,73 • QUEIJO 20G CAR 0,61	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) CAR 26,10
COLAÇÃO	• PERA (1 un / 150G) CAR 17,51	• MAÇÃ (1 un / 137G) CAR 16,52	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) CAR 26,10	• PERA (1 un / 150G) CAR 17,51	• MELÃO 170G CAR 9,30	• PONKAN (1 un / 230G) CAR 22,10
ALMOÇO	• ARROZ INTEGRAL 95G CAR 34,94 • FEIJÃO PRETO 100G CAR 15,34 • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G CAR 0,30 • QUIRERA 60G CAR 19,60 • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 35G CAR 1,79 • MELÃO 170G CAR 9,30	• ARROZ INTEGRAL 95G CAR 34,94 • FEIJÃO CARIoca 100G CAR 15,97 • QUIBEBE 25G CAR 1,20 • SALADA DE BETERRABA 28G CAR 4,83 • LARANJA (1 un / 150G) CAR 8,90 • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G CAR 2,29	• ARROZ INTEGRAL 95G CAR 34,94 • FEIJÃO PRETO 100G CAR 15,34 • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G CAR 0,30 • BATATA PALHA 25G CAR 18,36 • MAMÃO 122G CAR 10,19 • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G CAR 2,77	• ARROZ INTEGRAL 95G CAR 34,94 • FEIJÃO CARIoca 100G CAR 15,97 • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G CAR 1,49 • BRÓCOLIS REFOGADO 50G CAR 4,60 • SALADA DE CHUCHU 20G CAR 1,76 • LARANJA (1 un / 150G) CAR 8,90	• ARROZ INTEGRAL 95G CAR 34,94 • FEIJÃO PRETO 100G CAR 15,34 • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G CAR 0,77 • MAMÃO 122G CAR 10,19 • QUIBEBE 25G CAR 1,20 • SALADA DE ALFACE 15G CAR 0,54	
LANCHE	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G CAR 17,40 • VITAMINA DE MANGA 150ML CAR 17,45	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) CAR 26,10 • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G CAR 6,63	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML CAR 6,51 • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G CAR 19,79	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML CAR 32,62 • MAÇÃ (1 un / 137G) CAR 16,52	• MINGAU DE AVEIA 160G CAR 22,95 • BANANA CATURRA (1 un / 182G) CAR 26,10	
JANTAR	• RISOTO DE FRANGO INTEGRAL 200G CAR 25,44	• SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO 180G CAR 29,64	• CANJA INTEGRAL 200G CAR 21,69	• CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G CAR 4,23 • POLENTA - JANTAR 120G CAR 28,39	• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G CAR 19,88	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal

Proteína (g): 47,10 Lipídios (g): 23,52 Carboidrato (g): 159,22 Cálcio (mg): 422,34 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 473,63 Vitamina C (mg): 95,62 Energia (Kcal): 1003,40

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 10/08	Terça-Feira, 11/08	Quarta-Feira, 12/08	Quinta-Feira, 13/08	Sexta-Feira, 14/08	Sábado, 15/08
DESJEJUM	• LEITE 150ML CAR 7,05 • PÃO INTEGRAL 37,5G CAR 18,73 • MANTEIGA 5G CAR 0,00	• LEITE 150ML CAR 7,05 • MANTEIGA 5G CAR 0,00 • PÃO INTEGRAL 37,5G CAR 18,73	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML CAR 0,00 • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G CAR 39,26	• LEITE 150ML CAR 7,05 • QUEIJO 20G CAR 0,61 • PÃO INTEGRAL 37,5G CAR 18,73	• PÃO INTEGRAL 37,5G CAR 18,73 • LEITE COM CANELA 150ML CAR 7,42 • QUEIJO 20G CAR 0,61	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) CAR 26,10
COLAÇÃO	• MELÃO 170G CAR 9,30	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) CAR 26,10	• MAMÃO 122G CAR 10,19	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) CAR 26,10	• PERA (1 un / 150G) CAR 17,51	• PONKAN (1 un / 230G) CAR 22,10
ALMOÇO	• ARROZ INTEGRAL 95G CAR 34,94 • FEIJÃO CARIOCA 100G CAR 15,97 • PICADINHO DE CARNE 56G CAR 1,97 • ABOBRINHA REFOGADA 35G CAR 2,26 • SALADA DE CENOURA 25G CAR 1,64 • MAÇÃ (1 un / 137G) CAR 16,52	• ARROZ INTEGRAL 95G CAR 34,94 • FEIJÃO PRETO 100G CAR 15,34 • SALADA DE BETERRABA 28G CAR 4,83 • PERA (1 un / 150G) CAR 17,51 • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G CAR 0,45 • CREME DE MILHO 60G CAR 13,06	• ARROZ INTEGRAL 95G CAR 34,94 • FEIJÃO CARIOCA 100G CAR 15,97 • BARREADO 56G CAR 1,24 • CHUCHU REFOGADO 35G CAR 2,79 • SALADA DE ACELGA 20G CAR 1,23 • MAÇÃ (1 un / 137G) CAR 16,52	• ARROZ INTEGRAL 95G CAR 34,94 • FEIJÃO PRETO 100G CAR 15,34 • FRANGO AO SUGO 56G CAR 1,48 • POLENTA 100G CAR 15,91 • SALADA DE PEPINO 35G CAR 1,07 • LARANJA (1 un / 150G) CAR 8,90	• ARROZ INTEGRAL 95G CAR 34,94 • FEIJÃO CARIOCA 100G CAR 15,97 • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G CAR 0,30 • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G CAR 1,13 • ABOBRINHA REFOGADA 35G CAR 2,26 • MELÃO 170G CAR 9,30	
LANCHE	• BATIDA DE MAÇÃ 190ML CAR 14,73 • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G CAR 17,40	• MAMÃO 122G CAR 10,19 • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G CAR 6,63	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML CAR 0,00 • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G CAR 20,40	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML CAR 6,51 • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G CAR 24,88	• IOGURTE POLPA DE FRUTAS DIET 180ML CAR 14,67 • MAÇÃ (1 un / 137G) CAR 16,52	
JANTAR	• SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO 180G CAR 17,69	• ARROZ CARRETEIRO INTEGRAL 180G CAR 32,20	• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G CAR 1,49 • PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G CAR 21,10	• MACARRÃO - JANTAR 150G CAR 72,78 • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G	• RISOTO DE FRANGO INTEGRAL 200G CAR 25,44	

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 10/08	Terça-Feira, 11/08	Quarta-Feira, 12/08	Quinta-Feira, 13/08	Sexta-Feira, 14/08	Sábado, 15/08
JANTAR	● SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO 180G CAR 17,69	● ARROZ CARRETEIRO INTEGRAL 180G CAR 32,20	● ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G CAR 1,49 ● PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G CAR 21,10	CAR 4,23	● RISOTO DE FRANGO INTEGRAL 200G CAR 25,44	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 49,17 Lipídios (g): 22,91 Carboidrato (g): 160,32 Cálcio (mg): 408,03 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 253,20 Vitamina C (mg): 74,17 Energia (Kcal): 1012,00					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 17/08	Terça-Feira, 18/08	Quarta-Feira, 19/08	Quinta-Feira, 20/08	Sexta-Feira, 21/08	Sábado, 22/08
DESJEJUM	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML CAR 0,00 • PÃO INTEGRAL 37,5G CAR 18,73 • QUEIJO 20G CAR 0,61	• LEITE 150ML CAR 7,05 • PÃO INTEGRAL 37,5G CAR 18,73 • MANTEIGA 5G CAR 0,00	• LEITE COM CANELA 150ML CAR 7,42 • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G CAR 24,88	• LEITE 150ML CAR 7,05 • PÃO INTEGRAL 37,5G CAR 18,73 • QUEIJO 20G CAR 0,61	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML CAR 0,00 • PÃO INTEGRAL 37,5G CAR 18,73 • QUEIJO 20G CAR 0,61	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) CAR 26,10
COLAÇÃO	• MAÇÃ (1 un / 137G) CAR 16,52	• PERA (1 un / 150G) CAR 17,51	• MELÃO 170G CAR 9,30	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) CAR 26,10	• MELÃO 170G CAR 9,30	• PONKAN (1 un / 230G) CAR 22,10
ALMOÇO	• ARROZ INTEGRAL 95G CAR 34,94 • FEIJÃO CARIOCA 100G CAR 15,97 • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G CAR 1,42 • QUIBEBE 25G CAR 1,20 • SALADA DE ACELGA COM CENOURA 30G CAR 1,87 • MELÃO 170G CAR 9,30	• ARROZ INTEGRAL 95G CAR 34,94 • FEIJÃO PRETO 100G CAR 15,34 • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G CAR 1,49 • BETERRABA COZIDA 50G CAR 9,44 • SALADA DE REPOLHO 15G CAR 1,42 • LARANJA (1 un / 150G) CAR 8,90	• ARROZ INTEGRAL 95G CAR 34,94 • FEIJÃO CARIOCA 100G CAR 15,97 • ALMÔNDEGAS AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75G CAR 9,01 • ABOBRINHA REFOGADA 35G CAR 2,26 • SALADA DE BRÓCOLIS 30G CAR 2,86 • MAMÃO 122G CAR 10,19	• ARROZ INTEGRAL 95G CAR 34,94 • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G CAR 2,29 • COUVE REFOGADA 40G CAR 4,41 • SALADA DE BETERRABA 28G CAR 4,83 • MAMÃO 122G CAR 10,19 • FEIJÃO PRETO 100G CAR 15,34	• ARROZ INTEGRAL 95G CAR 34,94 • ISCAS DE CARNE AO SUGO 48G CAR 1,78 • BRÓCOLIS COM CENOURA REFOGADOS 50G CAR 2,71 • SALADA DE ALFACE 15G CAR 0,54 • MAMÃO 122G CAR 10,19 • FEIJÃO CARIOCA 100G CAR 15,97	
LANCHE	• VITAMINA DE MORANGO 150ML CAR 18,90 • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G CAR 17,40	• AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G CAR 6,63 • BANANA CATURRA (1 un / 182G) CAR 26,10	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML CAR 0,00 • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G CAR 20,40	• MINGAU DE AVEIA 160G CAR 22,95 • MAÇÃ (1 un / 137G) CAR 16,52	• LEITE 150ML CAR 7,05 • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G CAR 39,26	
JANTAR	• CANJA INTEGRAL 200G CAR 21,69	• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G CAR 14,45	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G CAR 36,96	• ARROZ CARRETEIRO INTEGRAL 180G CAR 32,20	• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G CAR 1,49 • MACARRÃO - JANTAR 150G CAR 72,78	



Cardápio C - CONTAGEM DE CARBOIDRATO
Agosto / 2026
MATERNAL II E PRÉ

Milena Schardong Agnoletto
Gerência de Alimentação
Matrícula 189507
Nutricionista/CRN-8 12407

Nadia Rafaela dos Santos Sato
Gerência de Alimentação
Matrícula 189511
Nutricionista/CRN-8 9129

Manoela Nobrega Lorenzi
Gerência de Alimentação
Matrícula 192196
Nutricionista/CRN-8 4750



Tabela Nutricional

Cálculo Semanal

Proteína (g): 50,47 Lipídios (g): 19,95 Carboidrato (g): 159,08 Cálcio (mg): 464,39 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 678,48 Vitamina C (mg): 103,95 Energia (Kcal): 977,39

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 24/08	Terça-Feira, 25/08	Quarta-Feira, 26/08	Quinta-Feira, 27/08	Sexta-Feira, 28/08	Sábado, 29/08
DESJEJUM	• PÃO INTEGRAL 37,5G CAR 18,73 • MANTEIGA 5G CAR 0,00 • LEITE 150ML CAR 7,05	• LEITE 150ML CAR 7,05 • PÃO INTEGRAL 37,5G CAR 18,73 • QUEIJO 20G CAR 0,61	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML CAR 0,00 • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G CAR 39,26	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML CAR 32,62 • PÃO INTEGRAL 37,5G CAR 18,73 • MANTEIGA 5G CAR 0,00	• LEITE 150ML CAR 7,05 • PÃO INTEGRAL 37,5G CAR 18,73 • QUEIJO 20G CAR 0,61	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) CAR 26,10
COLAÇÃO	• MELÃO 170G CAR 9,30	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) CAR 26,10	• MELÃO 170G CAR 9,30	• PERA (1 un / 150G) CAR 17,51	• MAMÃO 122G CAR 10,19	• PONKAN (1 un / 230G) CAR 22,10
ALMOÇO	• ARROZ INTEGRAL 95G CAR 34,94 • FEIJÃO CARIOCA 100G CAR 15,97 • SALADA DE TOMATE 40G CAR 2,60 • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G CAR 0,45 • BATATA PALHA 25G CAR 18,36 • LARANJA (1 un / 150G) CAR 8,90	• ARROZ INTEGRAL 95G CAR 34,94 • FEIJÃO PRETO 100G CAR 15,34 • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G CAR 0,77 • CHUCHU REFOGADO 35G CAR 2,79 • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G CAR 1,13 • PONKAN (1 un / 230G) CAR 22,10	• ARROZ INTEGRAL 95G CAR 34,94 • FEIJÃO CARIOCA 100G CAR 15,97 • FRANGO ASSADO 60G CAR 0,12 • CENOURA REFOGADA 35G CAR 2,16 • SALADA DE ABOBRINHA 30G CAR 1,80 • MAMÃO 122G CAR 10,19	• ARROZ INTEGRAL 95G CAR 34,94 • FEIJÃO PRETO 100G CAR 15,34 • PICADINHO DE CARNE 56G CAR 1,97 • CENOURA REFOGADA 35G CAR 2,16 • SALADA DE ACELGA 20G CAR 1,23 • LARANJA (1 un / 150G) CAR 8,90	• ARROZ INTEGRAL 95G CAR 34,94 • FEIJÃO CARIOCA 100G CAR 15,97 • FRANGO AO SUGO 56G CAR 1,48 • SALADA DE ALFACE 15G CAR 0,54 • POLENTA 100G CAR 15,91 • MAÇÃ (1 un / 137G) CAR 16,52	
LANCHE	• CREME DE MANGA 100G CAR 30,36 • PERA (1 un / 150G) CAR 17,51	• MINGAU DE AVEIA 160G CAR 22,95 • MAÇÃ (1 un / 137G) CAR 16,52	• IOGURTE POLPA DE FRUTAS DIET 180ML CAR 14,67 • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G CAR 17,40	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML CAR 6,51 • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G CAR 19,79	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML CAR 0,00 • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR 60G CAR 26,85	
JANTAR	• SOPA DE AIPIM COM CARNE 180G CAR 42,79	• RISOTO DE FRANGO INTEGRAL 200G CAR 25,44	• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G CAR 14,45	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G CAR 25,09	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G CAR 30,41	

Tabela Nutricional	
Cálculo Semanal	Proteína (g): 44,83 Lipídios (g): 26,82 Carboidrato (g): 162,32 Cálcio (mg): 448,08 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 457,72 Vitamina C (mg): 109,30 Energia (Kcal): 1035,54

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 31/08	Terça-Feira, 01/09	Quarta-Feira, 02/09	Quinta-Feira, 03/09	Sexta-Feira, 04/09	Sábado, 05/09
DESJEJUM	● LEITE COM CANELA 150ML CAR 7,42 ● PÃO INTEGRAL 37,5G CAR 18,73 ● MANTEIGA 5G CAR 0,00					
COLAÇÃO	● PERA (1 un / 150G) CAR 17,51					
ALMOÇO	● ARROZ INTEGRAL 95G CAR 34,94 ● FEIJÃO PRETO 100G CAR 15,34 ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G CAR 0,45 ● QUIRERA 60G CAR 19,60 ● SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G CAR 2,75 ● LARANJA (1 un / 150G) CAR 8,90					
LANCHE	● VITAMINA DE MORANGO 150ML CAR 18,90 ● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G CAR 17,40					
JANTAR	● SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G CAR 19,88					
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 65,40 Lipídios (g): 32,48 Carboidrato (g): 181,81 Cálcio (mg): 556,50 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 489,00 Vitamina C (mg): 81,00 Energia (Kcal): 1259,44					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 46,84 Lipídios (g): 22,77 Carboidrato (g): 156,75 Cálcio (mg): 424,57 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 448,74 Vitamina C (mg): 94,93 Energia (Kcal): 984,41					