



FUNDAMENTAL - CARDÁPIO 2024



Prefeitura de Itanhaém

1ª SEMANA				
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DESJEJUM				
LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO ROSQUINHA
ALMOÇO				
ARROZ COM FEIJÃO CARNE BOVINA AO MOLHO C/ PURÊ DE BATATA FRUTA	RISOTO DE FRANGO COM CENOURA E ERVILHA SALADA GELATINA	ARROZ COM FEIJÃO E CARNE BOVINA COM MANDIOCA SALADA FRUTA	ARROZ COM FEIJÃO FRANGO COM BATATA E CENOURA GELATINA	MACARRÃO AO MOLHO COM CARNE BOVINA SALADA FRUTA
CALORIAS: 778,96kcal CARBOIDRATOS: 119,48g PROTEÍNAS: 31,30g GORDURAS: 20,02g	CALORIAS: 760,47kcal CARBOIDRATOS: 101,93g PROTEÍNAS: 31,82g GORDURAS: 25,11g	CALORIAS: 736,62kcal CARBOIDRATOS: 116,09g PROTEÍNAS: 29,44g GORDURAS: 17,43g	CALORIAS: 833,39kcal CARBOIDRATOS: 114,34g PROTEÍNAS: 35,23g GORDURAS: 26,27g	CALORIAS: 708,38kcal CARBOIDRATOS: 116,26g PROTEÍNAS: 27,55g GORDURAS: 15,73g
OBS: OS HORÁRIOS DAS REFEIÇÕES NÃO PODERÃO SER ALTERADOS SEM O CONSENTIMENTO DA NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL.				



FUNDAMENTAL - CARDÁPIO 2024



Prefeitura de Itanhaém

2ª SEMANA				
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DESJEJUM				
LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO ROSQUINHA	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO
ALMOÇO				
ARROZ COM FEIJÃO PRETO CARNE SUÍNA FAROFA DE COUVE E CENOURA RALADA FRUTA	ARROZ A GREGA C/ MILHO E CENOURA FRANGO SALADA GELATINA	ARROZ COM FEIJÃO CARNE BOVINA C/ ABÓBORA SALADA FRUTA	ARROZ COM FEIJÃO FRANGO COM PURÊ DE BATATA GELATINA	MACARRÃO AO MOLHO COM CARNE BOVINA SALADA FRUTA
CALORIAS: 745,88kcal CARBOIDRATOS: 91,06g PROTEÍNAS: 25,15g GORDURAS: 17,21g	CALORIAS: 773,74kcal CARBOIDRATOS: 102,63g PROTEÍNAS: 31,70g GORDURAS: 26,40g	CALORIAS: 682,02kcal CARBOIDRATOS: 107,24g PROTEÍNAS: 29,32g GORDURAS: 17,37g	CALORIAS: 833,39kcal CARBOIDRATOS: 114,34g PROTEÍNAS: 35,23g GORDURAS: 26,27g	CALORIAS: 708,38kcal CARBOIDRATOS: 116,26g PROTEÍNAS: 27,55g GORDURAS: 15,73g
OBS: OS HORÁRIOS DAS REFEIÇÕES NÃO PODERÃO SER ALTERADOS SEM O CONSENTIMENTO DA NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL.				



FUNDAMENTAL - CARDÁPIO 2024



Prefeitura de Itanhaém

3ª SEMANA				
SEGUNDA- FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUART- FEIRA	QUINTA- FEIRA	SEXTA- FEIRA
DESJEJUM				
LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO ROSQUINHA	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO
ALMOÇO				
ARROZ COM FEIJÃO PRETO CARNE SUÍNA FAROFA DE COUVE E CENOURA RALADA FRUTA	ARROZ C/ FRICASSÊ DE FRANGO A LA MARIA GRACIETTE BATATA PALHA SALADA GELATINA	ARROZ C/ FEIJÃO CARNE BOVINA C/ MANDIOCA SALADA FRUTA	ARROZ COM FEIJÃO FRANGO COM BATATA E CENOURA GELATINA	MACARRÃO AO MOLHO COM CARNE BOVINA SALADA FRUTA
CALORIAS: 690,43kcal CARBOIDRATOS: 86,33g PROTEÍNAS: 25,86g GORDURAS: 12,78g	CALORIAS: 760,47kcal CARBOIDRATOS: 101,93g PROTEÍNAS: 31,82g GORDURAS: 25,11g	CALORIAS: 736,62kcal CARBOIDRATOS: 116,09g PROTEÍNAS: 29,44g GORDURAS: 17,43g	CALORIAS: 880,94kcal CARBOIDRATOS: 121,05g PROTEÍNAS: 31,80g GORDURAS: 30,28g	CALORIAS: 728,14kcal CARBOIDRATOS: 116,26g PROTEÍNAS: 132,15g GORDURAS: 15,73g
OBS: OS HORÁRIOS DAS REFEIÇÕES NÃO PODERÃO SER ALTERADOS SEM O CONSENTIMENTO DA NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL.				



FUNDAMENTAL - CARDÁPIO 2024



Prefeitura de Itanhaém

4ª SEMANA				
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DESJEJUM				
LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO ROSQUINHA	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO
ALMOÇO				
ARROZ COM ESTROGONOFE DE FRANGO C/ MILHO BATATA PALHA	ARROZ E FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM CENOURA, TOMATE E ABOBRINHA	ARROZ COM FEIJÃO FRANGO COM PURÊ DE BATATA	ARROZ COM FEIJÃO PRETO CARNE SUÍNA FAROFA DE COUVE E CENOURA RALADA	MACARRÃO AO MOLHO COM FRANGO
FRUTA	SALADA GELATINA	SALADA FRUTA	GELATINA	SALADA BOLO DE ANIVERSÁRIO
CALORIAS: 679,29kcal CARBOIDRATOS: 87,71g PROTEINAS: 19,24g GORDURAS: 12,12g	CALORIAS: 802,43kcal CARBOIDRATOS: 107,80g PROTEINAS: 32,85g GORDURAS: 26,65g	CALORIAS: 647,13kcal CARBOIDRATOS: 107,13g PROTEINAS: 29,47g GORDURAS: 17,37g	CALORIAS: 880,94kcal CARBOIDRATOS: 114,34g PROTEINAS: 35,23g GORDURAS: 26,27g	CALORIAS: 1055,62kcal CARBOIDRATOS: 163,67g PROTEINAS: 34,12g GORDURAS: 29,00g
OBS: OS HORÁRIOS DAS REFEIÇÕES NÃO PODERÃO SER ALTERADOS SEM O CONSENTIMENTO DA NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL.				



FUNDAMENTAL - CARDÁPIO 2024



Prefeitura de Itanhaém

5ª SEMANA				
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DESJEJUM				
LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO ROSQUINHA	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO
ALMOÇO				
ARROZ COM FEIJÃO PRETO CARNE SUÍNA FAROFA DE COUVE E CENOURA RALADA	ARROZ A GREGA C/ MILHO E CENOURA FRANGO	ARROZ COM FEIJÃO CARNE BOVINA C/ ABÓBORA	ARROZ COM FEIJÃO FRANGO COM PURÊ DE BATATA	MACARRÃO AO MOLHO COM CARNE BOVINA
FRUTA	SALADA GELATINA	SALADA FRUTA	GELATINA	SALADA FRUTA
CALORIAS: 745,88kcal CARBOIDRATOS: 91,06g PROTEÍNAS: 25,15g GORDURAS: 17,21g	CALORIAS: 773,74kcal CARBOIDRATOS: 102,63g PROTEÍNAS: 31,70g GORDURAS: 26,40g	CALORIAS: 682,02kcal CARBOIDRATOS: 107,24g PROTEÍNAS: 29,32g GORDURAS: 17,37g	CALORIAS: 833,39kcal CARBOIDRATOS: 114,34g PROTEÍNAS: 35,23g GORDURAS: 26,27g	CALORIAS: 708,38kcal CARBOIDRATOS: 116,26g PROTEÍNAS: 27,55g GORDURAS: 15,73g
OBS: OS HORÁRIOS DAS REFEIÇÕES NÃO PODERÃO SER ALTERADOS SEM O CONSENTIMENTO DA NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL.				