



## TEIXEIRA ROSAS E EE INTEGRAL - CARDÁPIO 2024



Prefeitura de Itanhaém

1ª SEMANA				
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>DESJEJUM</b>				
LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO ROSQUINHA
<b>ALMOÇO</b>				
ARROZ COM FEIJÃO  CARNE BOVINA COM PURÊ DE BATATA  FRUTA	RISOTO DE FRANGO COM CENOURA E ERVILHA  SALADA GELATINA	ARROZ COM FEIJÃO CARNE BOVINA AO MOLHO COM MANDIOCA  SALADA FRUTA	ARROZ COM FEIJÃO  FRANGO COM BATATA E CENOURA  GELATINA	MACARRÃO AO MOLHO COM MÓIDA BOVINA  SALADA FRUTA
<b>JANTAR</b>				
ARROZ FEIJÃO FRANGO COM PURÊ DE BATATA  FRUTA	MACARRÃO AO MOLHO SUÍNA  SALADA  FRUTA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BATATA E CENOURA SALADA GELATINA	ARROZ FEIJÃO CARNE BOVINA COM ABÓBORA  FRUTA	ARROZ À GREGA COM MILHO E CENOURA  FRANGO REFOGADO SALADA GELATINA
CALORIAS: 1181,28kcal CARBOIDRATOS: 181,46g PROTEÍNAS: 54,86g GORDURAS: 26,73g	CALORIAS: 1115,84kcal CARBOIDRATOS: 160,78g PROTEÍNAS: 50,04g GORDURAS: 30,07g	CALORIAS: 1137,23kcal CARBOIDRATOS: 179,08g PROTEÍNAS: 53,96g GORDURAS: 23,13g	CALORIAS: 1251,67kcal CARBOIDRATOS: 194,25g PROTEÍNAS: 48,75g GORDURAS: 30,45g	CALORIAS: 1068,10kcal CARBOIDRATOS: 170,91g PROTEÍNAS: 48,90g GORDURAS: 21,54g
OBS: OS HORÁRIOS DAS REFEIÇÕES NÃO PODERÃO SER ALTERADOS SEM O CONSENTIMENTO DA NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL.				



## TEIXEIRA ROSAS E EE INTEGRAL - CARDÁPIO 2024



Prefeitura de Itanhaém

2ª SEMANA				
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>DESJEJUM</b>				
LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO ROSQUINHA	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO
<b>ALMOÇO</b>				
ARROZ COM FEIJÃO PRETO CARNE SUÍNA FAROFA DE COUVE E CENOURA RALADA	ARROZ A GREGA C/ MILHO E CENOURA LASCAS DE FRANGO	ARROZ COM FEIJÃO CARNE BOVINA C/ ABÓBORA	ARROZ COM FEIJÃO FRANGO C/ PURÊ DE BATATA	MACARRÃO AO MOLHO COM CARME BOVINA
FRUTA	SALADA GELATINA	SALADA FRUTA	GELATINA	SALADA FRUTA
<b>JANTAR</b>				
ARROZ FEIJÃO CARNE BOVINA COM BATATA E CENOURA	ARROZ FEIJÃO ISCA DE CARNE COM MANDIOCA	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM CENOURA, TOMATE E ABOBRINHA	RISOTO DE FRANGO COM CENOURA E ERVILHA
FRUTA	SALADA FRUTA	SALADA GELATINA	FRUTA	SALADA GELATINA
CALORIAS: 1112,29kcal CARBOIDRATOS: 151,44g PROTEÍNAS: 43,83g GORDURAS: 22,88g	CALORIAS: 1238,34kcal CARBOIDRATOS: 187,43g PROTEÍNAS: 51,82g GORDURAS: 32,30g	CALORIAS: 1057,15kcal CARBOIDRATOS: 166,09g PROTEÍNAS: 52,14g GORDURAS: 22,33g	CALORIAS: 1273,11kcal CARBOIDRATOS: 182,83g PROTEÍNAS: 54,57g GORDURAS: 36,43g	CALORIAS: 1054,83kcal CARBOIDRATOS: 170,21g PROTEÍNAS: 49,02g GORDURAS: 20,25g

OBS: OS HORÁRIOS DAS REFEIÇÕES NÃO PODERÃO SER ALTERADOS SEM O CONSENTIMENTO DA NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL.



## TEIXEIRA ROSAS E EE INTEGRAL - CARDÁPIO 2024



Prefeitura de Itanhaém

3ª SEMANA				
SEGUNDA- FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA- FEIRA	QUINTA- FEIRA	SEXTA- FEIRA
<b>DESJEJUM</b>				
LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO ROSQUINHA	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO
<b>ALMOÇO</b>				
ARROZ COM FEIJÃO PRETO CARNE SUÍNA FAROFÁ 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
<b>JANTAR</b>				
ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BATATA E CENOURA  FRUTA	ARROZ FEIJÃO CARNE BOVINA COM ABÓBORA  SALADA FRUTA	MACARRÃO AO MOLHO COM CARNE BOVINA  SALADA GELATINA	ARROZ À GREGA COM MILHO E CENOURA  FRANGO REFOGADO  BANANA	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA COM BATATA E CENOURA  SALADA GELATINA
CALORIAS: 1049,26kcal CARBOIDRATOS: 140,94g PROTEÍNAS: 46,89g GORDURAS: 18,84g	CALORIAS: 1200,34kcal CARBOIDRATOS: 178,73g PROTEÍNAS: 52,00g GORDURAS: 31,98g	CALORIAS: 1120,33kcal CARBOIDRATOS: 175,53g PROTEÍNAS: 46,88g GORDURAS: 25,67g	CALORIAS: 1218,07kcal CARBOIDRATOS: 171,31g PROTEÍNAS: 52,69g GORDURAS: 36,09g	CALORIAS: 1147,51kcal CARBOIDRATOS: 185,24g PROTEÍNAS: 52,84g GORDURAS: 22,49g

OBS: OS HORÁRIOS DAS REFEIÇÕES NÃO PODERÃO SER ALTERADOS SEM O CONSENTIMENTO DA NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL.



## TEIXEIRA ROSAS E EE INTEGRAL - CARDÁPIO 2024



Prefeitura de Itanhaém

4ª SEMANA				
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>DESJEJUM</b>				
LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO ROSQUINHA	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO
<b>ALMOÇO</b>				
ARROZ COM ESTROGONOFE DE FRANGO C/ MILHO BATATA PALHA  FRUTA	ARROZ E FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM CENOURA, TOMATE E ABOBRINHA  SALADA GELATINA	ARROZ COM FEIJÃO FRANGO C/ PURÊ DE BATATA  SALADA FRUTA	ARROZ COM FEIJÃO PRETO CARNE SUÍNA FAROFA DE COUVE E CENOURA RALADA  GELATINA	MACARRÃO AO MOLHO COM FRANGO  SALADA BOLO DE ANIVERSÁRIO
<b>JANTAR</b>				
ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA PURÊ DE BATATA  FRUTA	ARROZ FEIJÃO CARNE BOVINA COM MANDIOCA  SALADA FRUTA	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO  SALADA GELATINA	ARROZ FEIJÃO CARNE BOVINA COM BATATA E CENOURA  FRUTA	RISOTO DE FRANGO COM CENOURA E ERVILHA  SALADA GELATINA
CALORIAS 1279,54 kcal CARBOIDRATOS: 193,43g PROTEÍNAS: 53,15 g GORDURAS: 33,58 g	CALORIAS 1176,73 kcal CARBOIDRATOS: 164,69g PROTEÍNAS: 39,78g GORDURAS: 24,06g	CALORIAS 1022,26 kcal CARBOIDRATOS: 165,98g PROTEÍNAS: 52,29g GORDURAS: 22,33g	CALORIAS 1208,17 kcal CARBOIDRATOS: 173,67g PROTEÍNAS: 55,03g GORDURAS: 32,96g	CALORIAS 1402,07 kcal CARBOIDRATOS: 217,62g PROTEÍNAS: 55,59g GORDURAS: 33,52g
OBS: OS HORÁRIOS DAS REFEIÇÕES NÃO PODERÃO SER ALTERADOS SEM O CONSENTIMENTO DA NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL.				



## TEIXEIRA ROSAS E EE INTEGRAL - CARDÁPIO 2024



Prefeitura de Itanhaém

5ª SEMANA				
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>DESJEJUM</b>				
LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO ROSQUINHA	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO
<b>ALMOÇO</b>				
ARROZ COM FEIJÃO PRETO CARNE SUÍNA FAROFÁ DE COUVE E CENOURA RALADA	ARROZ A GREGA C/ MILHO E CENOURA LASCAS DE FRANGO	ARROZ COM FEIJÃO CARNE BOVINA C/ ABÓBORA	ARROZ COM FEIJÃO FRANGO C/ PURÊ DE BATATA	MACARRÃO AO MOLHO COM CARME BOVINA
FRUTA	SALADA GELATINA	SALADA FRUTA	GELATINA	SALADA FRUTA
<b>JANTAR</b>				
ARROZ FEIJÃO CARNE BOVINA COM BATATA E CENOURA	ARROZ FEIJÃO ISCA DE CARNE COM MANDIOCA	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM CENOURA, TOMATE E ABOBRINHA	RISOTO DE FRANGO COM CENOURA E ERVILHA
FRUTA	SALADA FRUTA	SALADA GELATINA	FRUTA	SALADA GELATINA
CALORIAS: 1112,29kcal CARBOIDRATOS: 151,44g PROTEÍNAS: 43,83g GORDURAS: 22,88g	CALORIAS: 1238,34kcal CARBOIDRATOS: 187,43g PROTEÍNAS: 51,82g GORDURAS: 32,30g	CALORIAS: 1057,15kcal CARBOIDRATOS: 166,09g PROTEÍNAS: 52,14g GORDURAS: 22,33g	CALORIAS: 1273,11kcal CARBOIDRATOS: 182,83g PROTEÍNAS: 54,57g GORDURAS: 36,43g	CALORIAS: 1054,83kcal CARBOIDRATOS: 170,21g PROTEÍNAS: 49,02g GORDURAS: 20,25g

OBS: OS HORÁRIOS DAS REFEIÇÕES NÃO PODERÃO SER ALTERADOS SEM O CONSENTIMENTO DA NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL.