

CARDÁPIO – MARIA BAGGIO – 2026

CAFÉ DA MANHÃ – 7h30

PREPARAÇÃO	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
- Pao com margarina/ requeijão caseiro/ maionese caseira - leite com achocolatado	Valor energético: 205 cal. CHO: 27,6g. PTN: 8,02g. LIP: 6,78g. VIT A- 9,29mcg. VIT C- 1,09mg. Ca: 51,5mg. Fe: 0,92mg.

ALMOÇO- 11h45

DIAS DA SEMANA	PREPARAÇÕES		INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
2ª FEIRA	- CARNE COM LEGUMES (CARNE PANELA): Carne bovina (musculo em cubos) ou Carne suína (pernil em cubos) ou Carne moída com legumes (tomate, cenoura, abobrinha, mandioca...) - Arroz - Feijão - Verduras		Valor energético: 294 cal. CHO: 32,05g. PTN: 21,2g. LIP: 8,7g. VIT A- 4,5mcg. VIT C- 12,2mg. Ca: 48mg. Fe: 2,7mg.
3ª FEIRA	- FEIJOADINHA (feijão preto ou marrom com carne suína e calabresa-1x ao mês) - Arroz - Verduras e legumes - Farofa	- CARNE SUINA OU BOVINA COZIDA - Creme de milho ou mandioca cozida ou purê - Arroz - Verduras e legumes	Valor energético: 343 cal. CHO: 44,8g. PTN: 11,8g. LIP: 13,3g. VIT A- 0,8mcg. VIT C- 17,74mg. Ca: 51mg. Fe: 2,87mg.
4ª FEIRA	- FRANGO ASSADO OU REFOGADO: Carne de frango (peito ou coxa e sobrecoxa de frango sem pele) assada e desfiada ou refogada ou ESTROGONOFÉ DE FRANGO - Arroz - Feijão - Verduras e Legumes		Valor energético: 294 cal. CHO: 32,05g. PTN: 21,2g. LIP: 8,7g. VIT A- 4,5mcg. VIT C- 12,2mg. Ca: 48mg. Fe: 2,7mg.
5ª FEIRA	- CARNE MOÍDA REFOGADA (milho, ervilha, cenoura...) ou QUIBE ASSADO ou ALMONDEGA ASSADA ou CARNE MOÍDA COM MOLHO DE TOMATE E LEGUMES - Arroz - Feijão - Verduras e Legumes		Valor energético: 308 cal. CHO: 28,07g. PTN: 22,16g. LIP: 12g. VIT A- 154mcg. VIT C- 17,09mg. Ca: 33mg. Fe: 2,76mg.
6ª FEIRA	- Arroz - Polenta - CARNE MOÍDA COM MOLHO - Verduras e legumes		Valor energético: 315 cal. CHO: 33,5g. PTN: 20,5g. LIP: 10,2g. VIT A- 154mcg. VIT C- 17,09mg. Ca: 32,7mg. Fe: 3,34mg.

Fernanda Pirola Moura - Nutricionista

JANTAR- 15H30

DIAS DA SEMANA	PREPARAÇÕES		INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
2ª FEIRA	- SOPA de macarrão com carne magra e legumes (cenoura, abobrinha, chuchu, tomate....) - Sobremesa: fruta (banana, goiaba, maçã, laranja...)	- RISOTO: arroz com molho de frango ou carne desfiado ou carne moída + legumes (cenoura, abobrinha, tomate...) e molho de tomate - Verduras e legumes - Sobremesa: fruta	Valor energético: 233 cal. CHO: 27,4g. PTN: 9,7g. LIP: 10,3g. VIT A: 485mcg. VIT C- 19,7mg. Ca: 35,4mg. Fe: 1,92mg.
3ª FEIRA	- Suco de polpa de frutas - TORTA(massa de liquidificador) com recheio de carne (carne moída ou frango desfiado) e legumes (milho, ervilha, cenoura ralada, abobrinha....) OU QUIBE assado OU PANQUECA de Carne ou frango OU ESFIRRA de carne moída ou frango		Valor energético: 233 cal. CHO: 24,17g. PTN: 14,6g. LIP: 8,75g. VIT A- 10,4mcg. VIT C- 5,31mg. Ca: 3,41mg. Fe: 1,53mg.
4ª FEIRA	- Leite com achocolatado - Bolo simples ou bolachinha caseira de nata - Fruta		Valor energético: 300 cal. CHO: 49g. PTN: 8,4g. LIP: 8,18g. VIT A- 16,71mcg. VIT C- 7,69mg. Ca: 35mg. Fe: 0,94mg.
5ª FEIRA	- MACARRÃO - Molho de carne moída ou frango desfiado - Sobremesa: fruta		Valor energético: 267 cal. CHO: 34,8g. PTN: 15,3g. LIP: 8,1g. VIT A- 10,4mcg. VIT C- 7,4mg. Ca: 15,8mg. Fe: 2,24mg.
6ª FEIRA	Suco de polpa + pão caseiro com molho de carne moída ou patê de frango (2x ao mês)	Valor energético: 309 cal. CHO: 34,7g. PTN: 15g. LIP: 8,1g. VIT A- 154mcg. VIT C- 17,09mg. Ca: 13,6mg. Fe: 3,29mg.	
	Suco de polpa + pão caseiro com molho de salsicha (1x a cada 2 meses)	Valor energético: 309 cal. CHO: 34,7g. PTN: 15g. LIP: 8,1g. VIT A- 154mcg. VIT C- 17,09mg. Ca: 13,6mg. Fe: 3,29mg.	
	Leite batido com fruta + pão caseiro com apres. e mussarela ou mortadela (1x ao mês)	Valor energético: 315 cal. CHO: 34,7g. PTN: 15,28g. LIP: 10,41g. VIT A- 7,06mcg. VIT C- 3,26mg. Ca: 10,5mg. Fe: 1,91mg.	
	Leite batido com fruta + pão caseiro com maionese caseira de ovo cozido ou requeijão caseiro (1x ao mês)	Valor energético: 267 cal. CHO: 41,5g. PTN: 8,3g. LIP: 7,44g. VIT A- 190mcg. VIT C- 3,86mg. Ca: 11,74mg. Fe: 1,89mg.	

Fernanda Pirola Moura - Nutricionista

Consulte autenticidade do arquivo através do QR Code, ou copie e cole o link no navegador:
<https://ribeiraclaro.eloweb.net/protocolo/consulta-autenticidade?identificador=b3f5510d-d8d9-4385-a519-6046bcb095a1>

