

## CARDÁPIO MENSAL – ESCOLA MUNICIPAL ZULEIKA– 2026 – 2º SEMESTRE

| DIAS DA SEMANA  | PREPARAÇÕES                                                                                                                                                                                  | INFORMAÇÃO NUTRICIONAL                                                                                        |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2ª FEIRA</b> | - MACARRÃO ou POLENTA + ARROZ<br>- Molho de carne moída ou frango desfiado e legumese.<br>- Verduras de folhas                                                                               | Valor energético: 493cal. CHO: 68g. PTN: 25g. LIP: 12g.<br>VIT A- 100mcg. VIT C- 8,9mg. Ca: 40mg. Fe: 4,3mg.  |
| <b>3ª FEIRA</b> | - CARNE COM LEGUMES (CARNE PANELA): Carne bovina (musculo em cubos) ou Carne suína (pernil em cubos) com legumes (tomate, cenoura, abobrinha, mandioca...) + Arroz + Verduras + Fruta        | Valor energético: 485cal. CHO: 67g. PTN: 25g. LIP: 13g.<br>VIT A- 154mcg. VIT C- 32mg. Ca: 57mg. Fe: 4mg.     |
|                 | - FEIJOADINHA (feijão preto ou marrom com carne suína e calabresa-1x ao mês) + Arroz + Verduras e legumes + Farofa                                                                           | Valor energético: 499cal. CHO: 68g. PTN:17g. LIP: 17g.<br>VIT A- 1,2mcg. VIT C- 20mg. Ca: 71mg. Fe: 4mg.      |
| <b>4ª FEIRA</b> | PEITO DE FRANGO EM CUBOS OU DESFIADO REFOGADO COM LEGUMES + Arroz + feijão + Salada + fruta                                                                                                  | Valor energético: 485cal. CHO: 67g. PTN: 25g. LIP: 13g.<br>VIT A- 154mcg. VIT C- 32mg. Ca: 57mg. Fe: 4mg.     |
|                 | COXA E SOBRECOXA ASSADA E DESOSSADA + Arroz + feijão + Salada e/ou legumes + fruta                                                                                                           | Valor energético: 487cal. CHO: 66g. PTN: 22g. LIP: 15g.<br>VIT A- 137mcg. VIT C- 104mg. Ca: 128mg. Fe: 3,4mg. |
|                 | ARROZ COM FRANGO desfiado e legumes + Feijão + Salada + fruta                                                                                                                                | Valor energético: 485cal. CHO: 67g. PTN: 25g. LIP: 13g.<br>VIT A- 154mcg. VIT C- 32mg. Ca: 57mg. Fe: 4mg.     |
|                 | ESTROGONOFE DE PEITO DE FRANGO em cubos (molho de tomate e leite) + Arroz+ Salada + fruta)                                                                                                   | Valor energético: 489cal. CHO: 61g. PTN: 26g. LIP: 16g.<br>VIT A- 177mcg. VIT C- 29mg. Ca: 74mg. Fe: 4mg.     |
| <b>5ª FEIRA</b> | - 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 + Verduras | Valor energético: 485cal. CHO: 67g. PTN: 25g. LIP: 13g.<br>VIT A- 154mcg. VIT C- 32mg. Ca: 57mg. Fe: 4mg.     |
|                 | - QUIBE OU ALMONDEGA ASSADA + Arroz + Feijão + Salada e/ou legumes                                                                                                                           | Valor energético: 494cal. CHO: 59g. PTN: 22g. LIP: 18,5g. VIT A- 180mcg. VIT C- 24mg. Ca: 24mg. Fe: 5mg.      |
| <b>6ª FEIRA</b> | Suco de polpa + PAO de leite com molho de CARNE MOIDA ou patê de frango (2x ao mês)                                                                                                          | Valor energético: 486cal. CHO: 80g. PTN: 20g. LIP: 10g.<br>VIT A- 1mcg. VIT C- 9,6mg. Ca: 112mg. Fe: 4,5mg.   |
|                 | Suco de polpa + PÃO de leite com MOLHO DE SALSICHA (1x a cada 2 meses)                                                                                                                       | Valor energético: 486cal. CHO: 80g. PTN: 20g. LIP: 10g.<br>VIT A- 1mcg. VIT C- 9,6mg. Ca: 98mg. Fe: 4,5mg.    |
|                 | Leite batido com fruta + PÃO de leite com APRES. E MUSSARELA OU MORTADELA (1x ao mês)                                                                                                        | Valor energético: 500cal. CHO: 74g. PTN: 20,7g. LIP: 13,6g. VIT A- 0mcg. VIT C- 3,26mg. Ca: 57mg. Fe: 3,mg.   |
|                 | Leite batido com fruta + PÃO de leite com MAIONESE CASEIRA de ovo cozido ou REQUEIJÃO CASEIRO + fruta (1x ao mês)                                                                            | Valor energético: 474cal. CHO: 80g. PTN: 25g. LIP: 10g.<br>VIT A- 19mcg. VIT C- 12mg. Ca: 96mg. Fe: 2,76mg.   |

*Fernanda Pirola Moura – Nutricionista*

Consulte autenticidade do arquivo através do QR Code, ou copie e cole o link no navegador:  
<https://ribeiraoclaro.eloweb.net/protocolo/consulta-autenticidade?identificador=76d9e4b1-7db5-4123-836c-fcc3c0ed99bf>

