



**PREFEITURA MUNICIPAL DE BANDEIRANTES**  
**ESTADO DO PARANÁ**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA**  
**Alimentação Escolar**



**Cardápios Berçários - Bandeirantes/PR**

<b>Setembro</b>	<b>Nutrição Diária:</b> 70%	<b>Categoria:</b> Creche	<b>Responsável(eis):</b> Thalita Rosa de Souza
<b>26 a 30</b>	<b>Faixa Etária:</b> 7 - 11 meses	<b>Refeições:</b> Desjejum/Café da Manhã, Almoço, Lanche da Tarde e Jantar	<b>CRN:</b> 7452
	<b>Alunos Atendidos:</b> 222	<b>Período:</b> 26/09/2022 a 30/09/2022	

**Escola:**

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta							
<b>Desjejum/Café da Manhã</b> <b>8:00 h</b>	Leite Energia: 66,4 kcal	Leite Energia: 66,4 kcal	Leite Energia: 66,4 kcal	Leite Energia: 66,4 kcal	Leite Energia: 49,8 kcal							
<b>Almoço</b> <b>10:00 h</b>	Alho, Cebola, Feijão, Azeite, Macarrão, Almôndegas, Tomate, molho e Alface Energia: 205,79 kcal	Alho, Cebola, Arroz, Feijão, Azeite, Carne, Porco, e Couve Energia: 151,39 kcal	Alho, Cebola, Arroz, Feijão, Azeite, Carne, bovina, em Tiras, e Alface Energia: 142,99 kcal	Alho, Cebola, Arroz, Feijão, Azeite, Carne, bovina, moído, Batata, inglesa, e Vagem Energia: 169,09 kcal	Alho, Cebola, Arroz, Feijão, Azeite, Peixe, Tomate, e Repolho Energia: 163,43 kcal							
<b>Lanche da Tarde</b> <b>13:15 h</b>	Morango Energia: 12 kcal	Tangerina Energia: 38 kcal	Mamão, e Aveia Energia: 116,5 kcal	Melancia Energia: 38 kcal	Laranja Energia: 37 kcal							
<b>Jantar</b> <b>15:15 h</b>	Alho, Cebola, Gergelim, Frango, sobrecoxa, assada, Grão-de-bico, Vagem, Batata, inglesa, e Cenoura Energia: 183,11 kcal	Alho, Cebola, Arroz, Gergelim, Carne, bovina, Batata, Baroa, Repolho, Vagem, e Lentilha Energia: 214,81 kcal	Alho, Cebola, Feijão, Gergelim, Frango, peito, Polenta, e Beterraba Energia: 139,61 kcal	Alho, Cebola, Gergelim, Mandioca, Porco, Couve, Tomate, e Cenoura Energia: 191,91 kcal	Alho, Cebola, Feijão, Arroz, Gergelim, Omelete com Cenoura, e Brócolis Energia: 183,31 kcal							
<b>Composição Nutricional</b>	<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>Fibras (g)</b>	<b>Retinol (mcg)</b>	<b>Vitamina C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Mg (mg)</b>	<b>Zn (mg)</b>	<b>Na (mg)</b>
<b>Média Semanal</b>	449,51	66,1	23,4	11,31	12,36	27,16	70,94	199,08	3,1	102,4	3,09	161,45

*Obs.: Caso ocorra a falta de algum alimento que está no cardápio, o mesmo poderá ser substituído por outro de igual valor nutricional. Nos casos dos alérgicos, fazer as preparações separadamente, usando alimentos específicos.*

**ATENÇÃO: NUNCA SERVIR LEITE E PREPARAÇÕES A BASE DE LEITE APÓS AS REFEIÇÕES**



**PREFEITURA MUNICIPAL DE BANDEIRANTES**  
**ESTADO DO PARANÁ**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA**  
**Alimentação Escolar**



**Cardápios 1 a 3 anos - Bandeirantes/PR**

<b>Setembro</b>	<b>Nutrição Diária:</b> 70%	<b>Categoria:</b> Creche	<b>Responsável(eis):</b> Thalita Rosa de Souza
<b>26 a 30</b>	<b>Faixa Etária:</b> 1 a 3 anos <b>Alunos Atendidos:</b> 431	<b>Refeições:</b> Desjejum/Café da Manhã, Almoço, Lanche da Tarde e Jantar <b>Período:</b> 26/09/2022 a 30/09/2022	<b>CRN:</b> 7452

Escola:

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta							
<b>Desjejum/Café da Manhã</b> 8:00 h	Leite com Acolatado, e Biscoito, tipo Rosquinha Energia: 83 kcal	Chá, Erava Mate, Pão, e Manteiga Energia: 96 kcal	Bolo, e Suco, Laranja Energia: 86 kcal	Mingau Energia: 101,6 kcal	Torta Frango, e Suco, Uva Energia: 110,85 kcal							
<b>Almoço</b> 10:00 h	Alho, Cebola, Feijão, Azeite, Macarrão, Almôndegas, Tomate, molho e Alface Energia: 235,76 kcal	Alho, Cebola, Arroz, Feijão, Azeite, Carne, Porco, e Couve Energia: 197,86 kcal	Alho, Cebola, Arroz, Feijão, Azeite, Carne, bovina, em Tiras, e Alface Energia: 377,86 kcal	Alho, Cebola, Arroz, Feijão, Azeite, Carne, bovina, moído, Batata, inglesa, e Vagem Energia: 299,76 kcal	Alho, Cebola, Arroz, Feijão, Azeite, Peixe, Tomate, e Repolho Energia: 237,84 kcal							
<b>Lanche da Tarde</b> 13:15 h	Morango Energia: 56 kcal	Tangerina Energia: 53 kcal	Mamão, e Aveia Energia: 92 kcal	Melancia Energia: 29,6 kcal	Laranja Energia: 63,4 kcal							
<b>Jantar</b> 15:15 h	Alho, Cebola, Gergelim, Frango, sobrecoxa, assada, Grão-de-bico, Vagem, Batata, inglesa, e Cenoura Energia: 323,16 kcal	Alho, Cebola, Arroz, Gergelim, Carne, bovina, Batata, Baroa, Repolho, Vagem, e Lentilha Energia: 372,66 kcal	Alho, Cebola, Feijão, Gergelim, Frango, peito, Polenta, e Beterraba Energia: 147,36 kcal	Alho, Cebola, Gergelim, Mandioca, Porco, Couve, Tomate, e Cenoura Energia: 240,16 kcal	Alho, Cebola, Feijão, Arroz, Gergelim, Omelete com Cenoura, e Brócolis Energia: 302,76 kcal							
<b>Composição Nutricional</b>	<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>Fibras (g)</b>	<b>Retinol (mcg)</b>	<b>Vitamina C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Mg (mg)</b>	<b>Zn (mg)</b>	<b>Na (mg)</b>
<b>Média Semanal</b>	701,32	113,1	21,2	17,9	16,53	42,44	40,73	218,4	4,8	123,65	4,2	198,84

*Obs.: Caso ocorra a falta de algum alimento que está no cardápio, o mesmo poderá ser substituído por outro de igual valor nutricional. Nos casos dos alérgicos, fazer as preparações separadamente, usando alimentos específicos.*



PREFEITURA MUNICIPAL DE BANDEIRANTES  
ESTADO DO PARANÁ  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA  
Alimentação Escolar



Cardápios 4 a 5 Anos - Bandeirantes/PR

<b>Setembro</b>	<b>Nutrição Diária:</b> 20%	<b>Categoria:</b> Pré-escola (Escolas)	<b>Responsável(eis):</b> Thalita Rosa de Souza
<b>26 a 30</b>	<b>Faixa Etária:</b> 4 a 5 anos <b>Alunos Atendidos:</b> 420	<b>Refeições:</b> Desjejum/Café da Manhã, Almoço, Lanche da Tarde e Jantar <b>Período:</b> 26/09/2022 a 30/09/2022	<b>CRN:</b> 7452

Escola:

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta							
<b>Lanche da Manhã</b> <b>09:20 h/</b>	Alho, Cebola, Feijão, Arroz, Gergelim, Omelete com Cenoura, Brócolis, e Mamão	Alho, Cebola, Gergelim, Mandioca, Porco, Couve, Tomate, Cenoura, e Tangerina	Alho, Cebola, Gergelim, Frango, sobrecoca, assada, Grão-de-bico, Vagem, Batata, inglesa, Cenoura, Morango	Alho, Cebola, Arroz, Gergelim, Carne, bovina, Batata, Baroa, Repolho, Vagem, Lentilha, e Melancia	Alho, Cebola, Arroz, Feijão, Azeite, Peixe, Tomate, Repolho, e Laranja							
<b>Lanche da Tarde</b> <b>14:50 h</b>	Energia: 269,25 kcal	Energia: 270,16 kcal	Energia: 270,84 kcal	Energia: 268,96 kcal	Energia: 271,76 kcal							
<b>Composição Nutricional</b>	<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>Fibras (g)</b>	<b>Retinol (mcg)</b>	<b>Vitamina C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Mg (mg)</b>	<b>Zn (mg)</b>	<b>Na (mg)</b>
<b>Média Semanal</b>	<b>270,19</b>	<b>44,8</b>	<b>9,34</b>	<b>6,69</b>	<b>5,01</b>	<b>1,82</b>	<b>8,62</b>	<b>46,12</b>	<b>1,44</b>	<b>40,28</b>	<b>1,44</b>	<b>20,97</b>

Obs.: Caso ocorra a falta de algum alimento que está no cardápio, o mesmo poderá ser substituído por outro de igual valor nutricional. Nos casos dos alérgicos, fazer as preparações separadamente, usando alimentos específicos.



**PREFEITURA MUNICIPAL DE BANDEIRANTES**  
**ESTADO DO PARANÁ**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA**  
**Alimentação Escolar**



**Cardápios 4 a 5 Anos - Bandeirantes/PR**

<b>Setembro</b>	<b>Nutrição Diária:</b> 30%	<b>Categoria:</b> Pré-escola (Escolas)	<b>Responsável(eis):</b> Thalita Rosa de Souza
<b>26 a 30</b>	<b>Faixa Etária:</b> 4 a 5 anos	<b>Refeições:</b> Lanche da Manhã e Almoço/ Lanche da Tarde e Jantar	<b>CRN:</b> 7452
	<b>Alunos Atendidos:</b> 113	<b>Período:</b> 26/09/2022 a 30/09/2022	

Escola:

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>Lanche da Manhã (09:20 h)/</b>	Leite com Achocolatado, e Biscoito, tipo Rosquinha	Chá, Erva Doce, Pão, e Manteiga	Bolo, e Suco, Laranja	Mingau, Morango	Torta Frango, e Suco, Uva
<b>Lanche da Tarde (14:50 h)</b>	Energia: 100,8 kcal	Energia: 160,76 kcal	Energia: 143,16 kcal	Energia: 192,18 kcal	Energia: 199,84 kcal
<b>Almoço (11:30 h)/ Jantar (17:00 h)</b>	Alho, Cebola, Gergelim, Mandioca, Porco, Couve, Tomate, Cenoura, e Tangerina	Alho, Cebola, Feijão, Arroz, Gergelim, Omelete com Cenoura, Brócolis, e Mamão	Alho, Cebola, Arroz, Gergelim, Carne, bovina, Batata, Baroa, Repolho, Vagem, Lentilha, e Melancia	Alho, Cebola, Gergelim, Frango, sobrecoxa, assada, Grão-de-bico, Vagem, Batata, inglesa, Cenoura, e Morango	Alho, Cebola, Arroz, Feijão, Azeite, Peixe, Tomate, Repolho, e Laranja
	Energia: 200,16 kcal	Energia: 299,25 kcal	Energia: 207,96 kcal	Energia: 256,84 kcal	Energia: 241,76 kcal

Composição Nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Fibras (g)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
<b>Média Semanal</b>	400,54	68,43	12,89	9,98	7,42	14,84	9,92	52,37	1,92	44,83	1,93	209,62

*Obs.: Caso ocorra a falta de algum alimento que está no cardápio, o mesmo poderá ser substituído por outro de igual valor nutricional. Nos casos dos alérgicos, fazer as preparações separadamente, usando alimentos específicos.*



**PREFEITURA MUNICIPAL DE BANDEIRANTES**  
**ESTADO DO PARANÁ**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA**  
**Alimentação Escolar**



**Cardápios 4 a 5 Anos - Bandeirantes/PR**

<b>Setembro</b>	<b>Nutrição Diária:</b> 70%	<b>Categoria:</b> Pré-escola (CMEI's)	<b>Responsável(eis):</b> Thalita Rosa de Souza
<b>26 a 30</b>	<b>Faixa Etária:</b> 4 a 5 anos  <b>Alunos Atendidos:</b> 130	<b>Refeições:</b> Desjejum/Café da Manhã, Almoço, Lanche da Tarde e Jantar  <b>Período:</b> 26/09/2022 a 30/09/2022	<b>CRN:</b> 7452

**Escola:**

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta							
<b>Desjejum/Café da Manhã</b>  <b>8:00 h</b>	Leite com Achocolatado, e Biscoito, Maisena  Energia: 336,5 kcal	Chá, Erva Doce, Pão, e Manteiga  Energia: 152,2 kcal	Bolo, e Suco, Laranja  Energia: 325,6 kcal	Mingau  Energia: 316,36 kcal	Torta Frango, e Suco, Uva  Energia: 344,4 kcal							
<b>Almoço</b>  <b>10:00 h</b>	Alho, Cebola, Gergelim, Mandioca, Porco, Couve, Tomate, Cenoura, e Tangerina  Energia: 270,16 kcal	Alho, Cebola, Arroz, Feijão, Azeite, Carne, Porco, e Couve  Energia: 207,96 kcal	Alho, Cebola, Arroz, Feijão, Azeite, Carne, bovina, em Tiras, e Alface  Energia: 399,04 kcal	Alho, Cebola, Arroz, Feijão, Azeite, Carne, bovina, moído, Batata, inglesa, e Vagem  Energia: 271,16 kcal	Alho, Cebola, Arroz, Feijão, Azeite, Peixe, Tomate, e Repolho  Energia: 314,96 kcal							
<b>Lanche da Tarde</b>  <b>13:15 h</b>	Morango  Energia: 46,8 kcal	Tangerina  Energia: 42,4 kcal	Mamão, e Aveia  Energia: 73,6 kcal	Melancia  Energia: 29,6 kcal	Laranja  Energia: 163,4 kcal							
<b>Jantar</b>  <b>15:15 h</b>	Alho, Cebola, Gergelim, Frango, sobrecoca, assada, Grão-de-bico, Vagem, Batata, inglesa, e Cenoura  Energia: 280,96 kcal	Alho, Cebola, Arroz, Gergelim, Carne, bovina, Batata, Baroa, Repolho, Vagem, e Lentilha  Energia: 397,16 kcal	Alho, Cebola, Feijão, Gergelim, Frango, peito, Polenta, e Beterraba  Energia: 141,76 kcal	Alho, Cebola, Gergelim, Mandioca, Porco, Couve, Tomate, e Cenoura  Energia: 291,16 kcal	Alho, Cebola, Feijão, Arroz, Gergelim, Omelete com Cenoura, e Brócolis  Energia: 320,36 kcal							
<b>Composição Nutricional</b>	<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>Fibras (g)</b>	<b>Retinol (mcg)</b>	<b>Vitamina C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Mg (mg)</b>	<b>Zn (mg)</b>	<b>Na (mg)</b>
<b>Média Semanal</b>	950,44	154,5	30,15	23,57	17,6	33,92	42,29	143,81	5,34	133,05	4,44	413,61

*Obs.: Caso ocorra a falta de algum alimento que está no cardápio, o mesmo poderá ser substituído por outro de igual valor nutricional. Nos casos dos alérgicos, fazer as preparações separadamente, usando alimentos específicos.*



PREFEITURA MUNICIPAL DE BANDEIRANTES  
ESTADO DO PARANÁ  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA  
Alimentação Escolar



Cardápios 6 a 10 Anos - Bandeirantes/PR

<b>Setembro</b>	<b>Nutrição Diária:</b> 20%	<b>Categoria:</b> Ensino fundamental	<b>Responsável(eis):</b> Thalita Rosa de Souza
<b>26 a 30</b>	<b>Faixa Etária:</b> 6 a 10 anos <b>Alunos Atendidos:</b> 1165	<b>Refeições:</b> Lanche da Manhã/ Lanche da Tarde <b>Período:</b> 26/09/2022 a 30/09/2022	<b>CRN:</b> 7452

Escola:

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta							
<b>Lanche da Manhã</b> <b>09:20 h/</b>	Alho, Cebola, Feijão, Arroz, Gergelim, Omelete com Cenoura, Brócolis, e Mamão Energia: 300,25 kcal	Alho, Cebola, Gergelim, Mandioca, Porco, Couve, Tomate, Cenoura, e Tangerina Energia: 299,16 kcal	Alho, Cebola, Gergelim, Frango, sobrecoxa, assada, Grão-de-bico, Vagem, Batata, inglesa, Cenoura, e Melancia Energia: 298,84 kcal	Alho, Cebola, Arroz, Gergelim, Carne, bovina, Batata, Baroa, Repolho, Vagem, Lentilha, e Morango Energia: 302,96 kcal	Alho, Cebola, Arroz, Feijão, Azeite, Peixe, Tomate, Repolho, e Laranja Energia: 302,76 kcal							
<b>Lanche da Tarde</b> <b>14:50 h</b>												
<b>Composição Nutricional</b>	<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>Fibras (g)</b>	<b>Retinol (mcg)</b>	<b>Vitamina C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Mg (mg)</b>	<b>Zn (mg)</b>	<b>Na (mg)</b>
<b>Média Semanal</b>	300,79	49,5	9,75	7,64	5,53	15,49	4,44	42,01	1,97	39,27	1,75	163,39

Obs.: Caso ocorra a falta de algum alimento que está no cardápio, o mesmo poderá ser substituído por outro de igual valor nutricional. Nos casos dos alérgicos, fazer as preparações separadamente, usando alimentos específicos.



**PREFEITURA MUNICIPAL DE BANDEIRANTES**  
**ESTADO DO PARANÁ**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA**  
**Alimentação Escolar**



**Cardápios 6 a 10 Anos - Bandeirantes/PR**

<b>Setembro</b>	<b>Nutrição Diária:</b> 70%	<b>Categoria:</b> Ensino fundamental	<b>Responsável(eis):</b> Thalita Rosa de Souza
<b>26 a 30</b>	<b>Faixa Etária:</b> 6 a 10 anos	<b>Refeições:</b> Lanche da Manhã/Almoço/ Lanche da Tarde	<b>CRN:</b> 7452
	<b>Alunos Atendidos:</b> 337	<b>Período:</b> 26/09/2022 a 30/09/2022	

Escola:

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta							
<b>Lanche da Manhã</b> 09:20 h/	Leite com Achocolatado, e Biscoito, Tipo Rosquinha  Energia: 336,5 kcal	Chá, Erva Mate, Pão, e Manteiga  Energia: 350,2 kcal	Bolo, e Suco, Laranja  Energia: 325,6 kcal	Mingau  Energia: 316,36 kcal	Torta Frango, e Suco, Uva  Energia: 304,4 kcal							
<b>Almoço</b> 11:30 h	Alho, Cebola, Feijão, Azeite, Macarrão, Almôndegas, Tomate, molho, Alface, e Morango  Energia: 396,84 kcal	Alho, Cebola, Arroz, Feijão, Azeite, Carne, Porco, e Couve  Energia: 287,96 kcal	Alho, Cebola, Arroz, Feijão, Azeite, Carne, bovina, em Tiras, Alface, e Mamão  Energia: 399,04 kcal	Alho, Cebola, Arroz, Feijão, Azeite, Carne, bovina, moído, Batata, inglesa, Vagem, e Tangerina  Energia: 300,16 kcal	Alho, Cebola, Arroz, Feijão, Azeite, Peixe, Tomate, e Repolho  Energia: 314,96 kcal							
<b>Lanche da Tarde</b> 14:20 h	Alho, Cebola, Gergelim, Frango, sobrecoxa, assada, Grão-de-bico, Vagem, Batata, inglesa, e Cenoura  Energia: 280,96 kcal	Alho, Cebola, Arroz, Gergelim, Carne, bovina, Batata, Baroa, Repolho, Vagem, Lentilha, e Melancia  Energia: 397,16 kcal	Alho, Cebola, Feijão, Gergelim, Frango, peito, Polenta, e Beterraba  Energia: 264,46 kcal	Alho, Cebola, Gergelim, Mandioca, Porco, Couve, Tomate, e Cenoura  Energia: 401,16 kcal	Alho, Cebola, Feijão, Arroz, Gergelim, Omelete com Cenoura, Brócolis, e Laranja  Energia: 340,36 kcal							
<b>Composição Nutricional</b>	<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>Fibras (g)</b>	<b>Retinol (mcg)</b>	<b>Vitamina C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Mg (mg)</b>	<b>Zn (mg)</b>	<b>Na (mg)</b>
<b>Média Semanal</b>	1.018,24	162,13	31,91	25,96	17,96	39,74	28,03	134,99	5,17	124,73	4,48	467,95

*Obs.: Caso ocorra a falta de algum alimento que está no cardápio, o mesmo poderá ser substituído por outro de igual valor nutricional. Nos casos dos alérgicos, fazer as preparações separadamente, usando alimentos específicos.*



PREFEITURA MUNICIPAL DE BANDEIRANTES  
ESTADO DO PARANÁ  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA  
Alimentação Escolar



Cardápios EJA - Bandeirantes/PR

<b>Setembro</b>	<b>Nutrição Diária:</b> 20%	<b>Categoria:</b> EJA	<b>Responsável(eis):</b> Thalita Rosa de Souza
<b>26 a 30</b>	<b>Faixa Etária:</b> Acima de 19 anos <b>Alunos Atendidos:</b> 41	<b>Refeições:</b> Lanche <b>Período:</b> 26/09/2022 a 30/09/2022	<b>CRN:</b> 7452

Escola:

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta							
<b>Lanche</b>	Alho, Cebola, Feijão, Arroz, Gergelim, Omelete com Cenoura, Brócolis, e Mamão Energia: 450,25 kcal	Alho, Cebola, Gergelim, Mandioca, Porco, Couve, Tomate, Cenoura, e Tangerina Energia: 449,16 kcal	Alho, Cebola, Gergelim, Frango, sobrecoxa, assada, Grão-de-bico, Vagem, Batata, inglesa, Cenoura, e Melancia Energia: 448,84 kcal	Alho, Cebola, Arroz, Gergelim, Carne, bovina, Batata, baroa, Repolho, Vagem, Lentilha, e Morango Energia: 451,96 kcal	Alho, Cebola, Arroz, Feijão, Azeite, Peixe, Tomate, Repolho, e Laranja Energia: 452,76 kcal							
<b>Composição Nutricional</b>	<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>Fibras (g)</b>	<b>Retinol (mcg)</b>	<b>Vitamina C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Mg (mg)</b>	<b>Zn (mg)</b>	<b>Na (mg)</b>
<b>Média Semanal</b>	450,54	80,11	20,29	6,42	11,77	1,08	6,89	56,5	3,06	77,25	2,59	74,95

Obs.: Caso ocorra a falta de algum alimento que está no cardápio, o mesmo poderá ser substituído por outro de igual valor nutricional. Nos casos dos alérgicos, fazer as preparações separadamente, usando alimentos específicos.