



CARDÁPIO JULHO/2021 (COVID-19)

Para atendimento: Educação Infantil (Berçário, Maternal I e II, 1^a e 2^a Etapa); Ensino Fundamental I e II (1^º ao 9^º); Ensino Médio (1^º ao 3^º); EJA

DATA	Para escolares em aula presencial		Para escolares em aula remota e para escolares em aula presencial		
	*Distribuição dentro da unidade de ensino (nos dias de aula presencial)		*Horário de distribuição: das 11h00 às 13h30min (segunda a sexta-feira)		
	Lanche para consumo dentro da unidade de ensino	Kit refeição em formato marmitech para consumo na residência do escolar	Lanche para consumo na residência do escolar		
	DESJEJUM/LANCHE Cardápio V	REFEição Cardápio VI	SOBREMESA Cardápio VI	DESJEJUM/LANCHE Cardápio V	
19/jul	SEG Leite com flocos de milho	Arroz e Feijão carioca Proteína Texturizada de Soja (PTS) refogada com molho de tomate Polenta cremosa Salada de acelga e cenoura ralada	Doce individual	Leite com flocos de milho	
20/jul	TER Infantil: Leite com achocolatado Biscoito maisena Fund/Médio/EJA: Leite com café + açúcar Biscoito maisena	Arroz e Feijão carioca Frango em cubos com batata e cheiro verde Abóbora refogada Salada de escarola	Melão	Infantil: Leite com achocolatado Biscoito maisena Fund/Médio/EJA: Leite com café + açúcar Biscoito maisena	
21/jul	QUA Leite com achocolatado Biscoito rosquinha de coco	Macarrão parafuso com molho de tomate Carne moída com tomate, cenoura picada, cebola e cheiro verde Salada de acelga	Banana	Leite com achocolatado Biscoito rosquinha de coco	
22/jul	QUI Infantil: Leite com achocolatado Biscoito rosquinha de chocolate Fund/Médio/EJA: Leite com café + açúcar Biscoito rosquinha de chocolate	Arroz e Feijão carioca Ovos mexidos com cenoura, tomate e cebola Salada de alface	Melancia	Infantil: Leite com achocolatado Biscoito rosquinha de chocolate Fund/Médio/EJA: Leite com café + açúcar Biscoito rosquinha de chocolate	
23/jul	SEX Leite com achocolatado Biscoito salgado	Arroz e Feijão carioca Frango desfiado com molho de tomate, cebola e cheiro verde Abobrinha refogada Salada de escarola	Doce individual	Leite com achocolatado Biscoito salgado	
26/jul	SEG Infantil: Leite com achocolatado Biscoito salgado Fund/Médio/EJA: Leite com café + açúcar Biscoito salgado	Macarrão penne com molho de tomate Atum com tomate, cebola em tiras e cheiro verde Cenoura em cubos refogada Salada de escarola	Maçã	Infantil: Leite com achocolatado Biscoito salgado Fund/Médio/EJA: Leite com café + açúcar Biscoito salgado	
27/jul	TER Leite com flocos de milho	Arroz e Feijão carioca Frango em cubos com abóbora, cebola e cheiro verde Salada de acelga	Doce individual	Leite com flocos de milho	
28/jul	QUA Leite com achocolatado Biscoito rosquinha de chocolate	Arroz com cenoura e Feijão carioca Iscas de Fígado acebolado com cheiro verde Purê de batata Salada de alface	Melancia	Leite com achocolatado Biscoito rosquinha de chocolate	
29/jul	QUI Infantil: Leite com achocolatado Biscoito rosquinha de coco Fund/Médio/EJA: Leite com café + açúcar Biscoito rosquinha de coco	Arroz e Feijão carioca Iscas de Frango com abobrinha e cenoura Repolho refogado Salada de pepino	Doce individual	Infantil: Leite com achocolatado Biscoito rosquinha de coco Fund/Médio/EJA: Leite com café + açúcar Biscoito rosquinha de coco	
30/jul	SEX Leite com achocolatado Biscoito maria	Arroz e Feijão carioca Carne em cubos acebolada com cheiro verde Abóbora refogada Salada de alface com tomate	Banana	Leite com achocolatado Biscoito maria	

Nossos Cardápios Forneçem Aproximadamente

VCT 1.395 (EMEF) 1.393 (EMEF) KCAL / CHO 229 g (EMEF) 228 g (EMEF) / PTN 65 g (EMEF) 64 g (EMEF) / LIP 25 g / Fe 11 mg (EMEF) 11 mg (EMEF) / Sódio 826 mg (EMEF) 859 mg (EMEF) / Zn 08 mg / Ca 509 mg (EMEF) 507 mg (EMEF) / VIT A 1.464 mcg (EMEF) 1.422 (EMEF) / Mg 283 mg (EMEF) 278 mg (EMEF) / VIT C 49 mg (EMEF) 50 (EMEF) / Fibras 23 g (EMEF) 22 g (EMEF) / K 2.413 (EMEF) 2.372 (EMEF)
SUPRINDO AS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DOS ALUNOS INTEGRAIS E PARCIAIS

As necessidades alimentares especiais serão atendidas de acordo com os laudos médicos com adaptações deste cardápio. Os gêneros alimentícios que compõem os cardápios poderão ser alterados, quando houver algum problema de entrega/ grau de maturação/ temperatura que possam comprometer a qualidade da alimentação oferecida, tanto nos aspectos sensoriais, como também sanitários, conforme orientação/autorização do Setor de Alimentação Escolar.
Os serviços para consumo em casa - DESJEJUM/LANCHE, REFEIÇÃO e SOBREMESA serão entregues em embalagens individuais que possibilitem o transporte para residência do aluno.
O serviço para consumo dentro da unidade de ensino - DESJEJUM/LANCHE será ofertado ao aluno em utensílios de mesa, de uso habitual na unidade de ensino.

Cardápio elaborado pelas Nutricionistas da Rede Municipal de Taubaté:

Nutricionistas da Prefeitura Municipal de Taubaté
Alana Rândrea Correa - CRN-3 32.184
Luciana Pereira da Nobreza - CRN-3 46.277
Talita Pisciotta de Faria - CRN-353.366

Nutricionista da empresa S.H.A. Comércio de Alimentos Ltda.
Lydia Maria Leite Cícero - CRN-3 1.837