



## Prefeitura Municipal de Bebedouro

Praça José Stamato Sobrinho - nº 45 - CEP 14701-009 - Cx Postal 361  
CNPJ - 45.709.920/0001-11 - Insc. Est. Isenta  
BEBEDOURO - Estado de São Paulo  
Fone: (17) 3345-9100 - www.bebedouro.sp.gov.br

CENTRAL DE ALIMENTAÇÃO – Avenida José Cutrale Junior nº2 420 Jardim Sanderson – 3343-3030/3210

### CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL OUTUBRO/2024

	01/10 A/F PERNIL EM CUBOS COM BATATA SALADA DE ABOBRINHA	02/10 A/F POLENTA COM CARNE MOÍDA SALADA DE TOMATE	03/10 A/F CARNE EM CUBOS COM CENOURA SALADA DE PEPINO	04/10 F GALINHADA SALADA DE FOLHAS
07/10 A/F COXA E SOBRECOXA COM CENOURA SALADA DE CHUCHU	08/10 A/F CARNE EM CUBOS COM BATATA SALADA DE BETERRABA	09/10 A/F CAFTA ASSADA SALADA DE ABOBRINHA	10/10 A/F MACARRÃO COM CARNE MOÍDA SALADA DE REPOLHO	11/10 F GALINHADA SALADA DE TOMATE
14/10 A/F CARNE EM CUBOS COM CENOURA SALADA DE ABOBRINHA	15/10 A/F POLENTA COM CARNE MOÍDA SALADA DE ABOBRINHA	16/10 A/F PEIXE COM BATATA SALADA DE BETERRABA	17/10 A/F PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE PEPINO	18/10 F GALINHADA SALADA DE PEPINO
21/10 A/F COXA E SOBRECOXA COM SELETA DE LEGUMES SALADA DE BETERRABA	22/10 A/F PERNIL COM BATATA SALADA DE ABOBRINHA	23/10 A/F CARNE EM CUBOS COM MANDIOCA SALADA DE CHUCHU	24/10 MACARRÃO COM CARNE MOÍDA SALADA DE PEPINO	25/10 F GALINHADA SALADA DE REPOLHO
28/10 A/F CARNE EM CUBOS COM CENOURA E VAGEM SALADA DE CHUCHU	29/10 A/F PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE BETERRABA	30/10 A/F POLENTA COM CARNE MOÍDA SALADA DE ABOBRINHA	31/10 A/F CARNE EM CUBOS COM MANDIOCA SALADA DE TOMATE	

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: **AINA FIORI DEZEM CRN-48560**



## Prefeitura Municipal de Bebedouro

Praça José Stamato Sobrinho - nº 45 - CEP 14701-009 - Cx Postal 361  
CNPJ - 45.709.920/0001-11 - Insc. Est. Isenta  
BEBEDOURO - Estado de São Paulo  
Fone: (17) 3345-9100 - www.bebedouro.sp.gov.br

CENTRAL DE ALIMENTAÇÃO – Avenida José Cutrale Junior nº2 420 Jardim Sanderson – 3343-3030/3210

### CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL OUTUBRO/2024

	01/10 A/F CARNE EM CUBOS COM BATATA SALADA DE REPOLHO	02/10 A/F PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE CHUCHU	03/10 MACARRÃO COM CARNE MOÍDA SALADA DE TOMATE	04/10 F GALINHADA SALADA DE FOLHAS
07/10 A/F FRANGO EM CUBOS COM BATATA E VAGEM SALADA DE CHUCHU	08/10 A/F CAFTA ASSADA SALADA DE BETERRABA	09/10 A/F PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE PEPINO	10/10 F GALINHADA SALADA DE REPOLHO	11/10 MACARRÃO COM CARNE MOÍDA SALADA DE TOMATE
14/10 A/F CARNE EM CUBOS COM SELETA DE LEGUMES SALADA DE ABOBRINHA	15/10 A/F PERNIL COM BATATA SALADA DE REPOLHO	16/10 A/F COXA E SOBRECOXA COM CENOURA SALADA DE BETERRABA	17/10 A/F POLENTA COM CARNE MOÍDA SALADA DE PEPINO	18/10 F GALINHADA SALADA DE TOMATE
21/10 A/F COXA E SOBRECOXA COM CENOURA SALADA DE BETERRABA	22/10 A/F CARNE EM CUBOS COM MANDIOCA SALADA DE TOMATE	23/10 A MACARRÃO COM CARNE MOÍDA SALADA DE CHUCHU	24/10 A/F PERNIL COM BATATA SALADA DE PEPINO	25/10 F GALINHADA SALADA DE REPOLHO
28/10 A/F CARNE EM CUBOS COM MANDIOCA SALADA DE CHUCHU	29/10 A/F COXA E SOBRECOXA COM CENOURA SALADA DE BETERRABA	30/10 A/F PEIXE COM BATATA SALADA DE REPOLHO	31/10 A/F POLENTA COM CARNE MOÍDA SALADA DE TOMATE	

**\*CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES SEM PRÉVIO AVISO**

**\*\* CASO SEJA NECESSÁRIO POR FALTA DE ALGUM ITEM NO ESTOQUE A SALADA PODE SER TROCADA DE ACORDO COM AS OPÇÕES SUGERIDA**  
NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: **AINA FIORI DEZEM CRN-48560**



## Prefeitura Municipal de Bebedouro

Praça José Stamato Sobrinho - nº 45 - CEP 14701-009 - Cx Postal 361  
CNPJ - 45.709.920/0001-11 - Insc. Est. Isenta  
BEBEDOURO - Estado de São Paulo  
Fone: (17) 3345-9100 - www.bebedouro.sp.gov.br

CENTRAL DE ALIMENTAÇÃO – Avenida José Cutrale Junior nº2 420 Jardim Sanderson – 3343-3030/3210

**\*\*\*CASO SEJA NECESSÁRIO POR FALTA DE ALGUM ITEM NO ESTOQUE A SALADA PODE SER TROCADA DE ACORDO COM AS OPÇÕES SUGERIDAS**  
**\*\*\*\* CASO SEJA NECESSÁRIO POR FALTA DE ALGUM ITEM NO ESTOQUE A SALADA PODE SER TROCADA DE ACORDO COM AS OPÇÕES SUGERIDAS**

As refeições ofertadas são:

**Café da manhã:** todos os dias leite, achocolatado ou cacau em pó, pão e margarina/queijo/requeijão ou creme de ricota (APENAS INTEGRAL)

**Lanche da manhã:**

**2º feira:**

**bolinho+suco+fruta 3ºfeira:**

**fruta+suco**

**4ºfeira: pão+suco+fatiado-** apenas para grupo 1: CEMEI JOSÉ CALDEIRA CARDOSO, EMEB PROFESSOR LELLIS CAMPOS DO AMARAL, CEMEI MAESTRO PEDRO PELLEGRINO, CEMEI PROFESSORA CACILDA DE CARVALHO CAPUTO, CEMEI APARECIDA ZACARELLI MOLINARI,CEMEI BERNARDINA FERREIRA DE ANDRADE, CEMEI PORFESSORA GICELDA BAENINGER, APAE,CEMEI PROFESSORA PATRICIA BARRICHELO LANÇA,CEMEI IVETE VANICE SILVA,CEMEI PROFESSORA ELIANE DE VITTO FERREIRA PENNA, CEMEI AMELIA SANT´ANNA LOPES, CEMEI PROFESSORA MARA MARQUES E LOURENÇO SANTIN.

**4ºfeira: Bolacha+suco+fruta:** EDUCANDÁRIO, EMEB PROFESSOR PAULO REZENDE TORRES DE ALBUQUERQUE, E. E. ABÍLIO MANOEL, EMEB JOÃO PEREIRA PINHO, EMEF YOLANDA CAROLINA GIGLIO VILLELA.

**5ºfeira: pão+suco+fatiado-**apenas para grupo 2: EDUCANDÁRIO, EMEB PROFESSOR PAULO REZENDE TORRES DE NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: **AINA FIORI DEZEM CRN-48560**



Documento assinado digitalmente

AINA FIORI DEZEM

Data: 27/09/2024 10:41:22-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>



## Prefeitura Municipal de Bebedouro

Praça José Stamato Sobrinho - nº 45 - CEP 14701-009 - Cx Postal 361  
CNPJ - 45.709.920/0001-11 - Insc. Est. Isenta  
BEBEDOURO - Estado de São Paulo  
Fone: (17) 3345-9100 - www.bebedouro.sp.gov.br

CENTRAL DE ALIMENTAÇÃO – Avenida José Cutrale Junior nº2 420 Jardim Sanderson – 3343-3030/3210

ALBUQUERQUE, E.E. ABÍLIO MANOEL, EMEB JOÃO PEREIRA PINHO, EMEF YOLANDA CAROLINA GIGLIO VILLELA.

**5ªfeira: Bolacha+suco+fruta:** CEMEI JOSÉ CALDEIRA CARDOSO, CEMEI MAESTRO PEDRO PELEGRINO, CEMEI PROFESSORA CACILDA DE CARVALHO CAPUTO, CEMEI APARECIDA ZACARELLI MOLINARI, CEMEI BERNARDINA FERREIRA DE ANDRADE, CEMEI GILCELDA BAENINGER N. 2, APAE, CEMEI PROFESSORA PATRICIA BARRICHELO LANÇA, CEMEI IVETE VANICE SILVA, CEMEI PROFESSORA ELIANE DE VITTO FERREIRA PENNA, EMEB PROFESSORA MARIA FERNANDA LOPES PIFFER, CEMEI PROFESSORA MARA MARQUES, LOURENÇO SANTIN.

6ªfeira: Barra de cereal+suco+fruta.

**Almoço:** Arroz, feijão carioca, prato principal (fonte de proteína ou fonte de proteína + legumes), salada e fruta (opcional) (INTEGRAL E PARCIAL)

**Lanche da tarde:** Segunda e Sexta-feira: fruta e suco, Terça-feira: fruta, suco e barrinha, Quarta-feira: Pão, Presunto ou Queijo ou Mortadela e suco, Sexta-feira: bolinho, suco e fruta (PARCIAL VESPERTINO OU INTEGRAL)

**Jantar:** Arroz, feijão carioca (opcional), prato principal (fonte de proteína ou fonte de proteína + legumes), salada e fruta (opcional) (PARCIAL NOTURNO)

**OPÇÕES DE FRUTAS:** ABACAXI, MORANGO, UVA, ABACATE, MAMÃO, BANANA, MAÇA, PERA, MELANCIA, MANGA, GOIABA, TANGERINA E LARANJA.

**OPÇÕES DE SALADAS:** ALFACE, AGRIÃO, ACELGA, TOMATE, PEPINO, MILHO, CENOURA, REPOLHO, ACELGA, BETERRABA, CHUCHU, ABOBRINHA, CABOTIÁ, BROCOLIS E COUVE FLOR.

O CARDÁPIO ESTA SUJEITO A ALTERAÇÃO DE DISPONIBILIDADE DA MATÉRIA PRIMA. É DE RESPONSABILIDADE DA ESCOLA A SALADA E NO CASO DE FRUTA COMO SOBREMESA, SENDO ASSIM SOLICITAR OS ITENS EM LISTA DE COMPRA SEMANAL.

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: **AINA FIORI DEZEM CRN-48560**



Documento assinado digitalmente

AINA FIORI DEZEM

Data: 27/09/2024 10:41:22-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>



## Prefeitura Municipal de Bebedouro

Praça José Stamato Sobrinho - nº 45 - CEP 14701-009 - Cx Postal 361  
CNPJ - 45.709.920/0001-11 - Insc. Est. Isenta  
BEBEDOURO - Estado de São Paulo  
Fone: (17) 3345-9100 - www.bebedouro.sp.gov.br

CENTRAL DE ALIMENTAÇÃO – Avenida José Cutrale Junior nº2 420 Jardim Sanderson – 3343-3030/3210

1 PORÇÃO DE FRUTA	
LARANJA PERA RIO	1 UND
GOIABA VERMELHA	1 UND
MELANCIA	2 FATIAS
ABACAXI	1 FATIA
MAMÃO FORMOSA	1 FATIA
BANANA NANICA	1 UND
MAÇA FUJI	1 UND
PERA WILLIANS	1 UND
MANGA TOMMY	1 UND
TANGERINA	1 UND
MELÃO	2 FATIAS

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: **AINA FIORI DEZEM CRN-48560**



Documento assinado digitalmente  
AINA FIORI DEZEM  
Data: 27/09/2024 10:41:22-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>



**Prefeitura Municipal de Bebedouro**

Praça José Stamato Sobrinho - nº 45 - CEP 14701-009 - Cx Postal 361  
CNPJ - 45.709.920/0001-11 - Insc. Est. Isenta  
BEBEDOURO - Estado de São Paulo  
Fone: (17) 3345-9100 - [www.bebedouro.sp.gov.br](http://www.bebedouro.sp.gov.br)

**CENTRAL DE ALIMENTAÇÃO** – Avenida José Cutrale Junior nº2 420 Jardim Sanderson – 3343-3030/3210

# Porcionamento por faixa etária Integral

**NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: AINA FIORI DEZEM CRN-48560**



Documento assinado digitalmente

**AINA FIORI DEZEM**

Data: 27/09/2024 10:41:22-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>



## Prefeitura Municipal de Bebedouro

Praça José Stamato Sobrinho - nº 45 - CEP 14701-009 - Cx Postal 361  
CNPJ - 45.709.920/0001-11 - Insc. Est. Isenta  
BEBEDOURO - Estado de São Paulo  
Fone: (17) 3345-9100 - www.bebedouro.sp.gov.br

**CENTRAL DE ALIMENTAÇÃO** - AV. José Cutrale Junior nº2 420 Jardim Sanderson – 3343-3030/3210

Faixa etária: 31 a 60 anos	
CAFÉ DA MANHÃ	300ml de Leite Integral UHT ou Leite Integral UHT Sem Lactose
	1 colher de sopa de Achocolatado ou Cacau 50% ou Cacau 100 %
	1 Pão Francês
	1 colher de sobremesa rasa de margarina ou 1 fatia de Queijo
LANCHE DA MANHÃ	1 fruta ou 1 porção*
ALMOÇO	200 gramas de Arroz
	100 gramas de Feijão
	200 gramas de Frango com Cenoura
	100 gramas de salada de Abobrinha
	1 Pera
LANCHE DA TARDE	2 frutas ou 2 porções*
	200 ml de suco de laranja

\*Opções lanche da tarde: 1- 1 bolinho, 200 ml de suco, 1 fruta ou 1 porção; 2- 1 barrinha, 200 ml de suco, 1 fruta ou 1 porção; 3- 1 pão de hot dog, 1 fatia de presunto, queijo ou mortadela (15 gramas), 200 ml de suco.

**NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: AINA FIORI DEZEM CRN-48560**



## Prefeitura Municipal de Bebedouro

Praça José Stamato Sobrinho - nº 45 - CEP 14701-009 - Cx Postal 361  
CNPJ - 45.709.920/0001-11 - Insc. Est. Isenta  
BEBEDOURO - Estado de São Paulo  
Fone: (17) 3345-9100 - www.bebedouro.sp.gov.br

**CENTRAL DE ALIMENTAÇÃO** - AV. José Cutrale Junior nº2 420 Jardim Sanderson – 3343-3030/3210

CARBOIDRATOS		PROTEÍNA		LÍPIDIO		FIBRA	VIT A	VIT C	CÁLCIO	FERRO	SÓDIO	MAGNÉSIO	ZINCO
GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL	G	µg	MG	MG	MG	MG	MG	MG
206,3925	825,57	83,7376	334,9504	42,14287	379,2859	46,51731	6746,511	351,3002	547,7674	10,58415	6879,802	437,3736	8,333997

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: **AINA FIORI DEZEM CRN-48560**



## Prefeitura Municipal de Bebedouro

Praça José Stamato Sobrinho - nº 45 - CEP 14701-009 - Cx Postal 361  
CNPJ - 45.709.920/0001-11 - Insc. Est. Isenta  
BEBEDOURO - Estado de São Paulo  
Fone: (17) 3345-9100 - www.bebedouro.sp.gov.br

**CENTRAL DE ALIMENTAÇÃO** - AV. José Cutrale Junior nº2 420 Jardim Sanderson – 3343-3030/3210

Faixa etária: 19 a 30 anos

CAFÉ DA MANHÃ	300 ml de Leite Integral UHT ou Leite Integral UHT Sem Lactose
	1 colher de sopa de Achocolatado ou Cacau 50% ou Cacau 100 %
	1 Pão Francês
	1 colher de sobremesa rasa de margarina ou 1 fatia de Queijo
LANCHE DA MANHÃ	1,5 fruta ou 1,5 porção*
ALMOÇO	200 gramas de Arroz
	100 gramas de Feijão
	200 gramas de Carne em Iscas ao Pomodoro
	100 gramas de salada de Batata com ovo
	1 Laranja
LANCHE DA TARDE	1 Pão Hot Dog
	1 fatia de presunto, queijo ou mortadela
	200 ml de suco de laranja

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: **AINA FIORI DEZEM CRN-48560**

\*Opções lanche da tarde: 1- 1 bolinho, 200 ml de suco, 1 fruta ou 1 porção; 2- 1 barrinha, 200 ml de suco, 1 fruta ou 1 porção; 3- 1 pão de hot dog, 1 fatia de presunto, queijo ou mortadela (15 gramas), 200 ml de suco.

CARBOIDRATOS		PROTEÍNA		LÍPIDIO		FIBRA	VIT A	VIT C	CÁLCIO	FERRO	SÓDIO	MAGNÉSIO	ZINCO
GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL	G	µg	MG	MG	MG	MG	MG	MG
216,9987	867,9948	84,48005	337,9202	42,22424	380,0181	47,97713	7867,094	377,4723	557,2256	10,73469	6881,17	442,7373	8,399887

Faixa etária: 16 a 18 anos	
CAFÉ DA MANHÃ	300ml de Leite Integral UHT ou Leite Integral UHT Sem Lactose
	1 colher de sopa de Achocolatado ou Cacau 50% ou Cacau 100 %
	1 Pão Francês
	1 colher de sobremesa rasa de margarina ou 1 fatia de Queijo
	1 fruta ou 1 porção*
LANCHE DA MANHÃ	2 frutas ou 2 porções*
ALMOÇO	200 gramas de Arroz
	100 gramas de Feijão
	200 gramas de Frango com Vagem

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: **AINA FIORI DEZEM CRN-48560**

	100 gramas de salada de Tomate
	1 Maçã
LANCHE DA TARDE	1 Pão Hot Dog
	1 fatia de presunto, queijo ou mortadela
	200 ml de suco de laranja

\*Opções lanche da tarde: 1- 1 bolinho, 200 ml de suco, 1 fruta ou 1 porção; 2- 1 barrinha, 200 ml de suco, 1 fruta ou 1 porção; 3- 1 pão de hot dog, 1 fatia de presunto, queijo ou mortadela (15 gramas), 200 ml de suco.

CARBOIDRATOS		PROTEÍNA		LÍPIDIO		FIBRA	VIT A	VIT C	CÁLCIO	FERRO	SÓDIO	MAGNÉSIO	ZINCO
GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL	G	µg	MG	MG	MG	MG	MG	MG
248,8172	995,2689	86,70742	346,8297	42,46833	382,2149	52,35659	11228,85	455,9885	585,6001	11,18633	6885,275	458,8282	8,59756

Faixa etária: 11 a 15 anos	
CAFÉ DA MANHÃ	300ml de Leite Integral UHT ou Leite Integral UHT Sem Lactose
	1 colher de sopa de Achocolatado ou Cacau 50% ou Cacau 100 %
	1 Pão Francês

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: **AINA FIORI DEZEM CRN-48560**

	1 colher de sobremesa rasa de margarina ou 1 fatia de Queijo
LANCHE DA MANHÃ	1 fruta ou 1 porção*
ALMOÇO	200 gramas de Arroz
	100 gramas de Feijão
	200 gramas de Frango com Batata
	5 folhas de Alface
	1 Porção de Melão
LANCHE DA TARDE	2 frutas ou 2 porções*
	200 ml de suco de laranja

\*Opções lanche da tarde: 1- 1 bolinho, 200 ml de suco, 1 fruta ou 1 porção; 2- 1 barrinha, 200 ml de suco, 1 fruta ou 1 porção; 3- 1 pão de hot dog, 1 fatia de presunto, queijo ou mortadela (15 gramas), 200 ml de suco.

CARBOIDRATOS		PROTEÍNA		LÍPIDIO		FIBRA	VIT A	VIT C	CÁLCIO	FERRO	SÓDIO	MAGNÉSIO	ZINCO
GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL	G	µg	MG	MG	MG	MG	MG	MG
206,3925	825,57	83,7376	334,9504	42,14287	379,2859	46,51731	6746,511	351,3002	547,7674	10,58415	6879,802	437,3736	8,333997

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: **AINA FIORI DEZEM CRN-48560**

Faixa etária: 6 a 10 anos	
CAFÉ DA MANHÃ	150 ml de leite integral UHT ou leite sem lactose ou leite de soja
	1/2 colher de sopa de Achantado ou Cacau 50% ou Cacau 100 %
	1 Pão Francês
	1 colher de sobremesa rasa de margarina ou 1 fatia de Queijo
LANCHE DA MANHÃ	1/2 fruta ou 1/2 porção*
ALMOÇO	150 gramas de Arroz
	70 gramas de Feijão
	100 gramas de Carne em Cubos com Mandioquinha
	50 gramas de salada de Repolho
	1/2 Pera
LANCHE DA TARDE	1 frutas ou 1 porções*
	200 ml de suco de laranja
	1 Bolinho

\*Opções lanche da tarde: 1- 1 bolinho, 200 ml de suco, 1 fruta ou 1 porção; 2- 1 barrinha, 200 ml de suco, 1 fruta ou 1 porção; 3- 1 pão de hot dog, 1 fatia de presunto, queijo ou mortadela (15 gramas), 200 ml de suco.

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: **AINA FIORI DEZEM CRN-48560**

CARBOIDRATOS		PROTEÍNA		LÍPIDIO		FIBRA	VIT A	VIT C	CÁLCIO	FERRO	SÓDIO	MAGNÉSIO	ZINCO
GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL	G	µg	MG	MG	MG	MG	MG	MG
162,3908	649,5631	52,28236	209,1294	26,75687	240,8118	31,43816	3375,872	244,7851	298,6365	6,820128	5403,123	289,2657	5,892829

Faixa etária: 4 a 5 anos	
CAFÉ DA MANHÃ	150ml de Leite Integral UHT ou Leite Integral UHT Sem Lactose
	1/2 colher de sopa de Achocolatado ou Cacau 50% ou Cacau 100 %
	1/2 Pão Francês
	1 colher de sobremesa rasa de margarina ou 1 fatia de Queijo
LANCHE DA MANHÃ	1/2 fruta ou 1/2 porção*
ALMOÇO	100 gramas de Arroz
	70 gramas de Feijão
	100 gramas de Frango com Batata
	5 folhas de Alface

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: **AINA FIORI DEZEM CRN-48560**

	1 Porção de Melão
LANCHE DA TARDE	2 frutas ou 2 porções*
	200 ml de suco de laranja

\*Opções lanche da tarde: 1- 1 bolinho, 200 ml de suco, 1 fruta ou 1 porção; 2- 1 barrinha, 200 ml de suco, 1 fruta ou 1 porção; 3- 1 pão de hot dog, 1 fatia de presunto, queijo ou mortadela (15 gramas), 200 ml de suco

CARBOIDRATOS		PROTEÍNA		LÍPIDIO		FIBRA	VIT A	VIT C	CÁLCIO	FERRO	SÓDIO	MAGNÉSIO	ZINCO
GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL	G	µg	MG	MG	MG	MG	MG	MG
134,3333	537,3331	49,03386	196,1354	23,7552	213,7968	30,56399	3374,372	244,7801	293,8948	6,450962	4595,073	267,5407	5,286829

## Porcionamento por faixa etária parcial:

Faixa etária: 31 a 60 anos	
LANCHE DA MANHÃ	1 fruta ou 1 porção*
	90 gramas de Arroz
	70 gramas de Feijão

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: **AINA FIORI DEZEM CRN-48560**

ALMOÇO	90 gramas de Frango com Cenoura
	70 gramas de salada de Abobrinha
	1 Pera
	70 gramas de salada de Chuchu

CARBOIDRATOS		PROTEÍNA		LÍPIDIO		FIBRA	VIT A	VIT C	CÁLCIO	FERRO	SÓDIO	MAGNÉSIO	ZINCO
GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL	G	µg	MG	MG	MG	MG	MG	MG
114,5	458	35	140,5	7,84	70,6	22,6	4495	273	96	5,35	4242	187	2,32

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: **AINA FIORI DEZEM CRN-48560**

Faixa etária: 19 a 30 anos

LANCHE DA MANHÃ

1 fruta ou 1 porção\*

ALMOÇO

90 gramas de Arroz

70 gramas de Feijão

90 gramas de Carne em Iscas ao Pomodoro

70 gramas de salada de Batata com ovo

1 Laranja

CARBOIDRATOS		PROTEÍNA		LÍPIDIO		FIBRA	VIT A	VIT C	CÁLCIO	FERRO	SÓDIO	MAGNÉSIO	ZINCO
GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL	G	µg	MG	MG	MG	MG	MG	MG
114,5	458	35	140,5	7,84	70,6	22,6	4495	273	96	5,35	4242	187	2,32

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: **AINA FIORI DEZEM CRN-48560**

Faixa etária: 16 a 18 anos

LANCHE DA MANHÃ/TARDE	1 fruta ou 1 porção*
ALMOÇO/JANTAR	150 gramas de Arroz
	70 gramas de Feijão
	100 gramas de Frango com Vagem
	100 gramas de salada de Tomate
	1 Maçã

CARBOIDRATOS		PROTEÍNA		LÍPIDIO		FIBRA	VIT A	VIT C	CÁLCIO	FERRO	SÓDIO	MAGNÉSIUM	ZINCO
GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL	G	µg	MG	MG	MG	MG	MG	MG
135	543,8	36,6	146	8	72	25,6	6736,8	325	115	5,65	4245	197,6	2,45

Faixa etária: 11 a 15 anos

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: **AINA FIORI DEZEM CRN-48560**

LANCHE DA MANHÃ	1 fruta ou 1 porção*
ALMOÇO	90 gramas de Arroz
	70 gramas de Feijão
	90 gramas de Frango com Batata
	5 folhas de Alface
	1 Porção de Melão

CARBOIDRATOS		PROTEÍNA		LÍPIDIO		FIBRA	VIT A	VIT C	CÁLCIO	FERRO	SÓDIO	MAGNÉSIO	ZINCO
GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL	G	µg	MG	MG	MG	MG	MG	MG
114,5	458	35	140,5	7,84	70,6	22,6	4495	273	96	5,35	4242	187	2,32

Faixa etária: 6 a 10 anos	
LANCHE DA MANHÃ/TARDE	1 fruta ou 1 porção*
ALMOÇO	70 gramas de Arroz
	50gramas de Feijão
	60 gramas de Carne em Cubos com Mandioquinha

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: **AINA FIORI DEZEM CRN-48560**

	40 gramas de salada de Repolho
	1 Pera

CARBOIDRATOS		PROTEÍNA		LÍPIDIO		FIBRA	VIT A	VIT C	CÁLCIO	FERRO	SÓDIO	MAGNÉSIO	ZINCO
GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL							MG	MG
73	293	30	120	10,5	94,4	18,6	2251,7	217,7	71,25	4,66	3326,27	163,8	1,77

Faixa etária: 4 a 5 anos	
LANCHE DA MANHÃ ou TARDE	1/2 fruta ou 1/2 porção*
ALMOÇO/JANTAR	70 gramas de Arroz
	50gramas de Feijão
	60 gramas de Frango com Batata
	5 folhas de Alface
	1 Porção de Melão

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: **AINA FIORI DEZEM CRN-48560**



## Prefeitura Municipal de Bebedouro

Praça José Stamato Sobrinho - nº 45 - CEP 14701-009 - Cx Postal 361  
CNPJ - 45.709.920/0001-11 - Insc. Est. Isenta  
BEBEDOURO - Estado de São Paulo  
Fone: (17) 3345-9100 - www.bebedouro.sp.gov.br

**CENTRAL DE ALIMENTAÇÃO** – Avenida José Cutrale Junior nº2 420 Jardim Sanderson – 3343-3030/3210

CARBOIDRATOS		PROTEÍNA		LÍPIDIO		FIBRA	VIT A	VIT C	CÁLCIO	FERRO	SÓDIO	MAGNÉSIO	ZINCO
GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL	G	µg	MG	MG	MG	MG	MG	MG
74,2	220	21	83	12	107	13,6	1127,4	180	48	3,38	2571,24	123,4	2,37

**NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: AINA FIORI DEZEM CRN-48560**



## Prefeitura Municipal de Bebedouro

Praça José Stamato Sobrinho - nº 45 - CEP 14701-009 - Cx Postal 361  
CNPJ - 45.709.920/0001-11 - Insc. Est. Isenta  
BEBEDOURO - Estado de São Paulo  
Fone: (17) 3345-9100 - [www.bebedouro.sp.gov.br](http://www.bebedouro.sp.gov.br)

**CENTRAL DE ALIMENTAÇÃO** – Avenida José Cutrale Junior nº2 420 Jardim Sanderson – 3343-3030/3210

**NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: AINA FIORI DEZEM CRN-48560**