

		SEGUNDA-FEIRA 02/10/2023	TERÇA-FEIRA 03/10/2023	QUARTA-FEIRA 04/10/2023	QUINTA-FEIRA 05/10/2023	SEXTA-FEIRA 06/10/2023
M A N HÃ	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 150ml de leite integral com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau + 7,5g de açúcar)	1 unidade média de banana (100g) + 150ml de leite integral com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau + 7,5g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 150ml de leite integral com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau + 7,5g de açúcar)	1 unidade média de maçã (100g) + 150ml de leite integral com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau + 7,5g de açúcar)	1 unidade média de banana (100g) + 150ml de leite integral com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau + 7,5g de açúcar)
	LANCHE I A partir das 9h25	95g Arroz com pernil em cubos e cenoura (60g arroz branco com 30g de pernil em cubos e 15g cenoura) + 50g de Tutu de feijão (48g de feijão carioca + 2g de farinha de mandioca)	Pão com carne moída mista * (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída mista (12g bovina e 23g suína), 15g de cenoura e 20g molho de tomate) + 1 unidade média de banana (100g)	95g de Galinhada (60g arroz branco com 35g frango em cubos com cenoura)	140g de Macarrão ao sugo (120g de macarrão parafuso cozido, 15g cenoura ralada e 5g molho de tomate) + 20g de pipoca (20g de milho de pipoca + 5ml de óleo de soja)	1 unidade de Cachorro quente (1 unidade de pão tipo hot dog (50g) + 1 unidade de salsicha (50g) + 20g de molho de tomate + 10g de purê de batata)
T A R D E	LANCHE I Das 12h50 às 13h	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g)	1 unidade média de banana (100g)	1 unidade média de maçã (100g)	1 unidade média de banana (100g)	1 unidade média de maçã (100g)
	LANCHE II A partir das 15h15	95g Arroz com pernil em cubos e cenoura (60g arroz branco com 30g de pernil em cubos e 15g cenoura) + 50g de Tutu de feijão (48g de feijão carioca + 2g de farinha de mandioca)	Pão com carne moída mista * (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída mista (12g bovina e 23g suína), 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	95g de Galinhada (60g arroz branco com 35g frango em cubos com cenoura)	140g de Macarrão ao sugo (120g de macarrão parafuso cozido, 15g cenoura ralada e 5g molho de tomate) + 20g de pipoca (20g de milho de pipoca + 5ml de óleo de soja)	1 unidade de Cachorro quente (1 unidade de pão tipo hot dog (50g) + 1 unidade de salsicha (50g) + 20g de molho de tomate + 10g de purê de batata)

*Carne mista: bovina e suína



COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)								
PERÍODO	ENERGIA (KCAL)	CARBOIDRATO (g) (55 a 65% do VET)		PROTEÍNA (g) (10 a 15% do VET)		LIPÍDEO (g) (25 a 35% do VET)		SÓDIO (mg)
MANHÃ	576,1 kcal	81 g	56,8 %	18,9 g	13,1 %	21 g	31,6 %	938,7 mg
TARDE	416,5 kcal	61,2 g	59,5 %	9,9 g	9,6 %	15,8 g	33,4 %	881,7 mg

Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia e por escrito do nutricionista responsável: Cleunice Ramos Domingos Bernardes, CRN- 3 58793



		SEGUNDA-FEIRA 09/10/2023	TERÇA-FEIRA 10/10/2023	QUARTA-FEIRA 11/10/2023	QUINTA-FEIRA 12/10/2023	SEXTA-FEIRA 13/10/2023
M A N H Ã	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 150ml de leite integral com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau + 7,5g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 150ml de leite integral com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau + 7,5g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 150ml de leite integral com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau + 7,5g de açúcar)	FERIADO	PONTE DO FERIADO
	LANCHE I A partir das 9h25	140g de Macarrão ao sugo (120g de macarrão parafuso cozido, 15g cenoura ralada e 5g molho de tomate)	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) + 60g de arroz com cenoura	95g de Galinhada (60g arroz branco com 35g frango em cubos com cenoura) + 50g de feijão carioca		
T A R D E	LANCHE I Das 12h50 às 13h	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g)	FERIADO	PONTE DO FERIADO
	LANCHE II A partir das 15h15	140g de Macarrão ao sugo (120g de macarrão parafuso cozido, 15g cenoura ralada e 5g molho de tomate)	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) + 60g de arroz com cenoura	95g de Galinhada (60g arroz branco com 35g frango em cubos com cenoura) + 50g de feijão carioca		



**A composição nutricional não foi calculada.
Para o cálculo é necessário uma semana completa.**



Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia e por escrito do nutricionista responsável: Cleunice Ramos Domingos Bernardes, CRN- 3 58793

		SEGUNDA-FEIRA 16/10/2023	TERÇA-FEIRA 17/10/2023	QUARTA-FEIRA 18/10/2023	QUINTA-FEIRA 19/10/2023	SEXTA-FEIRA 20/10/2023
M A N HÃ	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 150ml de leite integral com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau + 7,5g de açúcar)	1 unidade média de banana (100g) + 150ml de leite integral com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau + 7,5g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 150ml de leite integral com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau + 7,5g de açúcar)	1 unidade média de banana (100g) + 150ml de leite integral com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau + 7,5g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 150ml de leite integral com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau + 7,5g de açúcar)
	LANCHE I A partir das 9h25	145g de Macarrão ao molho rosê (120g de macarrão parafuso cozido, 15g cenoura ralada e 5g molho de tomate e 5g de molho branco (receita em anexo)	95g Arroz com pernil em cubos e cenoura (60g arroz branco com 30g de pernil em cubos e 15g cenoura) + 50g de Tutu de feijão (48g de feijão carioca + 2g de farinha de mandioca) + 1 unidade média de banana (100g)	50g Estrogonofe de frango (20g de frango em cubos com 25g de molho bechamel e 5g extrato de tomate) + 90g de arroz branco + 1 unidade média de mexerica (100g)	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) + 60g de arroz com cenoura + 1 unidade média de maçã (100g)	95g de Galinhada (60g arroz branco com 35g frango em cubos com cenoura) + 50g de feijão carioca
T A R D E	LANCHE I Das 12h50 às 13h	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g)	1 unidade média de banana (100g)	1 unidade média de mexerica (100g)	1 unidade média de maçã (100g)	1 unidade média de maçã (100g)
	LANCHE II A partir das 15h15	145g de Macarrão ao molho rosê (120g de macarrão parafuso cozido, 15g cenoura ralada e 5g molho de tomate e 5g de molho branco (receita em anexo)	95g Arroz com pernil em cubos e cenoura (60g arroz branco com 30g de pernil em cubos e 15g cenoura) + 50g de Tutu de feijão (48g de feijão carioca + 2g de farinha de mandioca)	50g Estrogonofe de frango (20g de frango em cubos com 25g de molho bechamel e 5g extrato de tomate) + 90g de arroz branco	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) + 60g de arroz com cenoura	95g de Galinhada (60g arroz branco com 35g frango em cubos com cenoura) + 50g de feijão carioca



COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)								
PERÍODO	ENERGIA (KCAL)	CARBOIDRATO (g) (55 a 65% do VET)		PROTEÍNA (g) (10 a 15% do VET)		LIPÍDEO (g) (25 a 35% do VET)		SÓDIO (mg)
MANHÃ	548,6 kcal	82 g	59,6 %	18,3 g	13,4 %	17 g	28,5 %	745,9 mg
TARDE	317 kcal	60,8 g	63,4 %	10,2 g	10,9 %	12 g	28,3 %	576,6 mg



Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia e por escrito do nutricionista responsável: Cleunice Ramos Domingos Bernardes, CRN- 3 58793

		SEGUNDA-FEIRA 23/10/2023	TERÇA-FEIRA 24/10/2023	QUARTA-FEIRA 25/10/2023	QUINTA-FEIRA 26/10/2023	SEXTA-FEIRA 27/10/2023
M A N HÃ	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 150ml de leite integral com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau + 7,5g de açúcar)	1 unidade média de banana (100g) + 150ml de leite integral com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau + 7,5g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 150ml de leite integral com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau + 7,5g de açúcar)	1 unidade média de maçã (100g) + 150ml de leite integral com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau + 7,5g de açúcar)	1 unidade média de banana (100g) + 150ml de leite integral com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau + 7,5g de açúcar)
	LANCHE I A partir das 9h25	140g de Macarrão ao sugo (120g de macarrão parafuso cozido, 15g cenoura ralada e 5g molho de tomate)	Pão com carne moída mista * (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída mista (12g bovina e 23g suína), 15g de cenoura e 20g molho de tomate) + 1 unidade média de banana (100g)	95g de Arroz com frango, cenoura e cebola (60g arroz branco com 30g frango em cubos com cenoura com 15g de cebola) + 40g de creme de milho + 1 unidade média de maçã (100g)	95g Arroz com pernil em cubos e cenoura (60g arroz branco com 30g de pernil em cubos e 15g cenoura) + 50g de Tutu de feijão (48g de feijão carioca + 2g de farinha de mandioca) + 1 unidade média de mexerica (100g)	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) + 60g de arroz com cenoura
T A R D E	LANCHE I Das 12h50 às 13h	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g)	1 unidade média de banana (100g)	1 unidade média de maçã (100g)	1 unidade média de mexerica (100g)	1 unidade média de maçã (100g)
	LANCHE II A partir das 15h15	140g de Macarrão ao sugo (120g de macarrão parafuso cozido, 15g cenoura ralada e 5g molho de tomate)	Pão com carne moída mista * (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída mista (12g bovina e 23g suína), 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	95g de Arroz com frango, cenoura e cebola (60g arroz branco com 30g frango em cubos com cenoura com 15g de cebola) + 40g de creme de milho	95g Arroz com pernil em cubos e cenoura (60g arroz branco com 30g de pernil em cubos e 15g cenoura) + 50g de Tutu de feijão (48g de feijão carioca + 2g de farinha de mandioca)	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) + 60g de arroz com cenoura

*Carne mista: bovina e suína



COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)								
PERÍODO	ENERGIA (KCAL)	CARBOIDRATO (g) (55 a 65% do VET)		PROTEÍNA (g) (10 a 15% do VET)		LIPÍDEO (g) (25 a 35% do VET)		SÓDIO (mg)
MANHÃ	506,3 kcal	80	63,4 %	17,6 g	13,9 %	14 g	24,5 %	847,6 mg
TARDE	388,2 kcal	62,8 g	64,1 %	10,6 g	10,7 %	11,7 g	27,7 %	720 mg

Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia e por escrito do nutricionista responsável: Cleunice Ramos Domingos Bernardes, CRN- 3 58793



		SEGUNDA-FEIRA 30/10/2023	TERÇA-FEIRA 31/10/2023	QUARTA-FEIRA 01/11/2023	QUINTA-FEIRA 02/11/2023	SEXTA-FEIRA 03/11/2023
M A N HÃ	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 150ml de leite integral com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau + 7,5g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 150ml de leite integral com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau + 7,5g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 150ml de leite integral com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau + 7,5g de açúcar)	FERIADO	PONTE DO FERIADO
	LANCHE I A partir das 9h25	95g de Galinhada (60g arroz branco com 35g frango em cubos com cenoura) + 50g de feijão carioca	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) + 60g de arroz com cenoura	145g de Macarrão ao molho rosê (120g de macarrão parafuso cozido, 15g cenoura ralada e 5g molho de tomate e 5g de molho branco (receita em anexo)	FERIADO	PONTE DO FERIADO
T A R D E	LANCHE I Das 12h50 às 13h	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g)	FERIADO	PONTE DO FERIADO
	LANCHE II A partir das 15h15	95g de Galinhada (60g arroz branco com 35g frango em cubos com cenoura) + 50g de feijão carioca	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) + 60g de arroz com cenoura	145g de Macarrão ao molho rosê (120g de macarrão parafuso cozido, 15g cenoura ralada e 5g molho de tomate e 5g de molho branco (receita em anexo)	FERIADO	PONTE DO FERIADO



**A composição nutricional não foi calculada.
Para o cálculo é necessário uma semana completa.**



Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia e por escrito do nutricionista responsável: Cleunice Ramos Domingos Bernardes, CRN- 3 58793