

# CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL

*Cleuza R. Domingos Bernardes*

Junho / 2023

6 a 10 anos

|                             |                                              | <b>SEGUNDA-FEIRA<br/>05/06/2023</b>                                                                                                                         | <b>TERÇA-FEIRA<br/>06/06/2023</b>                                                                                                                                                   | <b>QUARTA-FEIRA<br/>07/06/2023</b>                                                                                                                                        | <b>QUINTA-FEIRA<br/>08/06/2023</b> | <b>SEXTA-FEIRA<br/>09/06/2023</b>                                                                                                  |
|-----------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>M<br/>A<br/>N<br/>HÃ</b> | <b>CAFÉ DA<br/>MANHÃ</b><br>Das 6h50 às 7h10 | 6 unidades de biscoito tipo<br>rosquinha (30g)<br>(sabor: chocolate)<br>+<br>150ml de leite integral adoçado<br>(150ml de leite em pó + 10,5g de<br>açúcar) | 1 unidade média de banana (100g)<br>+<br>150ml de leite integral adoçado<br>(150ml de leite em pó + 10,5g de<br>açúcar)                                                             | 6 unidades de biscoito tipo<br>rosquinha (30g)<br>(sabor: coco)<br>+<br>150ml de leite integral adoçado<br>(150ml de leite em pó + 10,5g de<br>açúcar)                    | <b>FERIADO</b>                     | 1 unidade média de banana (100g)<br>+<br>150ml de leite integral adoçado<br>(150ml de leite em pó + 10,5g de<br>açúcar)            |
|                             | <b>LANCHE I</b><br>A partir das 9h25         | 140g de Macarronada<br>(90g de macarrão parafuso<br>cozido com 30g de carne moída, 15g<br>cenoura ralada e 5g molho<br>de tomate)                           | 50g Estrogonofe de frango<br>(20g de frango em cubos com 25g de<br>molho bechamel e 5g extrato de<br>tomate)<br>+<br>90g de arroz branco<br>+<br>1 unidade média de banana<br>(60g) | Pão com carne moída bovina<br>(1 unidade de pão francês (50g), 35g<br>carne moída bovina, 15g de cenoura<br>e 20g molho de tomate)<br>+<br>1 unidade média de maçã (100g) | <b>FERIADO</b>                     | 95g Arroz com carne moída e<br>cenoura<br>(60g arroz branco com 30g de carne<br>moída e 15g cenoura)<br>+<br>50g de feijão carioca |

|                                  |                                        |                                                                                                                                   |                                                                                                                                          |                                                                                                                                    |                |                                                                                                                                    |
|----------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>T<br/>A<br/>R<br/>D<br/>E</b> | <b>LANCHE I</b><br>Das 12h50 às 13h    | 6 unidades de biscoito tipo<br>rosquinha (30g)<br>(sabor: chocolate)                                                              | 1 unidade média de banana (100g)                                                                                                         | 1 unidade média de maçã (100g)                                                                                                     | <b>FERIADO</b> | 1 unidade média de maçã (100g)                                                                                                     |
|                                  | <b>LANCHE II</b><br>A partir das 15h15 | 140g de Macarronada<br>(90g de macarrão parafuso<br>cozido com 30g de carne moída, 15g<br>cenoura ralada e 5g molho<br>de tomate) | 50g Estrogonofe de frango<br>(20g de frango em cubos com 25g de<br>molho bechamel e 5g extrato de<br>tomate)<br>+<br>90g de arroz branco | Pão com carne moída bovina<br>(1 unidade de pão francês (50g), 35g<br>carne moída bovina, 15g de cenoura<br>e 20g molho de tomate) | <b>FERIADO</b> | 95g Arroz com carne moída e<br>cenoura<br>(60g arroz branco com 30g de carne<br>moída e 15g cenoura)<br>+<br>50g de feijão carioca |

A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL NÃO FOI CALCULADA.  
PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA.

# CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL

*Olívia R. de Almeida Bernardes*

Junho / 2023

6 a 10 anos

|                                  |                                              | <b>SEGUNDA-FEIRA<br/>12/06/2023</b>                                                                                                                         | <b>TERÇA-FEIRA<br/>13/06/2023</b>                                                                                                                    | <b>QUARTA-FEIRA<br/>14/06/2023</b>                                                                                                                                        | <b>QUINTA-FEIRA<br/>15/06/2023</b>                                                                                                                                                                                            | <b>SEXTA-FEIRA<br/>16/06/2023</b>                                                                                                  |
|----------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>M<br/>A<br/>N<br/>H<br/>Ã</b> | <b>CAFÉ DA<br/>MANHÃ</b><br>Das 6h50 às 7h10 | 6 unidades de biscoito tipo<br>rosquinha (30g)<br>(sabor: chocolate)<br>+<br>150ml de leite integral adoçado<br>(150ml de leite em pó + 10,5g de<br>açúcar) | 1 unidade média de banana (100g)<br>+<br>150ml de leite integral adoçado<br>(150ml de leite em pó + 10,5g de<br>açúcar)                              | 6 unidades de biscoito tipo<br>rosquinha (30g)<br>(sabor: coco)<br>+<br>150ml de leite integral adoçado<br>(150ml de leite em pó + 10,5g de<br>açúcar)                    | 6 unidades de biscoito tipo Cream<br>Cracker (30g)<br>+<br>150ml de leite integral adoçado<br>(150ml de leite em pó + 10,5g de<br>açúcar)                                                                                     | 1 unidade média de banana (100g)<br>+<br>150ml de leite integral adoçado<br>(150ml de leite em pó + 10,5g de<br>açúcar)            |
|                                  | <b>LANCHE I</b><br>A partir das 9h25         | 140g de Macarronada<br>(90g de macarrão parafuso<br>cozido com 30g de carne moída, 15g<br>cenoura ralada e 5g molho<br>de tomate)                           | 95g de Galinhada<br>(60g arroz branco com 35g frango em<br>cubos com cenoura)<br>+<br>50g de feijão carioca<br>+<br>1 unidade média de banana (100g) | Pão com carne moída bovina<br>(1 unidade de pão francês (50g), 35g<br>carne moída bovina, 15g de cenoura<br>e 20g molho de tomate)<br>+<br>1 unidade média de maçã (100g) | 150g de Sopa de macarrão com<br>carne e legumes<br>(55g de macarrão parafuso com 25g<br>de carne moída, 15g de batata, 15g de<br>cenoura e 30g de caldo de feijão<br>carioca batido)<br>+<br>1 unidade média de banana (100g) | 95g Arroz com carne moída e<br>cenoura<br>(60g arroz branco com 30g de carne<br>moída e 15g cenoura)<br>+<br>50g de feijão carioca |
| <b>T<br/>A<br/>R<br/>D<br/>E</b> | <b>LANCHE I</b><br>Das 12h50 às 13h          | 6 unidades de biscoito tipo<br>rosquinha (30g)<br>(sabor: coco)                                                                                             | 1 unidade média de banana (100g)                                                                                                                     | 1 unidade média de maçã (100g)                                                                                                                                            | 1 unidade média de banana (100g)                                                                                                                                                                                              | 1 unidade média de maçã (100g)                                                                                                     |
|                                  | <b>LANCHE II</b><br>A partir das 15h15       | 140g de Macarronada<br>(90g de macarrão parafuso<br>cozido com 30g de carne moída, 15g<br>cenoura ralada e 5g molho<br>de tomate)                           | 95g de Galinhada<br>(60g arroz branco com 35g frango em<br>cubos com cenoura)<br>+<br>50g de feijão carioca                                          | Pão com carne moída bovina<br>(1 unidade de pão francês (50g), 35g<br>carne moída bovina, 15g de cenoura<br>e 20g molho de tomate)                                        | 150g de Sopa de macarrão com<br>carne e legumes<br>(55g de macarrão parafuso com 25g<br>de carne moída, 15g de batata, 15g de<br>cenoura e 30g de caldo de feijão<br>carioca batido)                                          | 95g Arroz com carne moída e<br>cenoura<br>(60g arroz branco com 30g de carne<br>moída e 15g cenoura)<br>+<br>50g de feijão carioca |

## COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

| PERÍODO | ENERGIA<br>(KCAL) | CARBOIDRATO (g)<br>(55 a 65% do VET) |        | PROTEÍNA (g)<br>(10 a 15% do VET) |        | LIPÍDEO (g)<br>(25 a 35% do VET) |        | SÓDIO (mg) |
|---------|-------------------|--------------------------------------|--------|-----------------------------------|--------|----------------------------------|--------|------------|
| MANHÃ   | 535,2 kcal        | 84 g                                 | 63,3 % | 18,4 g                            | 13,8 % | 14 g                             | 23,1 % | 871,8 mg   |
| TARDE   | 401,8 kcal        | 63,8 g                               | 63,2 % | 12,6 g                            | 12,5 % | 11,7 g                           | 26,8 % | 779,3 mg   |

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

# CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL

*Olivia K. L. Domingos Bernardes*

Junho / 2023

6 a 10 anos

|                       |                                          | SEGUNDA-FEIRA<br>19/06/2023                                                                                                                  | TERÇA-FEIRA<br>20/06/2023                                                                                                                | QUARTA-FEIRA<br>21/06/2023                                                                                                                                    | QUINTA-FEIRA<br>22/06/2023                                                                                                                        | SEXTA-FEIRA<br>23/06/2023                                                                                              |
|-----------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| M<br>A<br>N<br>HÃ     | <b>CAFÉ DA MANHÃ</b><br>Das 6h50 às 7h10 | 6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate) +<br>150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 10,5g de açúcar) | 1 unidade média de banana (100g) +<br>150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 10,5g de açúcar)                           | 6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco) +<br>150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 10,5g de açúcar)                       | 6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) +<br>150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 10,5g de açúcar)                     | 1 unidade média de banana (100g) +<br>150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 10,5g de açúcar)         |
|                       | <b>LANCHE I</b><br>A partir das 9h25     | 140g de Macarronada (90g de macarrão parafuso cozido com 30g de carne moída, 15g cenoura ralada e 5g molho de tomate)                        | 95g de Galinhada (60g arroz branco com 35g frango em cubos com cenoura) +<br>50g de feijão carioca +<br>1 unidade média de banana (100g) | Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate) +<br>1 unidade média de maçã (100g) | 130g Canja de frango com legumes (60g arroz branco com 20g de cenoura, 20g de batata e 30g frango em cubos) +<br>1 unidade média de banana (100g) | 95g Arroz com carne moída e cenoura (60g arroz branco com 30g de carne moída e 15g cenoura) +<br>50g de feijão carioca |
| T<br>A<br>R<br>D<br>E | <b>LANCHE I</b><br>Das 12h50 às 13h      | 6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate)                                                                               | 1 unidade média de banana (100g)                                                                                                         | 1 unidade média de maçã (100g)                                                                                                                                | 1 unidade média de banana (100g)                                                                                                                  | 1 unidade média de maçã (100g)                                                                                         |
|                       | <b>LANCHE II</b><br>A partir das 15h15   | 140g de Macarronada (90g de macarrão parafuso cozido com 30g de carne moída, 15g cenoura ralada e 5g molho de tomate)                        | 95g de Galinhada (60g arroz branco com 35g frango em cubos com cenoura) +<br>50g de feijão carioca                                       | Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)                                     | 130g Canja de frango com legumes (60g arroz branco com 20g de cenoura, 20g de batata e 30g frango em cubos)                                       | 95g Arroz com carne moída e cenoura (60g arroz branco com 30g de carne moída e 15g cenoura) +<br>50g de feijão carioca |

## COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

| PERÍODO | ENERGIA<br>(KCAL) | CARBOIDRATO (g)<br>(55 a 65% do VET) |        | PROTEÍNA (g)<br>(10 a 15% do VET) |        | LIPÍDEO (g)<br>(25 a 35% do VET) |        | SÓDIO (mg) |
|---------|-------------------|--------------------------------------|--------|-----------------------------------|--------|----------------------------------|--------|------------|
| MANHÃ   | 541,5 kcal        | 83 g                                 | 63,8 % | 17,7 g                            | 13,6 % | 14 g                             | 24,5 % | 871,5 mg   |
| TARDE   | 388 kcal          | 62,3 g                               | 64,1 % | 11,9 g                            | 12,3 % | 11,2 g                           | 26,2 % | 779 mg     |

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

# CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL

*Eleonice R. Domingos Bernardes*

Junho / 2023

6 a 10 anos

|                       |                                              | SEGUNDA-FEIRA<br>26/06/2023                                                                                                                                 | TERÇA-FEIRA<br>27/06/2023                                                                                                                            | QUARTA-FEIRA<br>28/06/2023                                                                                                                                                | QUINTA-FEIRA<br>29/06/2023                                                                                                                                                                      | SEXTA-FEIRA<br>30/06/2023                                                                                                                                     |
|-----------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| M<br>A<br>N<br>HÃ     | <b>CAFÉ DA<br/>MANHÃ</b><br>Das 6h50 às 7h10 | 6 unidades de biscoito tipo<br>rosquinha (30g)<br>(sabor: chocolate)<br>+<br>150ml de leite integral adoçado<br>(150ml de leite em pó + 10,5g de<br>açúcar) | 1 unidade média de banana (100g)<br>+<br>150ml de leite integral adoçado<br>(150ml de leite em pó + 10,5g de<br>açúcar)                              | 6 unidades de biscoito tipo<br>rosquinha (30g)<br>(sabor: coco)<br>+<br>150ml de leite integral adoçado<br>(150ml de leite em pó + 10,5g de<br>açúcar)                    | 6 unidades de biscoito tipo Cream<br>Cracker (30g)<br>+<br>150ml de leite integral adoçado<br>(150ml de leite em pó + 10,5g de<br>açúcar)                                                       | 1 unidade média de banana (100g)<br>+<br>150ml de leite integral adoçado<br>(150ml de leite em pó + 10,5g de<br>açúcar)                                       |
|                       | <b>LANCHE I</b><br>A partir das 9h25         | 140g de Macarronada<br>(90g de macarrão parafuso<br>cozido com 30g de carne moída, 15g<br>cenoura ralada e 5g molho<br>de tomate)                           | 95g de Galinhada<br>(60g arroz branco com 35g frango em<br>cubos com cenoura)<br>+<br>50g de feijão carioca<br>+<br>1 unidade média de banana (100g) | Pão com carne moída bovina<br>(1 unidade de pão francês (50g), 35g<br>carne moída bovina, 15g de cenoura<br>e 20g molho de tomate)<br>+<br>1 unidade média de maçã (100g) | 60g de purê de batata com carne<br>moída<br>(40g de purê de batata com 15g de<br>carne moída e 5g de molho de tomate)<br>+<br>60g de arroz com cenoura<br>+<br>1 unidade média de banana (100g) | 90g de arroz doce<br>(45g arroz branco com 35ml de leite<br>e 10g de açúcar caramelizado)<br>+<br>Pipoca<br>(20g de milho de pipoca + 5ml de óleo<br>de soja) |
| T<br>A<br>R<br>D<br>E | <b>LANCHE I</b><br>Das 12h50 às 13h          | 6 unidades de biscoito tipo<br>rosquinha (30g)<br>(sabor: coco)                                                                                             | 1 unidade média de banana (100g)                                                                                                                     | 1 unidade média de maçã (100g)                                                                                                                                            | 1 unidade média de banana (100g)                                                                                                                                                                | 1 unidade média de maçã (100g)                                                                                                                                |
|                       | <b>LANCHE II</b><br>A partir das 15h15       | 140g de Macarronada<br>(90g de macarrão parafuso<br>cozido com 30g de carne moída, 15g<br>cenoura ralada e 5g molho<br>de tomate)                           | 95g de Galinhada<br>(60g arroz branco com 35g frango em<br>cubos com cenoura)<br>+<br>50g de feijão carioca                                          | Pão com carne moída bovina<br>(1 unidade de pão francês (50g), 35g<br>carne moída bovina, 15g de cenoura<br>e 20g molho de tomate)                                        | 60g de purê de batata com carne<br>moída<br>(40g de purê de batata com 15g de<br>carne moída e 5g de molho de tomate)<br>+<br>60g de arroz com cenoura                                          | 90g de arroz doce<br>(45g arroz branco com 35ml de leite<br>e 10g de açúcar caramelizado)<br>+<br>Pipoca<br>(20g de milho de pipoca + 5ml de óleo<br>de soja) |

## COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

| PERÍODO | ENERGIA<br>(KCAL) | CARBOIDRATO (g)<br>(55 a 65% do VET) |        | PROTEÍNA (g)<br>(10 a 15% do VET) |        | LIPÍDEO (g)<br>(25 a 35% do VET) |        | SÓDIO (mg) |
|---------|-------------------|--------------------------------------|--------|-----------------------------------|--------|----------------------------------|--------|------------|
| MANHÃ   | 529 kcal          | 87 g                                 | 65,9 % | 16,2 g                            | 12,2 % | 14 g                             | 24,2 % | 875,5 mg   |
| TARDE   | 396 kcal          | 66 g                                 | 67,2 % | 10,5 g                            | 10,3 % | 11,3 g                           | 25,5 % | 724 mg     |

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