

CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL

Cleuice R. Domingos Bernardes

Junho / 2023

16 a 18 anos

		SEGUNDA-FEIRA 05/06/2023	TERÇA-FEIRA 06/06/2023	QUARTA-FEIRA 07/06/2023	QUINTA-FEIRA 08/06/2023	SEXTA-FEIRA 09/06/2023
M A N H Ã	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 18g de açúcar)	1 unidade média de banana (100g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 18g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 18g de açúcar)	FERIADO	1 unidade média de banana (100g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 18g de açúcar)
	LANCHE I A partir das 9h25	300g de Macarronada (160g de macarrão parafuso cozido com 55g de carne moída, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)	280g de estrogonofe de frango (115g de frango em cubos com 140g de molho bechamel e 25g extrato Atomate) + 380g de arroz branco + 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) + 1 unidade média de maçã (100g)	FERIADO	290g Arroz com carne moída e cenoura (200g arroz branco com 80g de carne moída e 10g cenoura) + 140g de feijão carioca
T A R D E	LANCHE I 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)	FERIADO	1 unidade média de maçã (100g)
	LANCHE II A partir das 15h15	300g de Macarronada (160g de macarrão parafuso cozido com 55g de carne moída, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)	280g de estrogonofe de frango (115g de frango em cubos com 140g de molho bechamel e 25g extrato Atomate) + 380g de arroz branco	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	FERIADO	290g Arroz com carne moída e cenoura (200g arroz branco com 80g de carne moída e 10g cenoura) + 140g de feijão carioca

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

CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL

Cleane R. Domingos Bernardes

Junho / 2023

16 a 18 anos

		SEGUNDA-FEIRA 12/06/2023	TERÇA-FEIRA 13/06/2023	QUARTA-FEIRA 14/06/2023	QUINTA-FEIRA 15/06/2023	SEXTA-FEIRA 16/06/2023
M A N H Ã	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 18g de açúcar)	1 unidade média de banana (100g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 18g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 18g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 18g de açúcar)	1 unidade média de banana (100g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 18g de açúcar)
	LANCHE I A partir das 9h25	300g de Macarronada (160g de macarrão parafuso cozido com 55g de carne moída, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)	290g de Galinhada (200g arroz branco com 90g frango em cubos com cenoura) + 140g de feijão carioca + 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) + 1 unidade média de maçã (100g)	305g de Sopa de macarrão com carne e legumes (120g de macarrão parafuso com 55g de carne moída, 25g de batata, 25g de cenoura e 80g de caldo de feijão carioca batido) + 1 unidade média de banana (100g)	290g Arroz com carne moída e cenoura (200g arroz branco com 80g de carne moída e 10g cenoura) + 140g de feijão carioca
T A R D E	LANCHE I Das 12h50 às 13h	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (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)
	LANCHE II A partir das 15h15	300g de Macarronada (160g de macarrão parafuso cozido com 55g de carne moída, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)	290g de Galinhada (200g arroz branco com 90g frango em cubos com cenoura) + 140g 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)	305g de Sopa de macarrão com carne e legumes (120g de macarrão parafuso com 55g de carne moída, 25g de batata, 25g de cenoura e 80g de caldo de feijão carioca batido)	290g Arroz com carne moída e cenoura (200g arroz branco com 80g de carne moída e 10g cenoura) + 140g 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	901,2 kcal	130,3 g	57,6 %	35,7 g	15,7 %	27,1 g	27,4 %	871 mg
TARDE	638,4 kcal	97 g	60,5 %	26,6 g	16,5 %	16,6 g	23,8 %	698,4 mg

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

CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL

Cláudia R. Domingos Bernardes

Junho / 2023

16 a 18 anos

		SEGUNDA-FEIRA 19/06/2023	TERÇA-FEIRA 20/06/2023	QUARTA-FEIRA 21/06/2023	QUINTA-FEIRA 22/06/2023	SEXTA-FEIRA 23/06/2023
M A N HÃ	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 18g de açúcar)	1 unidade média de banana (100g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 18g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 18g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 18g de açúcar)	1 unidade média de banana (100g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 18g de açúcar)
	LANCHE I A partir das 9h25	300g de Macarronada (160g de macarrão parafuso cozido com 55g de carne moída, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)	290g de Galinhada (200g arroz branco com 90g frango em cubos com cenoura) + 140g de feijão carioca + 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) + 1 unidade média de maçã (100g)	315g Canja de frango com legumes (200g arroz branco com 25g de cenoura, 25g de batata e 65g frango em cubos) + 1 unidade média de banana (100g)	290g Arroz com carne moída e cenoura (200g arroz branco com 80g de carne moída e 10g cenoura) + 140g de feijão carioca
T A R D E	LANCHE I 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)
	LANCHE II A partir das 15h15	300g de Macarronada (160g de macarrão parafuso cozido com 55g de carne moída, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)	290g de Galinhada (200g arroz branco com 90g frango em cubos com cenoura) + 140g 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)	315g Canja de frango com legumes (200g arroz branco com 25g de cenoura, 25g de batata e 65g frango em cubos)	290g Arroz com carne moída e cenoura (200g arroz branco com 80g de carne moída e 10g cenoura) + 140g 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	889,9 kcal	130,2 g	58,3 %	35 g	15,7%	26 g	26,7 %	872 mg
TARDE	626,1 kcal	96,9 g	61,7 %	25,9 g	16,4 %	15,4 g	22,7 %	699,5 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

Cleunice R. Domingos Bernardes

Junho / 2023

16 a 18 anos

		SEGUNDA-FEIRA 26/06/2023	TERÇA-FEIRA 27/06/2023	QUARTA-FEIRA 28/06/2023	QUINTA-FEIRA 29/06/2023	SEXTA-FEIRA 30/06/2023
M A N HÃ	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 18g de açúcar)	1 unidade média de banana (100g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 18g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 18g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 18g de açúcar)	1 unidade média de banana (100g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 18g de açúcar)
	LANCHE I A partir das 9h25	300g de Macarronada (160g de macarrão parafuso cozido com 55g de carne moída, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)	290g de Galinhada (200g arroz branco com 90g frango em cubos com cenoura) + 140g de feijão carioca + 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) + 1 unidade média de maçã (100g)	115g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 30g de carne moída e 15g de molho de tomate) + 200g de arroz com cenoura + 1 unidade média de banana (100g)	120g de arroz doce (60g arroz branco com 40ml de leite e 20g de açúcar caramelizado) + Pipoca (20g de milho de pipoca + 5ml de óleo de soja)
T A R D E	LANCHE I 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)
	LANCHE II A partir das 15h15	300g de Macarronada (160g de macarrão parafuso cozido com 55g de carne moída, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)	290g de Galinhada (200g arroz branco com 90g frango em cubos com cenoura) + 140g 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)	115g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 30g de carne moída e 15g de molho de tomate) + 200g de arroz com cenoura	120g de arroz doce (60g arroz branco com 40ml de leite e 20g de açúcar caramelizado) + Pipoca (20g de milho de pipoca + 5ml de óleo de soja)

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	832,1 kcal	126,8 g	61,1 %	28 g	13,2 %	24,7 g	27,0 %	857,5 mg
TARDE	570 kcal	93,6 g	66,2 %	18,9 g	12,6 %	14,2 g	22,8 %	650,8 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