

CARDÁPIO

PERÍODO INTEGRAL ESTADO



16 a 18 anos

Setembro / 2025

SEMANA 1	SEGUNDA-FEIRA 01/09/2025	TERÇA-FEIRA 02/09/2025	QUARTA-FEIRA 03/09/2025	QUINTA-FEIRA 03/09/2025	SEXTA-FEIRA 03/09/2025
CAFÉ DA MANHÃ	15 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate 250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g) 250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	15 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco 250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	1 unidade de pão francês (50g) com 7g de margarina 250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	8 unidades biscoito tipo maisena 250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)
ALMOÇO	210g de carne moída (210g de carne moída bovina) 105g de macarrão ao sugo (85g de macarrão parafuso cozido e 30g molho de tomate) 250g de arroz branco 260g de feijão carioca 60g de beterraba (60g de beterraba cozida e temperada)	235g de carne bovina em cubos com batata (95g de carne bovina em cubos com 140g de batata) 250g de arroz branco 260g de feijão carioca 100g de salada de repolho com cenoura (60g de repolho e 40g de cenoura crua, ralados e temperados)	215g de purê de batata com carne moída (120g de purê de batata com 60g de carne moída e 35g de molho de tomate) 250g de arroz branco 260g de feijão carioca 100g de salada de alface (100g de alface picada e temperada)	210g de Feijão Campeiro 140g de feijão preto com 70g de suíno em cubos 250g de arroz branco 100g de salada de couve (100g de couve refogada, al dente)	290g de galinhada (180g arroz branco com 20g cenoura, 20g de milho e 70g frango Em cubos) 260g de feijão carioca 100g de salada de brócolis com tomate (60g de brócolis e 40g de tomate, picados e temperados)
LANCHE DA TARDE	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar) 15 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	200ml de iogurte 1 unidade média de banana (110g)	1 fatia média de melancia (200g) 1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g) 1 fatia média de mamão (180g)	200ml de iogurte 8 unidades biscoito tipo cream cracker

Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição e está sujeito a alterações conforme a pontualidade na entrega por nossos fornecedores, sazonalidade de frutas e hortaliças.

Fica autorizado a troca de frutas e hortaliças conforme grau de maturação, porém nenhum item pode ser retirado sem autorização ou trocado sem justificativa.

CARDÁPIO

PERÍODO INTEGRAL ESTADO



16 a 18 anos

Setembro / 2025

SEMANA 2	SEGUNDA-FEIRA 08/09/2025	TERÇA-FEIRA 09/09/2025	QUARTA-FEIRA 10/09/2025	QUINTA-FEIRA 10/09/2025	SEXTA-FEIRA 10/09/2025
CAFÉ DA MANHÃ	15 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco 250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	1 unidade de pão francês (50g) com 7g de margarina 250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	8 unidades biscoito tipo maisena 250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g) 250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	15 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate 250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)
ALMOÇO	215g de purê de batata com carne moída (120g de purê de batata com 60g de carne moída e 35g de molho de tomate) 250g de arroz branco 260g de feijão carioca 100g de salada de repolho com cenoura (60g de repolho e 40g de cenoura) 200ml de iogurte	280g estrogonofe de frango (115g de frango em cubos com 140g de molho bechamel e 25g de extrato de tomate) 250g de arroz branco	235g de carne suína em cubos com mandioca (95g de carne suína em cubos com 140g de mandioca) 250g de arroz branco 260g de feijão carioca 100g de salada de alface (100g de alface picada e temperada)	290g de galinhada (180g arroz branco com 20g cenoura, 20g de milho e 70g frango Em cubos) 260g de feijão carioca 100g de salada de acelga com tomate (60g de acelga e 40g de tomate) 200ml de iogurte	235g de carne bovina em cubos com batata (95g de carne bovina em cubos com 140g de batata) 250g de arroz branco 260g de feijão carioca 60g de beterraba (60g de beterraba cozida e temperada)
LANCHE DA TARDE	8 unidades biscoito tipo cream cracker	200ml de vitamina de banana e maçã (200ml de leite integral + 1/2 unidade de banana + 1/2 unidade de maçã) 1 unidade média de banana (110g)	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar) 15 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	1 unidade média de banana (110g)	1 fatia média de melancia (200g) 1 unidade média de maçã (115g)

Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição e está sujeito a alterações conforme a pontualidade na entrega por nossos fornecedores, sazonalidade de frutas e hortaliças.

Fica autorizado a troca de frutas e hortaliças conforme grau de maturação, porém nenhum item pode ser retirado sem autorização ou trocado sem justificativa.

CARDÁPIO

PERÍODO INTEGRAL ESTADO



16 a 18 anos

Setembro / 2025

SEMANA 3	SEGUNDA-FEIRA 15/09/2025	TERÇA-FEIRA 16/09/2025	QUARTA-FEIRA 17/09/2025	QUINTA-FEIRA 17/09/2025	SEXTA-FEIRA 17/09/2025
CAFÉ DA MANHÃ	15 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate 250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g) 250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	8 unidades biscoito tipo maisena 250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	1 unidade de pão francês (50g) com 7g de margarina 250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	15 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco 250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)
ALMOÇO	235g de carne suína em cubos com mandioca (95g de carne suína em cubos com 140g de mandioca) 250g de arroz branco 260g de feijão carioca 100g de salada de repolho com cenoura (60g de repolho e 40g de cenoura) 250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	210g de carne moída (210g de carne moída bovina) 105g de macarrão ao sugo (85g de macarrão parafuso cozido e 30g molho de tomate) 250g de arroz branco 260g de feijão carioca 60g de salada de brócolis (60g de brócolis picado e temperado)	290g de galinhada (180g arroz branco com 20g cenoura, 20g de milho e 70g frango Em cubos) 260g de feijão carioca 60g de beterraba (60g de beterraba cozida e temperada)	215g de purê de batata com carne moída (120g de purê de batata com 60g de carne moída e 35g de molho de tomate) 250g de arroz branco 260g de feijão carioca 100g de salada de alface (100g de alface picada e temperada)	210g de Feijão Campeiro 140g de feijão preto com 70g de suíno em cubos 250g de arroz branco 100g de salada de couve (100g de couve refogada, al dente)
LANCHE DA TARDE	200ml de iogurte 15 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	200ml de iogurte 8 unidades biscoito tipo cream cracker	1 fatia média de melancia (200g) 1 unidade média de maçã (115g)	200ml de iogurte 1 fatia média de mamão (180g)	200ml de vitamina de banana e maçã (200ml de leite integral + 1/2 unidade de banana + 1/2 unidade de maçã) 1 unidade média de banana (110g)

Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição e está sujeito a alterações conforme a pontualidade na entrega por nossos fornecedores, sazonalidade de frutas e hortaliças.

Fica autorizado a troca de frutas e hortaliças conforme grau de maturação, porém nenhum item pode ser retirado sem autorização ou trocado sem justificativa.

CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL ESTADO



16 a 18 anos

Setembro / 2025

SEMANA 4	SEGUNDA-FEIRA 22/09/2025	TERÇA-FEIRA 23/09/2025	QUARTA-FEIRA 24/09/2025	QUINTA-FEIRA 24/09/2025	SEXTA-FEIRA 24/09/2025
CAFÉ DA MANHÃ	8 unidades biscoito tipo maisena 250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	1 unidade de pão francês (50g) com 7g de margarina 250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	15 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate 250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g) 250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	15 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco 250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)
ALMOÇO	290g de galinhada (180g arroz branco com 20g cenoura, 20g de milho e 70g frango Em cubos) 260g de feijão carioca 60g de beterraba (60g de beterraba cozida e temperada)	235g de carne suína em cubos com mandioca (95g de carne suína em cubos com 140g de mandioca) 250g de arroz branco 260g de feijão carioca 100g de salada de repolho com cenoura (60g de repolho e 40g de cenoura)	235g de carne bovina em cubos com batata (95g de carne bovina em cubos com 140g de batata) 250g de arroz branco 260g de feijão carioca 100g de salada de alface (100g de alface picada e temperada)	280g estrogonofe de frango (115g de frango em cubos com 140g de molho bechamel e 25g de extrato de tomate) 250g de arroz branco 100g de salada de brócolis com tomate (60g de brócolis e 40g de tomate)	215g de purê de batata com carne moída (120g de purê de batata com 60g de carne moída e 35g de molho de tomate) 250g de arroz branco 260g de feijão carioca 100g de salada de brócolis com tomate (60g de brócolis e 40g de tomate)
LANCHE DA TARDE	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar) 15 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	200ml de vitamina de banana e maçã (200ml de leite integral + ½ unidade de banana + 1/2 unidade de maçã) 1 unidade média de banana (110g)	200ml de iogurte 35 gramas Biscoito de polvilho	1 unidade média de banana (110g) 1 fatia média de mamão (180g)	1 unidade média de maçã (115g) 1 fatia média de melancia (200g)

Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição e está sujeito a alterações conforme a pontualidade na entrega por nossos fornecedores, sazonalidade de frutas e hortaliças.

Fica autorizado a troca de frutas e hortaliças conforme grau de maturação, porém nenhum item pode ser retirado sem autorização ou trocado sem justificativa.

CARDÁPIO

PERÍODO INTEGRAL ESTADO



16 a 18 anos

Setembro / 2025

SEMANA 5	SEGUNDA-FEIRA 29/09/2025	TERÇA-FEIRA 30/09/2025	QUARTA-FEIRA 01/10/2025	QUINTA-FEIRA 01/10/2025	SEXTA-FEIRA 01/10/2025
CAFÉ DA MANHÃ	15 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco 250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g) 250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	8 unidades biscoito tipo maisena 250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	1 unidade de pão francês (50g) com 7g de margarina 250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	15 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate 250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)
ALMOÇO	210g de carne moída (210g de carne moída bovina) 105g de macarrão ao sugo (85g de macarrão parafuso cozido e 30g molho de tomate) 250g de arroz branco 260g de feijão carioca 100g de salada de repolho com cenoura (60g de repolho e 40g de cenoura) 200ml de iogurte	215g de purê de batata com carne moída (120g de purê de batata com 60g de carne moída e 35g de molho de tomate) 250g de arroz branco 260g de feijão carioca 60g de beterraba (60g de beterraba cozida e temperada)	210g de Feijão Campeiro 140g de feijão preto com 70g de suíno em cubos 250g de arroz branco 100g de salada de couve (100g de couve refogada, al dente)	235g de carne bovina em cubos com batata (95g de carne bovina em cubos com 140g de batata) 250g de arroz branco 260g de feijão carioca 60g de salada de brócolis (60g de brócolis picado e temperado)	290g de galinhada (180g arroz branco com 20g cenoura, 20g de milho e 70g frango Em cubos) 260g de feijão carioca 100g de salada de acelga com tomate (60g de acelga e 40g de tomate,
LANCHE DA TARDE	8 unidades biscoito tipo cream cracker	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar) 15 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	1 unidade média de maçã (115g) 1 fatia média de melancia (200g)	200ml de vitamina de banana e maçã (200ml de leite integral + ½ unidade de banana + 1/2 unidade de maçã) 1 fatia média de mamão (180g)	200ml de iogurte 1 unidade média de banana (110g)

Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição e está sujeito a alterações conforme a pontualidade na entrega por nossos fornecedores, sazonalidade de frutas e hortaliças.

Fica autorizado a troca de frutas e hortaliças conforme grau de maturação, porém nenhum item pode ser retirado sem autorização ou trocado sem justificativa.

**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL
(MÉDIA SEMANAL)**

SEMANA	ENERGIA (KCAL)	CARBOIDRATOS (55 a 65 % do VET)		PROTEÍNAS (10 a 15 % do VET)		LIPÍDIOS (25 a 35 % do VET)		SÓDIO (mg)
Semana 1	1611,33 kcal	242,67 g	60,24 %	65,44 g	16,25 %	43,11 g	24,08 %	1796,09 mg
Semana 2	1664,77 kcal	252,81 g	60,74 %	66,71 g	16,03 %	43,53 g	23,53 %	1901,32 mg
Semana 3	1628,40 kcal	242,10 g	59,47 %	65,76 g	16,15 %	44,90 g	24,81 %	1719,98 mg
Semana 4	1620,95 kcal	248,75 g	61,38 %	95,85 g	23,65 %	41,51 g	23,05 %	1827,79 mg
Semana 5	1624,08 kcal	242,37 g	59,69 %	66,15 g	16,29 %	44,15 g	24,46 %	1808,27 mg