



OUTUBRO/2023

CARDÁPIO

16 A 18 ANOS

Período Parcial

		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
N O I T E	LANCHE 20H45	290g Arroz com pernil em cubos e cenoura (200g arroz branco com 80g de pernil em cubos e 10g cenoura) + 140g de Tutu de feijão (138g 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)	290g de Galinhada (200g arroz branco com 90g frango em cubos com cenoura) + 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)	300g de Macarrão ao sugo (215g de macarrão parafuso cozido com 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)

*Carne mista: bovina e suína



COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)							
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)
546,6 kcal	82,9 g	60,3 %	16,7 g	11,9 %	17,2 g	29,3 %	824,2 mg





OUTUBRO/2023

CARDÁPIO

16 A 18 ANOS

Período Parcial

		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
N O I T E	LANCHE 20H45	300g de Macarrão ao sugo (215g de macarrão parafuso cozido com 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)	110g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de extrato de tomate) + 250g de arroz com cenoura	290g de Galinhada (200g arroz branco com 90g frango em cubos com cenoura) + 140g de feijão carioca	FERIADO	PONTE DO FERIADO



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





OUTUBRO/2023

CARDÁPIO

16 A 18 ANOS

Período Parcial

		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
N O I T E	LANCHE 20H45	300g de Macarrão ao molho rosê (215g de macarrão parafuso cozido com 25g cenoura ralada e 30g molho de tomate e 30g de molho branco)	290g Arroz com pernil em cubos e cenoura (200g arroz branco com 80g de pernil em cubos e 10g cenoura) + 140g de Tutu de feijão (138g de feijão carioca + 2g de farinha de mandioca) + 1 unidade média de banana (100g)	280g de estrogonofe de frango (115g de frango em cubos com 140g de molho bechamel e 25g extrato de tomate) + 380g de arroz branco + 1 unidade média de mexerica (100g)	110g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de extrato de tomate) + 250g de arroz com cenoura + 1 unidade média de maçã (100g)	290g de Galinhada (200g arroz branco com 90g frango em cubos com cenoura) + 140g de feijão carioca



COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)							
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)
646,2 kcal	105,8 g	65,4 %	21,7 g	13,3 %	15,5 g	21,9 %	666,5 mg





OUTUBRO/2023

CARDÁPIO

16 A 18 ANOS

Período Parcial

		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
N O I T E	LANCHE 20H45	300g de Macarrão ao sugo (215g de macarrão parafuso cozido com 25g cenoura ralada e 60g 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)	290g de Arroz com frango, cenoura e cebola (200g arroz branco com 80g frango em cubos com cenoura com 10g de cebola) + 80g de creme de milho + 1 unidade média de banana (100g)	290g Arroz com pernil em cubos e cenoura (200g arroz branco com 80g de pernil em cubos e 10g cenoura) + 140g de Tutu de feijão (138g de feijão carioca + 2g de farinha de mandioca) + 1 unidade média de mexerica (100g)	110g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de extrato de tomate) + 250g de arroz com cenoura

*Carne mista: bovina e suína



COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)							
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)
566,8 kcal	92,8 g	65,4 %	21,2 g	14,3 %	12,9 g	21,3 %	706,9 mg





OUTUBRO/2023

CARDÁPIO

16 A 18 ANOS

Período Parcial

		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
N O I T E	LANCHE 20H45	290g de Galinhada (200g arroz branco com 90g frango em cubos com cenoura) + 140g de feijão carioca	110g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de extrato de tomate) + 250g de arroz com cenoura	300g de Macarrão ao molho rosê (215g de macarrão parafuso cozido com 25g cenoura ralada e 30g molho de tomate e 30g de molho branco)	FERIADO	PONTE DO FERIADO



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

