

# CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL

*Cleunice R. Domingos Bernardes*

16 a 18 anos

Junho / 2023

|       |                 | SEGUNDA-FEIRA<br>05/06/2023                                                                                                         | TERÇA-FEIRA<br>06/06/2023                                                                                                                                                               | QUARTA-FEIRA<br>07/06/2023                                                                                                                                                | QUINTA-FEIRA<br>08/06/2023 | SEXTA-FEIRA<br>09/06/2023                                                                                                             |
|-------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NOITE | LANCHE<br>20H45 | 300g de Macarronada<br>(160g de macarrão parafuso<br>cozido com 55g de carne moída,<br>25g cenoura ralada e 60g molho<br>de tomate) | 280g de estrogonofe de frango<br>(115g de frango em cubos com 140g<br>de molho bechamel e 25g extrato<br>Atomate)<br>+<br>380g de arroz branco<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) | FERIADO                    | 290g Arroz com carne moída e<br>cenoura<br>(200g arroz branco com 80g de<br>carne moída e 10g cenoura)<br>+<br>140g de feijão carioca |

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



# CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL

*Cleunice R. Domingos Bernardes*

16 a 18 anos

Junho / 2023

|                       |                 | SEGUNDA-FEIRA<br>12/06/2023                                                                                                         | TERÇA-FEIRA<br>13/06/2023                                                                                                                               | QUARTA-FEIRA<br>14/06/2023                                                                                                                                                | QUINTA-FEIRA<br>15/06/2023                                                                                                                                                                                                     | SEXTA-FEIRA<br>16/06/2023                                                                                                             |
|-----------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| N<br>O<br>I<br>T<br>E | LANCHE<br>20H45 | 300g de Macarronada<br>(160g de macarrão parafuso<br>cozido com 55g de carne moída,<br>25g cenoura ralada e 60g molho<br>de tomate) | 290g de Galinhada<br>(200g arroz branco com 90g frango<br>em cubos com cenoura)<br>+<br>140g 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) | 305g de Sopa de macarrão com<br>carne e legumes<br>(120g de macarrão parafuso com 55g<br>de carne moída, 25g de batata, 25g de<br>cenoura e 80g de caldo de feijão<br>carioca batido)<br>+<br>1 unidade média de banana (100g) | 290g Arroz com carne moída e<br>cenoura<br>(200g arroz branco com 80g de<br>carne moída e 10g cenoura)<br>+<br>140g de feijão carioca |

## COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

| 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) |
|-------------------|--------------------------------------|--------|-----------------------------------|--------|----------------------------------|--------|------------|
| 901,2 kcal        | 130,3 g                              | 57,6 % | 35,7 g                            | 15,7 % | 27,1 g                           | 27,4 % | 871 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

*Cleuza R. Domingos Bernardes*

16 a 18 anos

Junho / 2023

|                       |                 | 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                                                                                                             |
|-----------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| N<br>O<br>I<br>T<br>E | LANCHE<br>20H45 | 300g de Macarronada<br>(160g de macarrão parafuso<br>cozido com 55g de carne moída,<br>25g cenoura ralada e 60g molho<br>de tomate) | 290g de Galinhada<br>(200g arroz branco com 90g frango<br>em cubos com cenoura)<br>+<br>140g 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) | 315g Canja de frango com legumes<br>(200g arroz branco com 25g de<br>cenoura, 25g de batata e 65g frango<br>em cubos)<br>+<br>1 unidade média de banana (100g) | 290g Arroz com carne moída e<br>cenoura<br>(200g arroz branco com 80g de<br>carne moída e 10g cenoura)<br>+<br>140g de feijão carioca |

| COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) |                                      |        |                                   |       |                                  |        |            |
|----------------------------------------|--------------------------------------|--------|-----------------------------------|-------|----------------------------------|--------|------------|
| 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) |
| 889,9 kcal                             | 130,2 g                              | 58,3 % | 35 g                              | 15,7% | 26 g                             | 26,7 % | 872 mg     |

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



# CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL

*Cleunice R. Domingos Bernardes*

16 a 18 anos

Junho / 2023

|                                  |                         | <b>SEGUNDA-FEIRA<br/>26/06/2023</b>                                                                                               | <b>TERÇA-FEIRA<br/>27/06/2023</b>                                                                                                                                         | <b>QUARTA-FEIRA<br/>28/06/2023</b>                                                                                                                                                | <b>QUINTA-FEIRA<br/>29/06/2023</b>                                                                                                                                                                                | <b>SEXTA-FEIRA<br/>30/06/2023</b>                                                                                                                                      |
|----------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>N<br/>O<br/>I<br/>T<br/>E</b> | <b>LANCHE<br/>20H45</b> | <b>300g de Macarronada</b><br>(160g de macarrão parafuso cozido com 55g de carne moída, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate) | <b>290g de Galinhada</b><br>(200g arroz branco com 90g frango em cubos com cenoura)<br>+<br><b>140g de feijão carioca</b><br>+<br><b>1 unidade média de banana (100g)</b> | <b>Pão com carne moída bovina</b><br>(1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)<br>+<br><b>1 unidade média de maçã (100g)</b> | <b>115g de purê de batata com carne moída</b><br>(70g de purê de batata com 30g de carne moída e 15g de molho de tomate)<br>+<br><b>200g de arroz com cenoura</b><br>+<br><b>1 unidade média de banana (100g)</b> | <b>120g de arroz doce</b><br>(60g arroz branco com 40ml de leite e 20g de açúcar caramelizado)<br>+<br><b>Pipoca</b><br>(20g de milho de pipoca + 5ml de óleo de soja) |

| COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) |                                              |        |                                           |        |                                          |        |                   |
|----------------------------------------|----------------------------------------------|--------|-------------------------------------------|--------|------------------------------------------|--------|-------------------|
| <b>ENERGIA<br/>(KCAL)</b>              | <b>CARBOIDRATO (g)<br/>(55 a 65% do VET)</b> |        | <b>PROTEÍNA (g)<br/>(10 a 15% do VET)</b> |        | <b>LIPÍDEO (g)<br/>(25 a 35% do VET)</b> |        | <b>SÓDIO (mg)</b> |
| 877,7 kcal                             | 134,6 g                                      | 61,1 % | 29,3 g                                    | 13,3 % | 25,8 g                                   | 26,7 % | 869,8 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