

CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL



16 a 18 anos

Março / 2026

SEMANA 1		SEGUNDA-FEIRA 02/03/2026	TERÇA-FEIRA 03/03/2026	QUARTA-FEIRA 04/03/2026	QUINTA-FEIRA 05/03/2026	SEXTA-FEIRA 06/03/2026
MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar) 6 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 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) 6 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) 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) 6 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco
	LANCHE I A partir de 9h25	290g arroz com carne moída bovina e cenoura (200g arroz branco com 70g de carne moída bovina e 20g cenoura)	210g de Feijão Campeiro 140g de feijão preto com 70g de suíno em cubos 250g de arroz branco 1 unidade média de banana (110g)	110g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de molho de tomate) 250g de arroz branco 1 unidade média de maçã (115g)	290g de galinhada (180g arroz branco com 20g Cenoura, 20g de milho e 70g frango Em cubos) 140g de feijão carioca 1 unidade média de banana (110g)	300g macarrão com frango moído (160g de macarrão parafuso cozido com 55g de frango moído, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)
TARDE	LANCHE I Das 12h50 às 13h00	6 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	6 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco
	LANCHE II A partir de 15h15	290g arroz com carne moída bovina e cenoura (200g arroz branco com 70g de carne moída bovina e 20g cenoura)	210g de Feijão Campeiro 140g de feijão preto com 70g de suíno em cubos 250g de arroz branco	110g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de molho de tomate) 250g de arroz branco	290g de galinhada (180g arroz branco com 20g Cenoura, 20g de milho e 70g frango Em cubos) 140g de feijão carioca	300g macarrão com frango moído (160g de macarrão parafuso cozido com 55g de frango moído, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)

Observação: O cardápio 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 pelos merendeiros conforme grau de maturação, porém nenhum item pode ser retirado sem autorização ou trocado sem justificativa. Demais trocas só poderão ocorrer com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição.

CARDÁPIO

PERÍODO PARCIAL



16 a 18 anos

Março / 2026

SEMANA 2		SEGUNDA-FEIRA 09/03/2026	TERÇA-FEIRA 10/03/2026	QUARTA-FEIRA 11/03/2026	QUINTA-FEIRA 12/03/2026	SEXTA-FEIRA 13/03/2026
MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	6 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 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)	25 gramas Biscoito de polvilho 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 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)	6 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)
	LANCHE I A partir de 9h25	290g de galinhada (180g arroz branco com 20g Cenoura, 20g de milho e 70g frango Em cubos)	290g arroz com carne suína em cubos (200g arroz branco com 70g de carne suína em cubos e 20g cenoura) 140g de feijão carioca 1 unidade média de banana (110g)	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g de carne moída bovina e 20g molho de tomate) 1 unidade média de maçã (115g)	280g estrogonofe de frango (115g de frango em cubos com 140g de molho bechamel e 25g de extrato de tomate) 250g de arroz branco 1 unidade média de banana (110g)	300g de macarrão com carne moída (160g de macarrão parafuso cozido com 55g de carne moída, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)
TARDE	LANCHE I Das 12h50 às 13h00	6 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	1 unidade média de banana (110g)	25 gramas Biscoito de polvilho	1 unidade média de banana (110g)	6 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate
	LANCHE II A partir de 15h15	290g de galinhada (180g arroz branco com 20g Cenoura, 20g de milho e 70g frango Em cubos)	290g arroz com carne suína em cubos (200g arroz branco com 70g de carne suína em cubos e 20g cenoura) 140g de feijão carioca	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g de carne moída bovina e 20g molho de tomate) 1 unidade média de maçã (115g)	280g estrogonofe de frango (115g de frango em cubos com 140g de molho bechamel e 25g de extrato de tomate) 250g de arroz branco	300g de macarrão com carne moída (160g de macarrão parafuso cozido com 55g de carne moída, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)

Observação: O cardápio 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 pelos merendeiros conforme grau de maturação, porém nenhum item pode ser retirado sem autorização ou trocado sem justificativa. Demais trocas só poderão ocorrer com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição.

CARDÁPIO

PERÍODO PARCIAL



16 a 18 anos

Março / 2026

SEMANA 3		SEGUNDA-FEIRA 16/03/2026	TERÇA-FEIRA 17/03/2026	QUARTA-FEIRA 18/03/2026	QUINTA-FEIRA 19/03/2026	SEXTA-FEIRA 20/03/2026
MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar) 6 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 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) 6 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) 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) 6 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate
	LANCHE I A partir de 9h25	290g de galinhada (180g arroz branco com 20g Cenoura, 20g de milho e 70g frango Em cubos)	300g macarrão com frango moído (160g de macarrão parafuso cozido com 55g de frango moído, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate) 1 unidade média de banana (110g)	210g de Feijão Campeiro 140g de feijão preto com 70g de suíno em cubos 250g de arroz branco 1 unidade média de maçã (115g)	110g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de molho de tomate) 250g de arroz branco 1 unidade média de banana (110g)	290g arroz com carne moída bovina e cenoura (200g arroz branco com 70g de carne moída bovina e 20g cenoura) 140g de feijão carioca
TARDE	LANCHE I Das 12h50 às 13h00	6 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	6 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate
	LANCHE II A partir de 15h15	290g de galinhada (180g arroz branco com 20g Cenoura, 20g de milho e 70g frango Em cubos)	300g macarrão com frango moído (160g de macarrão parafuso cozido com 55g de frango moído, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)	210g de Feijão Campeiro 140g de feijão preto com 70g de suíno em cubos 250g de arroz branco	110g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de molho de tomate) 250g de arroz branco	290g arroz com carne moída bovina e cenoura (200g arroz branco com 70g de carne moída bovina e 20g cenoura) 140g de feijão carioca

Observação: O cardápio 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 pelos merendeiros conforme grau de maturação, porém nenhum item pode ser retirado sem autorização ou trocado sem justificativa. Demais trocas só poderão ocorrer com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição.

CARDÁPIO

PERÍODO PARCIAL



16 a 18 anos

Março / 2026

SEMANA 4		SEGUNDA-FEIRA 23/03/2026	TERÇA-FEIRA 24/03/2026	QUARTA-FEIRA 25/03/2026	QUINTA-FEIRA 26/03/2026	SEXTA-FEIRA 27/03/2026
MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	6 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)	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)	6 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 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)	6 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)
	LANCHE I A partir de 9h25	290g arroz com carne moída bovina e cenoura (200g arroz branco com 70g de carne moída bovina e 20g cenoura) 140g de feijão carioca	280g estrogonofe de frango (115g de frango em cubos com 140g de molho bechamel e 25g de extrato de tomate) 250g de arroz branco 1 unidade média de banana (110g)	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g de carne moída bovina e 20g molho de tomate) 1 unidade média de maçã (115g)	290g de galinhada (180g arroz branco com 20g Cenoura, 20g de milho e 70g frango Em cubos) 1 unidade média de banana (110g)	290g arroz com carne suína em cubos (200g arroz branco com 70g de carne suína em cubos e 20g cenoura) 140g de feijão carioca
TARDE	LANCHE I Das 12h50 às 13h00	6 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	6 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco
	LANCHE II A partir de 15h15	290g arroz com carne moída bovina e cenoura (200g arroz branco com 70g de carne moída bovina e 20g cenoura) 140g de feijão carioca	280g estrogonofe de frango (115g de frango em cubos com 140g de molho bechamel e 25g de extrato de tomate) 250g de arroz branco	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g de carne moída bovina e 20g molho de tomate)	290g de galinhada (180g arroz branco com 20g Cenoura, 20g de milho e 70g frango Em cubos)	290g arroz com carne suína em cubos (200g arroz branco com 70g de carne suína em cubos e 20g cenoura) 140g de feijão carioca

Observação: O cardápio 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 pelos merendeiros conforme grau de maturação, porém nenhum item pode ser retirado sem autorização ou trocado sem justificativa. Demais trocas só poderão ocorrer com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição.

CARDÁPIO

PERÍODO PARCIAL



16 a 18 anos

Março / 2026

SEMANA 5		SEGUNDA-FEIRA 30/03/2026	TERÇA-FEIRA 31/03/2026	QUARTA-FEIRA 01/04/2026	QUINTA-FEIRA 02/04/2026	SEXTA-FEIRA 03/04/2026
MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	6 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 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)	6 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)	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)	FERIADO
	LANCHE I A partir de 9h25	290g de galinhada (180g arroz branco com 20g Cenoura, 20g de milho e 70g frango Em cubos)	290g arroz com carne moída bovina e cenoura (200g arroz branco com 70g de carne moída bovina e 20g cenoura) 140g de feijão carioca 1 unidade média de banana (110g)	210g de Feijão Campeiro 140g de feijão preto com 70g de suíno em cubos 250g de arroz branco 1 unidade média de maçã (115g)	300g macarrão com frango moído (160g de macarrão parafuso cozido com 55g de frango moído, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate) 1 unidade média de banana (110g)	
TARDE	LANCHE I Das 12h50 às 13h00	6 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	FERIADO
	LANCHE II A partir de 15h15	290g de galinhada (180g arroz branco com 20g Cenoura, 20g de milho e 70g frango Em cubos)	290g arroz com carne moída bovina e cenoura (200g arroz branco com 70g de carne moída bovina e 20g cenoura) 140g de feijão carioca	210g de Feijão Campeiro 140g de feijão preto com 70g de suíno em cubos 250g de arroz branco	300g macarrão com frango moído (160g de macarrão parafuso cozido com 55g de frango moído, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)	

Observação: O cardápio 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 pelos merendeiros conforme grau de maturação, porém nenhum item pode ser retirado sem autorização ou trocado sem justificativa. Demais trocas só poderão ocorrer com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição.

**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL
(MÉDIA SEMANAL)**

MANHÃ										
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	996,98 kcal	147,04 g	58,99 %	42,67 g	17,12 %	25,10 g	22,66 %			817,90 mg
Semana 2	914,91 kcal	133,34 g	58,30 %	38,85 g	16,98 %	23,79 g	23,41 %			875,77 mg
Semana 3	996,98 kcal	147,04 g	58,99 %	42,67 g	17,12 %	25,10 g	22,66 %			817,90 mg
Semana 4	920,30 kcal	133,63 g	58,08 %	39,13 g	17,01 %	24,26 g	23,72 %			905,10 mg
Semana 5	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA									

TARDE										
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	707,46 kcal	108,44 g	61,31 %	31,87 g	18,02 %	14,01 g	17,83 %			593,32 mg
Semana 2	690,77 kcal	105,48 g	61,08 %	28,74 g	16,64 %	14,95 g	19,47 %			689,45 mg
Semana 3	707,46 kcal	108,44 g	61,31 %	31,87 g	18,02 %	14,01 g	17,83 %			593,32 mg
Semana 4	634,17 kcal	95,23 g	60,07 %	29,82 g	18,81 %	13,73 g	19,49 %			669,50 mg
Semana 5	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA									