

CARDÁPIO

PERÍODO INTEGRAL ESTADO



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
CAFÉ DA MANHÃ	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)	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)	35 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 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)
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 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 chicória (100g de chicória 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 repolho com cenoura (60g de repolho e 40g de cenoura)	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 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)	Cereal matinal, milho (30g) + leite adoçado (200g) + açúcar (3g) 1 unidade média de maçã (115g)	200ml de iogurte 1 fatia média de mamão (180g)	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 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

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
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 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 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 com batata (160g de carne moída bovina com 50g de batata) 250g de arroz branco 260g de feijão carioca 100g de salada de repolho com cenoura (60g de repolho e 40g de cenoura)	280g estrogonofe de frango (115g de frango em cubos com 140g de molho bechamel e 25g de extrato de tomate) 250g de arroz branco	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 chicória (100g de chicória picada 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 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 acelga com tomate (60g de acelga e 40g de tomate)
LANCHE DA TARDE	Ceral matinal milho (30 gramas) logurte integral (200ml)	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) 8 unidades biscoito tipo cream cracker	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)	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)	200ml de iogurte 1 fatia média de mamão (180g)

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

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
CAFÉ DA MANHÃ	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) 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
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 mandioca (95g de carne bovina 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)	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)	520g de galinhada (260g arroz branco com 80g cenoura e 180g frango em cubos) 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 chocolate	200ml de iogurte 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) 8 unidades biscoito tipo cream cracker 1 unidade média de maçã (115g)	200ml de iogurte 1 fatia média de mamão (180g)	Cereal matinal milho (30 g) maçã picada (60 g)+banana picada (100g)

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

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
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 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 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 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	120g de carne bovina em cubos 250g de arroz branco 260g de feijão carioca 60g de beterraba (60g de beterraba cozida 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	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)	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)	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)
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 chocolate	1 unidade média de banana (110g) 200ml de iogurte	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)	Ceral matinal, milho (30 g) + leite adoçado (200)+açúcar (3g) 1 unidade média de banana (110g)	200ml de iogurte 1 fatia média de mamão (180g)

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

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
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)	FERIADO
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)	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)	FERIADO
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) 8 unidades biscoito tipo cream cracker	200ml de iogurte 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	Cereal matinal, milho (30 g) + leite adoçado (200)+açúcar (3g) 1 fatia média de mamão (180g) 1 unidade média de banana (110g)	FERIADO

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	1729,32 kcal	255,70 g	59,15 %	70,97 g	16,42 %	45,36 g	23,61 %	2069,77 mg
Semana 2	1705,04 kcal	254,29 g	59,66 %	72,16 g	16,93 %	42,71 g	22,54 %	2257,52 mg
Semana 3	1749,32 kcal	266,33 g	60,90 %	68,62 g	15,69 %	43,93 g	22,60 %	1858,42 mg
Semana 4	1674,26 kcal	253,60 g	60,59 %	70,79 g	16,91 %	42,49 g	22,84 %	2091,59 mg
Semana 5	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA							