

CARDÁPIO

PERÍODO INTEGRAL ESTADO



11 a 15 anos

Agosto / 2026

SEMANA 1	SEGUNDA-FEIRA 03/08/2026	TERÇA-FEIRA 04/08/2026	QUARTA-FEIRA 05/08/2026	QUINTA-FEIRA 06/08/2026	SEXTA-FEIRA 07/08/2026
CAFÉ DA MANHÃ	15 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	1 unidade de pão tipo hot dog (50g)	8 unidades biscoito tipo maisena	1 unidade de pão francês (50g) com 6g de margarina	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)	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)
ALMOÇO	145g de carne moída (145g de carne moída bovina) 90g de macarrão ao sugo (65g de macarrão parafuso e 25g molho de tomate)	105g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 20g de carne moída e 15g de molho de tomate)	145g de Feijão Campeiro (100g de feijão preto com 45 g de suíno em cubos)	160g de carne bovina em cubos com batata (65g de carne bovina em cubos com 95g de batata)	145g de frango com cenoura, milho e cebola (95g de frango em cubos, 10g de cenoura, 35g de milho e 5g de cebola)
	220g de arroz branco	220g de arroz branco	220g de arroz branco	220g de arroz branco	220g de arroz branco
LANCHE DA TARDE	180g de feijão carioca	180g de feijão carioca	50g de salada de couve (50g de couve refogada, al dente)	180g de feijão carioca	180g de feijão carioca
	90g de salada de repolho com cenoura (50g de repolho e 40g de cenoura crua, ralados e temperados)	50g de beterraba (50g de beterraba cozida e temperada)		50g de salada de brócolis (50g de brócolis picado e temperado)	50g de beterraba (50g de beterraba cozida e temperada)
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)	Cereal matinal, milho (25 g) + leite adoçado (200)+açúcar (3g)	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g de carne moída bovina e 20g molho de tomate)	Cereal matinal, milho (25 g) + leite adoçado (200)+açúcar (3g)	200ml de vitamina de banana e maçã (200ml de leite integral + ½ unidade de banana + 1/2 unidade de maçã)
	8 unidades biscoito tipo maisena	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 fatia média de melancia (200g)	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



11 a 15 anos

Agosto / 2026

SEMANA 2	SEGUNDA-FEIRA 10/08/2026	TERÇA-FEIRA 11/08/2026	QUARTA-FEIRA 12/08/2026	QUINTA-FEIRA 13/08/2026	SEXTA-FEIRA 14/08/2026
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 6g 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	145g de carne moída com batata (105g de carne moída bovina com 40g de batata) 220g de arroz branco 180g de feijão carioca 90g de salada de repolho (90g de repolho picado e temperado)	265g estrogonofe de frango (110g de frango em cubos com 125g de molho bechamel e 25g de extrato de tomate) 220g de arroz branco 180g de feijão carioca 50g de salada de chicória (50g de chicória picada e temperada)	145g de frango com cenoura, milho e cebola (95g de frango em cubos, 10g de cenoura, 35g de milho e 5g de cebola) 220g de arroz branco 180g de feijão carioca 50g de salada de chicória (50g de chicória picada e temperada)	105g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 20g de carne moída e 15g de molho de tomate) 220g de arroz branco 180g de feijão carioca 50g de beterraba (50g de beterraba cozida e temperada)	160g de carne suína em cubos com mandioca (65g de carne suína em cubos com 95g de mandioca) 220g de arroz branco 180g de feijão carioca 90g de salada de acelga com tomate (50g de acelga 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) 8 unidades biscoito tipo maisena	Cereal matinal, milho (25 g) + leite adoçado (200)+açúcar (3g) 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 coco 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 unidade média de maçã (115g)	Cereal matinal, milho (25 g) + leite adoçado (200)+açúcar (3g) 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



11 a 15 anos

Agosto / 2026

SEMANA 3	SEGUNDA-FEIRA 17/08/2026	TERÇA-FEIRA 18/08/2026	QUARTA-FEIRA 19/08/2026	QUINTA-FEIRA 20/08/2026	SEXTA-FEIRA 21/08/2026
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) 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 6g 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
ALMOÇO	145g de carne moída (145g de carne moída bovina) 90g de macarrão ao sugo (65g de macarrão parafuso e 25g molho de tomate) 220g de arroz branco 180g de feijão carioca 50g de beterraba (50g de beterraba cozida e temperada)	160g de carne bovina em cubos com mandioca (65g de carne bovina em cubos com 95g de mandioca) 220g de arroz branco 180g de feijão carioca 90g de salada de repolho (90g de repolho picado e temperado)	145g de frango com cenoura, milho e cebola (95g de frango em cubos, 10g de cenoura, 35g de milho e 5g de cebola) 220g de arroz branco 180g de feijão carioca 50g de salada de alface (50g de alface picada e temperada)	145g de Feijão Campeiro (100g de feijão preto com 45 g de suíno em cubos) 220g de arroz branco 50g de salada de couve (50g de couve refogada, al dente)	105g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 20g de carne moída e 15g de molho de tomate) 220g de arroz branco 180g de feijão carioca 50g de salada de brócolis com tomate (30g de brócolis e 20g 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) 8 unidades biscoito tipo cream cracker	Cereal matinal, milho (25 g) + leite adoçado (200)+açúcar (3g) 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)	Cereal matinal, milho (25 g) + leite adoçado (200)+açúcar (3g) 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) 30 gramas Biscoito de polvilho 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



11 a 15 anos

Agosto / 2026

SEMANA 4	SEGUNDA-FEIRA 24/08/2026	TERÇA-FEIRA 25/08/2026	QUARTA-FEIRA 26/08/2026	QUINTA-FEIRA 27/08/2026	SEXTA-FEIRA 28/08/2026
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 francês (50g) com 6g 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 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 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	160g de carne bovina em cubos com mandioca (65g de carne bovina em cubos com 95g de mandioca) 220g de arroz branco 180g de feijão carioca 90g de salada de repolho (90g de repolho picado e temperado)	265g estrogonofe de frango (110g de frango em cubos com 125g de molho bechamel e 25g de extrato de tomate) 220g de arroz branco 180g de feijão carioca 50g de salada de brócolis com tomate (30g de brócolis e 20g de tomate, picados e temperados)	105g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 20g de carne moída e 15g de molho de tomate) 220g de arroz branco 180g de feijão carioca 50g de salada de brócolis com tomate (30g de brócolis e 20g de tomate, picados e temperados)	145g de frango com cenoura, milho e cebola (95g de frango em cubos, 10g de cenoura, 35g de milho e 5g de cebola) 220g de arroz branco 180g de feijão carioca 50g de salada de alface (50g de alface picada e temperada)	145g de carne moída com batata (105g de carne moída bovina com 40g de batata) 220g de arroz branco 180g de feijão carioca 50g de beterraba (50g de beterraba cozida e temperada)
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	Cereal matinal, milho (25 g) + leite adoçado (200)+açúcar (3g) 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 maisena 1 unidade média de maçã (115g)	200ml de vitamina de banana e maçã (200ml de leite integral + ½ unidade de banana + 1/2 unidade de maçã) 1 fatia média de melancia (200g)	Cereal matinal, milho (25 g) + leite adoçado (200)+açúcar (3g) 1 fatia média de melão (150g)

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



11 a 15 anos

Agosto / 2026

SEMANA 5	SEGUNDA-FEIRA 31/08/2026	TERÇA-FEIRA 01/09/2026	QUARTA-FEIRA 02/09/2026	QUINTA-FEIRA 03/09/2026	SEXTA-FEIRA 04/09/2026
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 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 6g 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	145g de carne moída (145g de carne moída bovina) 90g de macarrão ao sugo (65g de macarrão parafuso e 25g molho de tomate) 220g de arroz branco 180g de feijão carioca 90g de salada de repolho com cenoura (50g de repolho e 40g de cenoura crua, ralados e temperados)	105g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 20g de carne moída e 15g de molho de tomate) 220g de arroz branco 180g de feijão carioca 50g de beterraba (50g de beterraba cozida e temperada)	145g de Feijão Campeiro (100g de feijão preto com 45 g de suíno em cubos) 220g de arroz branco 50g de salada de couve (50g de couve refogada, al dente)	160g de carne bovina em cubos com batata (65g de carne bovina em cubos com 95g de batata) 220g de arroz branco 180g de feijão carioca 50g de salada de alface (50g de alface picada e temperada)	145g de frango com cenoura, milho e cebola (95g de frango em cubos, 10g de cenoura, 35g de milho e 5g de cebola) 220g de arroz branco 180g de feijão carioca 50g de salada de brócolis com tomate (30g de brócolis e 20g 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) 8 unidades biscoito tipo maisena	Cereal matinal, milho (25 g) + leite adoçado (200)+açúcar (3g) 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)	Cereal matinal, milho (25 g) + leite adoçado (200)+açúcar (3g) 1 unidade média de maçã (115g)	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)

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	1486,07 kcal	218,65 g	58,85 %	62,62 g	16,86 %	38,56 g	23,35 %	2082,92 mg
Semana 2	1490,56 kcal	219,30 g	58,85 %	59,86 g	16,06 %	40,56 g	24,49 %	2109,76 mg
Semana 3	1480,89 kcal	213,31 g	57,62 %	62,83 g	16,97 %	40,30 g	24,49 %	2083,99 mg
Semana 4	1517,34 kcal	217,51 g	57,34 %	65,70 g	17,32 %	41,47 g	24,60 %	2134,61 mg
Semana 5	1470,07 kcal	214,67 g	58,41 %	62,38 g	16,97 %	38,57 g	23,61 %	2083,26 mg