

CARDÁPIO

PERÍODO INTEGRAL ESTADO



16 a 18 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 7g 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	210g de carne moída (210g de carne moída bovina) 105g de macarrão ao sugo (85g de macarrão parafuso cozido e 30g molho 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)	210g de Feijão Campeiro 140g de feijão preto com 70g de suíno em cubos	235g de carne bovina em cubos com batata (95g de carne bovina em cubos com 140g de batata)	210g de frango com cenoura, milho e cebola (100g de frango em cubos, 40g de cenoura, 55g de milho e 15g de cebola)
	250g de arroz branco	250g de arroz branco	250g de arroz branco	250g de arroz branco	250g de arroz branco
	260g de feijão carioca	260g de feijão carioca	100g de salada de couve (100g de couve refogada, al dente)	260g de feijão carioca	260g de feijão carioca
	100g de salada de repolho com cenoura (60g de repolho e 40g de cenoura crua, ralados e temperados)	60g de beterraba (60g de beterraba cozida e temperada)		60g de salada de brócolis (60g de brócolis picado e temperado)	60g de beterraba (60g 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 (30 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 (30 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.

Documento assinado digitalmente

gov.br CLEUNICE RAMOS DOMINGOS BERNARDES
Data: 29/07/2026 10:19:24-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

CARDÁPIO

PERÍODO INTEGRAL ESTADO



16 a 18 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 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 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 (100g de repolho picado e temperado)	280g estrogonofe de frango (115g de frango em cubos com 140g de molho bechamel e 25g de extrato de tomate) 250g de arroz branco 100g de salada de chicória (100g de chicória picada e temperada)	210g de frango com cenoura, milho e cebola (100g de frango em cubos, 40g de cenoura, 55g de milho e 15g de cebola) 250g de arroz branco 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, 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 (30g) + leite adoçado (200g) + 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 + 1/2 unidade de banana + 1/2 unidade de maçã) 1 unidade média de maçã (115g)	Cereal matinal, milho (30g) + leite adoçado (200g) + 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



16 a 18 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 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
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 (100g de repolho picado e temperado)	210g de frango com cenoura, milho e cebola (100g de frango em cubos, 40g de cenoura, 55g de milho e 15g de cebola) 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)	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 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) 8 unidades biscoito tipo cream cracker	Cereal matinal, milho (30 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 (30 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) 35 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



16 a 18 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 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 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	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 (100g de repolho picado e temperado)	280g estrogonofe de frango (115g de frango em cubos com 140g de molho bechamel e 25g de extrato 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)	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 brócolis com tomate (60g de brócolis e 40g de tomate, picados e temperados)	210g de frango com cenoura, milho e cebola (100g de frango em cubos, 40g de cenoura, 55g de milho e 15g de cebola) 250g de arroz branco 260g de feijão carioca 100g de salada de alface (100g de alface picada e temperada)	210g de carne moída com batata (160g de carne moída bovina com 50g de batata) 250g de arroz branco 260g de feijão carioca 60g de beterraba (60g 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 (30 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 (30 g) + leite adoçado (200)+açúcar (3g) 1 fatia média de melão (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

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 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 (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 crua, ralados e temperados)	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 100g de salada de alface (100g de alface picada e temperada)	210g de frango com cenoura, milho e cebola (100g de frango em cubos, 40g de cenoura, 55g de milho e 15g de cebola) 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) 8 unidades biscoito tipo maisena	Cereal matinal, milho (30 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 (30 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)		LÍPIDIOS (25 a 35 % do VET)		SÓDIO (mg)
Semana 1	1744,94 kcal	265,35 g	60,83 %	73,32 g	16,81 %	41,09 g	21,20 %	2146,95 mg
Semana 2	1756,50 kcal	265,92 g	60,56 %	71,19 g	16,21 %	43,48 g	22,28 %	2192,72 mg
Semana 3	1744,31 kcal	260,33 g	59,70 %	73,67 g	16,89 %	43,18 g	22,28 %	2163,48 mg
Semana 4	1782,60 kcal	264,14 g	59,27 %	76,98 g	17,27 %	44,29 g	22,36 %	2217,68 mg
Semana 5	1729,35 kcal	261,44 g	60,47 %	73,13 g	16,91 %	41,11 g	21,39 %	2147,33 mg