

CARDÁPIO

PERÍODO PARCIAL

Setembro / 2026



16 a 18 anos

SEMANA 1		SEGUNDA-FEIRA 07/09/2026	TERÇA-FEIRA 08/09/2026	QUARTA-FEIRA 09/09/2026	QUINTA-FEIRA 10/09/2026	SEXTA-FEIRA 11/09/2026
NOITE	LANCHE I A partir de 20h45	Comemoração Cívico Obrigatória	310g de Arroz Primavera (190g arroz branco com 70g de carne suína flocada, 20g de cenoura, 15g de brócolis, 15g de vagem)	280g estrogonofe de frango (115g de frango em cubos com 140g de molho bechamel e 25g de extrato de tomate)	290g de galinhada (180g arroz branco com 20g Cenoura, 20g de milho e 70g frango Em cubos)	120g de Carne formatada (almondegas bovinas) 90g de macarrão ao sugo (65g de macarrão parafuso cozido e 25g molho de tomate)
				1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	

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

Setembro / 2026

SEMANA 2		SEGUNDA-FEIRA 14/09/2026	TERÇA-FEIRA 15/09/2026	QUARTA-FEIRA 16/09/2026	QUINTA-FEIRA 17/09/2026	SEXTA-FEIRA 18/09/2026
NOITE		290g de galinhada (180g arroz branco com 20g Cenoura, 20g de milho e 70g frango Em cubos)	Tilápia (128g)+ Extrato de tomates(30g)	Pão com Frango moído (1 unidade de pão francês (50g), 35g de frango moído e 20g molho de tomate)	210g de Feijão Campeiro 140g de feijão preto com 70g de suíno em cubos	120g de Carne formatada (almondegas bovinas) 90g de macarrão ao sugo (65g de macarrão parafuso cozido e 25g molho de tomate)
	LANCHE I A partir de 20h45	140g de feijão carioca	250g de arroz branco 1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	250g de arroz branco 1 unidade média de banana (110g)	

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

Setembro / 2026



16 a 18 anos

SEMANA 3		SEGUNDA-FEIRA 21/09/2026	TERÇA-FEIRA 22/09/2026	QUARTA-FEIRA 23/09/2026	QUINTA-FEIRA 24/09/2026	SEXTA-FEIRA 25/09/2026
NOITE		210g de Feijão Campones (140g de feijão carioca com 70 g de suíno em cubos)	280g estrogonofe de frango (115g de frango em cubos com 140g de molho bechamel e 25g de extrato de tomate)	110g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de 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)
	LANCHE I A partir de 20h45	250g de arroz branco	250g de arroz branco 1 unidade média de banana (110g)	250g de arroz branco 1 unidade média de maçã (115g)	140g de feijão carioca 1 unidade média de banana (110g)	Brocolis (25g) +Batata(25g)+ Cenoura(25g)

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

Setembro / 2026



16 a 18 anos

SEMANA 4		SEGUNDA-FEIRA 28/09/2026	TERÇA-FEIRA 29/09/2026	QUARTA-FEIRA 30/09/2026	QUINTA-FEIRA 01/10/2026	SEXTA-FEIRA 02/10/2026
NOITE	LANCHE I A partir de 20h45	290g de galinhada (180g arroz branco com 20g Cenoura, 20g de milho e 70g frango Em cubos)	210g de Feijão Campeiro 140g de feijão preto com 70g de suíno em cubos	Pão com Frango moído (1 unidade de pão francês (50g), 35g de frango moído e 20g molho de tomate)	290g arroz com carne moída bovina e cenoura (200g arroz branco com 70g de carne moída bovina e 20g cenoura)	escondidinho de tilápia -110g de purê de batata com tilápia ao molho (70g de purê de batata com 25g de tilápia ao molho e 15g de molho de tomate)
			250g de arroz branco 1 unidade média de banana (110g)	 1 unidade média de maçã (115g)	140g de feijão carioca 1 unidade média de banana (110g)	250g de arroz branco

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)**

NOITE										
SEMANA	ENERGIA (KCAL)	CARBOIDRATOS (55 a 65 % do VET)		PROTEÍNAS (13 a 15 % do VET)		LIPÍDIOS (25 a 35 % do VET)		SÓDIO (mg)		
Semana 1	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA									
Semana 2	509,16 kcal	81,25 g	82,98 %	26,04 g	26,59 %	8,96 g	20,59 %	524,29 mg		
Semana 3	596,81 kcal	81,28 g	70,82 %	34,15 g	29,76 %	14,42 g	28,28 %	718,04 mg		
Semana 4	714,42 kcal	107,44 g	78,20 %	28,89 g	21,03 %	17,52 g	28,69 %	689,70 mg		