

CARDÁPIO

PERÍODO INTEGRAL ESTADO



11 a 15 anos

Setembro / 2026

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
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)	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	Comemoração Cívico Obrigatória	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)	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	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 50g de salada de brócolis (50g de brócolis 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 90g de salada de repolho com cenoura (50g de repolho e 40g de cenoura crua, ralados e temperados)
LANCHE DA TARDE	Comemoração Cívico Obrigatória	Cereal matinal, milho (25 g) + leite adoçado (200)+açúcar (3g)	200ml de iogurte 1 unidade média de maçã (115g)	Cereal matinal, milho (25 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



11 a 15 anos

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
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)	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 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 beterraba (50g de beterraba cozida 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 90g de salada de repolho com cenoura (50g de repolho e 40g de cenoura)	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)	180 g de Isca de tilápia ao molho com tomate (130 g de isca de tilápia, 10 g de molho de tomate, 40 g de tomate) 220g de arroz branco 180g de feijão carioca 50g de salada de brócolis (50g de brócolis picado e temperado)	100g de Carne formatada (almondegas bovinas) 90g de macarrão ao sugo (65g de macarrão parafuso cozido e 25g molho de tomate) 220g de arroz branco 180g de feijão carioca 50g de salada de acelga (50g de acelga picada e temperada)
LANCHE DA TARDE	200ml de iogurte 15 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	Cereal matinal, milho (25 g) + leite adoçado (200)+açúcar (3g) 1 unidade média de banana (110g)	Pão com Frango moído (1 unidade de pão francês (50g), 35g de frango moído e 20g molho de tomate)	200ml de iogurte 1 unidade média de maçã (115g)	Cereal matinal, milho (25 g) + leite adoçado (200)+açúcar (3g) 1 fatia média de melancia (200g)

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

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
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	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 50g de beterraba (50g de beterraba cozida 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 90g de salada de repolho (90g de repolho picado e temperado)	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 salada de alface (50g de alface picada e temperada)	265g estrogonofe de frango (110g de frango em cubos com 125g de molho bechamel e 25g de extrato de tomate) 220g de arroz branco 50g de salada de couve (50g de couve refogada, al dente)	145g de Feijão Campones (100g de feijão carioca com 45 g de suíno em cubos) 220g de arroz branco 50g de salada de couve (50g de couve refogada, al dente)
LANCHE DA TARDE	200ml de iogurte 8 unidades biscoito tipo cream cracker	Cereal matinal, milho (25 g) + leite adoçado (200)+açúcar (3g) 1 unidade média de banana (110g)	200ml de iogurte 1 unidade média de maçã (115g)	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) 30 gramas Biscoito de polvilho 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

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
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	100g de Carne formatada (almondegas bovinas) 90g de macarrão ao sugo (65g de macarrão parafuso cozido e 25g molho de tomate) 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 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 180g de feijão carioca 50g de salada de couve (50g de couve refogada, al dente)	Escondidinho de tilápia -105g de purê de batata com tilápia ao molho (70g de purê de batata com 20g de tilápia ao molho e 15g de molho de tomate) 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 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) 15 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	200ml de iogurte 1 unidade média de banana (110g)	Pão com Frango moído (1 unidade de pão francês (50g), 35g de frango moído e 20g molho de tomate)	Cereal matinal, milho (25 g) + leite adoçado (200)+açúcar (3g) 1 unidade média de maçã (115g)	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.

**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	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CALCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA							
Semana 2	1411,15 kcal	209,86 g	59,49 %	58,11 g	16,47 %	36,76 g	23,44 %	1970,08 mg
Semana 3	1440,96 kcal	211,73 g	58,77 %	56,92 g	15,80 %	39,94 g	24,94 %	1924,86 mg
Semana 4	1448,92 kcal	214,11 g	59,11 %	60,37 g	16,67 %	38,07 g	23,65 %	2175,58 mg