

CARDÁPIO

PERÍODO INTEGRAL ESTADO



16 a 18 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 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	Comemoração Cívico Obrigatória	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)	280g estrogonofe de frango (115g de frango em cubos com 140g de molho bechamel e 25g de extrato de tomate) 250g de arroz branco	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 60g de salada de brócolis (60g de brócolis 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 repolho com cenoura (60g de repolho e 40g de cenoura crua, ralados e temperados)
LANCHE DA TARDE	Comemoração Cívico Obrigatória	Cereal matinal, milho (30 g) + leite adoçado (200)+açúcar (3g)	200ml de iogurte 1 unidade média de maçã (115g)	Cereal 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

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 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 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 60g de beterraba (60g de beterraba cozida 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 100g de salada de repolho com cenoura (60g de repolho e 40g de cenoura crua, ralados e temperados)	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)	200 g de Isca de tilápia ao molho com tomate (150,g de isca de tilápia, 10 g de molho de tomate, 40 g de tomate) 250g de arroz branco 260g de feijão carioca 60g de salada de brócolis (60g de brócolis picado e temperado)	120g de Carne formatada (almondegas bovinas) 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 acelga (100g de acelga picada e temperada)
LANCHE DA TARDE	200ml de iogurte 15 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	Cereal matinal, milho (30 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 (30 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



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
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	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 60g de beterraba (60g de beterraba cozida 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 repolho (100g de repolho picado e temperado)	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 alface (100g de alface picada 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	210g de Feijão Campones (140g de feijão carioca com 70 g de suíno em cubos) 250g de arroz branco 100g de salada de couve (100g de couve refogada, al dente)
LANCHE DA TARDE	200ml de iogurte 8 unidades biscoito tipo cream cracker	Cereal matinal, milho (30 g) + leite adoçado (200)+açúcar (3g) 1 unidade média de banana (110g)	200ml de iogurte 1 unidade média de maçã (115g)	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) 35 gramas Biscoito de polvilho 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

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 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	120g de Carne formatada (almondegas bovinas) 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 (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 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 260g de feijão carioca 100g de salada de couve (100g de couve refogada, al dente)	Escondidinho de tilápia -215g de purê de batata com tilápia ao molho (120g de purê de batata com 60g de tilápia 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 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 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) 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 (30 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	1635,60 kcal	248,28 g	60,72 %	114,74 g	28,06 %	41,72 g	22,96 %	1854,62 mg
Semana 3	1716,63 kcal	258,91 g	60,33 %	69,25 g	16,14 %	43,27 g	22,69 %	1999,49 mg
Semana 4	1690,16 kcal	256,82 g	60,78 %	117,09 g	27,71 %	43,00 g	22,90 %	2058,50 mg