

CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL



16 a 18 anos

Outubro / 2026

SEMANA 1		SEGUNDA-FEIRA 05/10/2026	TERÇA-FEIRA 06/10/2026	QUARTA-FEIRA 07/10/2026	QUINTA-FEIRA 08/10/2026	SEXTA-FEIRA 09/10/2026
MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	200ml de iogurte 6 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 média de banana (110g)	200ml de iogurte 6 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) 25 gramas Biscoito de polvilho	200ml de iogurte 1 unidade média de banana (110g)
	LANCHE I A partir de 9h25	120g de Carne formatada (almondegas bovinas) 90g de macarrão ao sugo (65g de macarrão parafuso cozido e 25g molho de tomate)	280g estrogonofe de frango (115g de frango em cubos com 140g de molho bechamel e 25g de extrato de tomate) 250g de arroz branco 1 unidade média de banana (110g)	310g de Arroz Primavera (190g arroz branco com 70g de carne suína flocada, 20g de cenoura, 15g de brócolis, 15g de vagem) 140g de feijão carioca 1 unidade média de maçã (115g)	50g de salsicha de frango(1 unidade) com molho de tomate , pão tipo hot-dog 50g e purê de batata 55g 1 unidade média de banana (110g)	290g de galinhada (180g arroz branco com 20g Cenoura, 20g de milho e 70g frango Em cubos) 25g de milho de pipoca
TARDE	LANCHE I Das 12h50 às 13h00	200ml de iogurte	6 unidades biscoito tipo maisena	200ml de iogurte	25 gramas Biscoito de polvilho	200ml de iogurte
	LANCHE II A partir de 15h15	120g de Carne formatada (almondegas bovinas) 90g de macarrão ao sugo (65g de macarrão parafuso cozido e 25g molho de tomate)	280g estrogonofe de frango (115g de frango em cubos com 140g de molho bechamel e 25g de extrato de tomate) 250g de arroz branco 1 unidade média de banana (110g)	310g de Arroz Primavera (190g arroz branco com 70g de carne suína flocada, 20g de cenoura, 15g de brócolis, 15g de vagem) 140g de feijão carioca 1 unidade média de maçã (115g)	50g de salsicha de frango(1 unidade) com molho de tomate , pão tipo hot-dog 50g e purê de batata 55g 1 unidade média de banana (110g)	290g de galinhada (180g arroz branco com 20g Cenoura, 20g de milho e 70g frango Em cubos) 25g de milho de pipoca

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

Outubro / 2026

SEMANA 2		SEGUNDA-FEIRA 12/10/2026	TERÇA-FEIRA 13/10/2026	QUARTA-FEIRA 14/10/2026	QUINTA-FEIRA 15/10/2026	SEXTA-FEIRA 16/10/2026
MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10		6 unidades biscoito tipo maisena 200 ml de leite aromatizado com cacau	6 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco 200ml de iogurte		6 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate 200ml de iogurte
	LANCHE I A partir de 9h25	FERIADO	Tilápia (128g)+ Molho rosê(100g) 250g de arroz branco	210g de Feijão Campeiro 140g de feijão preto com 70g de suíno em cubos 250g de arroz branco 1 unidade média de maçã (115g)		300g de macarrão com carne moída (160g de macarrão parafuso cozido com 55g de carne moída, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)
TARDE	LANCHE I Das 12h50 às 13h00		6 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	200ml de iogurte		200ml de iogurte
	LANCHE II A partir de 15h15	FERIADO	Tilápia (128g)+ Molho rosê(100g) 250g de arroz branco	210g de Feijão Campeiro 140g de feijão preto com 70g de suíno em cubos 250g de arroz branco 1 unidade média de maçã (115g)		300g de macarrão com carne moída (160g de macarrão parafuso cozido com 55g de carne moída, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)

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



CARDÁPIO

PERÍODO PARCIAL

16 a 18 anos

Outubro / 2026

SEMANA 3		SEGUNDA-FEIRA 19/10/2026	TERÇA-FEIRA 20/10/2026	QUARTA-FEIRA 21/10/2026	QUINTA-FEIRA 22/10/2026	SEXTA-FEIRA 23/10/2026
MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	200ml de iogurte	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	200ml de iogurte	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	200ml de iogurte
	LANCHE I A partir de 9h25	6 unidades biscoito tipo maisena	1 unidade média de banana (110g)	6 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	6 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	1 unidade média de banana (110g)
TARDE	LANCHE I Das 12h50 às 13h00	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)	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g de carne moída bovina e 20g 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 II A partir de 15h15	250g de arroz branco	250g de arroz branco	250g de arroz branco	140g de feijão carioca	Brocolis (25g) +Batata(25g)+ Cenoura(25g) vagem(5g)
TARDE	LANCHE I Das 12h50 às 13h00	200ml de iogurte	6 unidades biscoito tipo maisena	200ml de iogurte	6 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	200ml de iogurte
	LANCHE II A partir de 15h15	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)	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g de carne moída bovina e 20g 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)
TARDE	LANCHE I Das 12h50 às 13h00	200ml de iogurte	6 unidades biscoito tipo maisena	200ml de iogurte	6 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	200ml de iogurte
	LANCHE II A partir de 15h15	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)	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g de carne moída bovina e 20g 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)
TARDE	LANCHE I Das 12h50 às 13h00	200ml de iogurte	6 unidades biscoito tipo maisena	200ml de iogurte	6 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	200ml de iogurte
	LANCHE II A partir de 15h15	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)	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g de carne moída bovina e 20g 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)

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

Outubro / 2026

SEMANA 4		SEGUNDA-FEIRA 26/10/2026	TERÇA-FEIRA 27/10/2026	QUARTA-FEIRA 28/10/2026	QUINTA-FEIRA 29/10/2026	SEXTA-FEIRA 30/10/2026
MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	6 unidades biscoito tipo cream cracker 200ml de iogurte	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)	6 unidades biscoito tipo maisena 200ml de iogurte	6 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 média de banana (110g) 200ml de iogurte
	LANCHE I A partir de 9h25	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 250g de arroz branco 1 unidade média de banana (110g)	Tilápia (128g)+ Molho rosê(100g) 250g de arroz branco 1 unidade média de maçã (115g)	110g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de molho de tomate) 250g de arroz branco 1 unidade média de banana (110g)	300g macarrão com frango flocado (160g de macarrão parafuso cozido com 55g de frango flocado, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)
TARDE	LANCHE I Das 12h50 às 13h00	200ml de iogurte	6 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	200ml de iogurte	6 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	200ml de iogurte
	LANCHE II A partir de 15h15	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 250g de arroz branco 1 unidade média de banana (110g)	Tilápia (128g)+ Molho rosê(100g) 250g de arroz branco 1 unidade média de maçã (115g)	110g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de molho de tomate) 250g de arroz branco 1 unidade média de banana (110g)	300g macarrão com frango flocado (160g de macarrão parafuso cozido com 55g de frango flocado, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)

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)

MANHÃ								
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	948,97 kcal	136,15 g	57,39 %	40,89 g	17,24 %	28,04 g	26,59 %	873,97 mg
Semana 2	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA							
Semana 3	1035,72 kcal	153,54 g	59,30 %	43,80 g	16,91 %	28,13 g	24,45 %	968,85 mg
Semana 4	978,78 kcal	152,72 g	62,41 %	41,65 g	17,02 %	23,39 g	21,51 %	847,40 mg

TARDE								
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	764,84 kcal	106,66 g	55,78 %	36,08 g	18,87 %	22,15 g	26,07 %	793,71 mg
Semana 2	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA							
Semana 3	851,59 kcal	124,05 g	58,27 %	38,99 g	18,31 %	22,25 g	23,51 %	888,59 mg
Semana 4	802,98 kcal	124,55 g	62,04 %	33,01 g	16,44 %	18,29 g	20,50 %	674,79 mg