

Junho / 2023

CARPÁPIO SISTEMA HÍBRIDO

Glenn K. Domingos
Bom dia

	SEGUNDA-FEIRA 06/06/2023	TERÇA-FEIRA 06/06/2023	QUARTA-FEIRA 07/06/2023	QUINTA-FEIRA 08/06/2023	SEXTA-FEIRA 09/06/2023
CAFÉ DA MANHÃ (TODOS JUNTOS) 6h50	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)	1 unidade média de banana (100g) + 1 unidade individual de barra de fruta (19g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)	FERIADO	PONTE DO FERIADO
LANCHE DA MANHÃ (INTEGRAL) 9h15	Vitamina de maçã (1 unidade média de maçã (100g) batida com 150ml de leite)	Vitamina de banana (1 unidade média de banana (100g) batida com 150ml de leite)	Vitamina de maçã (1 unidade média de maçã (100g) batida com 150ml de leite)	FERIADO	PONTE DO FERIADO
LANCHE I (PARCIAL) A partir das 9h25	105g Arroz com carne bovina moída e cenoura (70g arroz branco com 20g carne bovina moída e 15g cenoura)	50g Estrogonofe de frango (20g de frango em cubos com 25g de molho bechamel e 5g extrato de tomate) + 90g de arroz branco + 1 unidade média de banana (60g)	60g de carne bovina em cubos + 70g arroz branco + 1 unidade média de maçã (80g)	FERIADO	PONTE DO FERIADO
 ALMOÇO (INTEGRAL) 11h20	50g de carne moída bovina com cenoura (40g de carne moída bovina com 10g de cenoura) + 70g arroz branco + 60g de feijão carioca + 30g de salada de repolho com cenoura (20g de repolho ralado e 10g de cenoura crua ralada, temperados)	40g Estrogonofe de frango (15g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g extrato de tomate) + 70g de arroz branco	60g carne bovina em cubos com mandioca (25g de carne bovina em cubos com 35g de mandioca) + 70g de arroz branco + 60g de feijão carioca + 30g de salada de couve manteiga (30g de couve picada e temperada)	FERIADO	PONTE DO FERIADO
LANCHE I (PARCIAL) Das 12h50 às 13h	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco)	1 unidade média de banana (100g)	1 unidade média de maçã (100g)	FERIADO	PONTE DO FERIADO
 LANCHE DA TARDE (INTEGRAL) 14h	5 unidades de biscoito tipo Maisena (25g) + 200ml de suco integral de uva (embalagem individual)	5 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (25g) + 200ml de suco integral de uva (embalagem individual)	1 unidade média de banana (100g) + 200ml de leite (embalagem individual)	FERIADO	PONTE DO FERIADO
LANCHE II (PARCIAL) A partir das 15h15	105g Arroz com carne bovina moída e cenoura (70g arroz branco com 20g carne bovina moída e 15g cenoura) + 70g de feijão carioca	50g Estrogonofe de frango (20g de frango em cubos com 25g de molho bechamel e 5g extrato de tomate) + 90g de arroz branco	105g de Galinhada (70g arroz branco com 15g cenoura e 20g frango em cubos) + 60g de feijão carioca	FERIADO	PONTE DO FERIADO

CARDÁPIO SISTEMA HÍBRIDO

Junho / 2023

Olá!!! R. Domingos Bonanelli

	SEGUNDA-FEIRA 12/06/2023	TERÇA-FEIRA 13/06/2023	QUARTA-FEIRA 14/06/2023	QUINTA-FEIRA 15/06/2023	SEXTA-FEIRA 16/06/2023
CAFÉ DA MANHÃ (TODOS JUNTOS) 6h50	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)	1 unidade média de banana (100g) + 1 unidade individual de barra de fruta (19g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)	1 unidade média de banana (100g) + 1 unidade individual de barra de fruta (19g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)
LANCHE DA MANHÃ (INTEGRAL) 9h15	Vitamina de maçã (1 unidade média de maçã (100g) batida com 150ml de leite)	Vitamina de banana (1 unidade média de banana (100g) batida com 150ml de leite)	Vitamina de maçã (1 unidade média de maçã (100g) batida com 150ml de leite)	Vitamina de banana (1 unidade média de banana (100g) batida com 150ml de leite)	Vitamina de maçã (1 unidade média de maçã (100g) batida com 150ml de leite)
LANCHE I (PARCIAL) A partir das 9h25	105g Arroz com carne bovina moída e cenoura (70g arroz branco com 20g carne bovina moída e 15g cenoura)	80g de frango com cenoura, cebola e milho (50g de frango com cenoura, 25g de milho e 5g de cebola) + 120g arroz branco + 100g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (80g)	60g de carne suína em cubos + 70g arroz branco + 1 unidade média de maçã (80g)	95g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 15g de carne moída e 10g de molho de tomate) + 80g de arroz com cenoura + 1 unidade média de banana (100g)	105g de Galinhada (70g arroz branco com 15g cenoura e 20g frango em cubos) + 60g de feijão carioca
 ALMOÇO (INTEGRAL) 11h20	50g de carne moída bovina com cenoura (40g de carne moída bovina com 10g de cenoura) + 70g arroz branco + 60g de feijão carioca + 30g de salada de repolho com cenoura (20g de repolho ralado e 10g de cenoura crua ralada, temperados)	50g de frango com cenoura, cebola e milho (30g de frango com cenoura, 15g de milho e 5g de cebola) + 70g de arroz branco + 60g de feijão carioca + 20g de salada de beterraba (20g de beterraba cozida e temperada)	60g carne suína em cubos com mandioca (25g de carne suína em cubos com 35g de mandioca) + 70g de arroz branco + 60g de feijão carioca + 30g de salada de couve manteiga (30g de couve picada e temperada)	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída bovina e 55g molho de extrato de tomate) + 70g de arroz branco + 60g de feijão carioca + 20g Salada de brócolis (20g de brócolis cozido e temperado)	100g de Galinhada (70g arroz branco com 10g cenoura e 20g frango em cubos) + 60g de feijão carioca + 30g de salada de repolho com tomate (20g de repolho ralado e 10g de tomate picado, temperados)
LANCHE I (PARCIAL) Das 12h50 às 13h	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco)	1 unidade média de banana (100g)	1 unidade média de maçã (100g)	1 unidade média de banana (100g)	1 unidade média de maçã (100g)
 LANCHE DA TARDE (INTEGRAL) 14h	5 unidades de biscoito tipo Maisena (25g) + 200ml de suco integral de uva (embalagem individual)	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (25g), 15g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	1 unidade média de banana (100g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (25g), 15g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	1 fatia média de mamão (180g) + 1 unidade média de banana (100g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)
LANCHE II (PARCIAL) A partir das 15h15	105g Arroz com carne bovina moída e cenoura (70g arroz branco com 20g carne bovina moída e 15g cenoura) + 70g de feijão carioca	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	105g de Galinhada (70g arroz branco com 15g cenoura e 20g frango em cubos) + 60g de feijão carioca	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	95g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 15g de carne moída e 10g de molho de tomate) + 80g de arroz com cenoura

Junho / 2023

CARPÁPIO SISTEMA HÍBRIDO

Alanir K. Domingos Bernardi

	SEGUNDA-FEIRA 19/06/2023	TERÇA-FEIRA 20/06/2023	QUARTA-FEIRA 21/06/2023	QUINTA-FEIRA 22/06/2023	SEXTA-FEIRA 23/06/2023
CAFÉ DA MANHÃ (TODOS JUNTOS) 6h50	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)	1 unidade média de banana (100g) + 1 unidade individual de barra de fruta (19g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)	1 unidade média de banana (100g) + 1 unidade individual de barra de fruta (19g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)
LANCHE DA MANHÃ (INTEGRAL) 9h15	Vitamina de maçã (1 unidade média de maçã (100g) batida com 150ml de leite)	Vitamina de banana (1 unidade média de banana (100g) batida com 150ml de leite)	Vitamina de maçã (1 unidade média de maçã (100g) batida com 150ml de leite)	Vitamina de banana (1 unidade média de banana (100g) batida com 150ml de leite)	Vitamina de maçã (1 unidade média de maçã (100g) batida com 150ml de leite)
LANCHE I (PARCIAL) A partir das 9h25	105g Arroz com carne bovina moída e cenoura (70g arroz branco com 20g carne bovina moída e 15g cenoura)	80g de frango com cenoura, cebola e milho (50g de frango com cenoura, 25g de milho e 5g de cebola) + 120g arroz branco + 100g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (80g)	60g de carne bovina em cubos + 70g arroz branco + 1 unidade média de maçã (80g)	55g de Isca de tilápia ao molho vermelho (40g de filé de tilápia com 15ml de molho de tomate) + 70g arroz branco + 1 unidade média de maçã (80g)	105g de Galinhada (70g arroz branco com 15g cenoura e 20g frango em cubos) + 60g de feijão carioca
 ALMOÇO (INTEGRAL) 11h20	50g de carne moída bovina com cenoura (40g de carne moída bovina com 10g de cenoura) + 70g arroz branco + 60g de feijão carioca + 30g de salada de repolho com cenoura (20g de repolho ralado e 10g de cenoura crua ralada, temperados)	50g de frango com cenoura, cebola e milho (30g de frango com cenoura, 15g de milho e 5g de cebola) + 70g de arroz branco + 60g de feijão carioca + 20g de salada de beterraba (20g de beterraba cozida e temperada)	60g carne bovina em cubos com mandioca (25g de carne bovina em cubos com 35g de mandioca) + 70g de arroz branco + 60g de feijão carioca + 30g de salada de couve manteiga (30g de couve picada e temperada)	40g de Isca de tilápia ao molho vermelho (30g de filé de tilápia com 10ml de molho de tomate) + 50g arroz branco + 60g de feijão carioca	100g de Galinhada (70g arroz branco com 10g cenoura e 20g frango em cubos) + 60g de feijão carioca + 30g de salada de repolho com tomate (20g de repolho ralado e 10g de tomate picado, temperados)
LANCHE I (PARCIAL) Das 12h50 às 13h	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco)	1 unidade média de banana (100g)	1 unidade média de maçã (100g)	1 unidade média de banana (100g)	1 unidade média de maçã (100g)
 LANCHE DA TARDE (INTEGRAL) 14h	5 unidades de biscoito tipo Maisena (25g) + 200ml de suco integral de uva (embalagem individual)	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (25g), 15g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	1 unidade média de banana (100g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	5 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (25g) + 200ml de suco integral de uva (embalagem individual)	1 fatia média de mamão (180g) + 1 unidade média de banana (100g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)
LANCHE II (PARCIAL) A partir das 15h15	105g Arroz com carne bovina moída e cenoura (70g arroz branco com 20g carne bovina moída e 15g cenoura) + 70g de feijão carioca	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	105g de Galinhada (70g arroz branco com 15g cenoura e 20g frango em cubos) + 60g de feijão carioca	55g de Isca de tilápia ao molho vermelho (40g de filé de tilápia com 15ml de molho de tomate) + 70g arroz branco	95g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 15g de carne moída e 10g de molho de tomate) + 80g de arroz com cenoura

Junho / 2023

CARDÁPIO SISTEMA HÍBRIDO

Alan R. W. Domingos Bernaldo

	SEGUNDA-FEIRA 26/06/2023	TERÇA-FEIRA 27/06/2023	QUARTA-FEIRA 28/06/2023	QUINTA-FEIRA 29/06/2023	SEXTA-FEIRA 30/06/2023
CAFÉ DA MANHÃ (TODOS JUNTOS) 6h50	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)	1 unidade média de banana (100g) + 1 unidade individual de barra de fruta (19g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)	1 unidade média de banana (100g) + 1 unidade individual de barra de fruta (19g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)
LANCHE DA MANHÃ (INTEGRAL) 9h15	Vitamina de maçã (1 unidade média de maçã (100g) batida com 150ml de leite)	Vitamina de banana (1 unidade média de banana (100g) batida com 150ml de leite)	Vitamina de maçã (1 unidade média de maçã (100g) batida com 150ml de leite)	Vitamina de banana (1 unidade média de banana (100g) batida com 150ml de leite)	Vitamina de maçã (1 unidade média de maçã (100g) batida com 150ml de leite)
LANCHE I (PARCIAL) A partir das 9h25	105g Arroz com carne bovina moída e cenoura (70g arroz branco com 20g carne bovina moída e 15g cenoura)	80g de frango com cenoura, cebola e milho (50g de frango com cenoura, 25g de milho e 5g de cebola) + 120g arroz branco + 100g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (80g)	60g de carne suína em cubos + 70g arroz branco + 1 unidade média de maçã (80g)	95g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 15g de carne moída e 10g de molho de tomate) + 80g de arroz com cenoura + 1 unidade média de banana (100g)	70g de arroz doce (35g arroz branco com 25ml de leite e 10g de açúcar caramelizado) + Pipoca (20g de milho de pipoca + 5ml de óleo de soja)
 ALMOÇO (INTEGRAL) 11h20	50g de carne moída bovina com cenoura (40g de carne moída bovina com 10g de cenoura) + 70g arroz branco + 60g de feijão carioca + 30g de salada de repolho com cenoura (20g de repolho ralado e 10g de cenoura crua ralada, temperados)	50g de frango com cenoura, cebola e milho (30g de frango com cenoura, 15g de milho e 5g de cebola) + 70g de arroz branco + 60g de feijão carioca + 20g de salada de beterraba (20g de beterraba cozida e temperada)	60g carne suína em cubos com mandioca (25g de carne suína em cubos com 35g de mandioca) + 70g de arroz branco + 60g de feijão carioca + 30g de salada de couve manteiga (30g de couve picada e temperada)	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída bovina e 55g molho de extrato de tomate) + 70g de arroz branco + 60g de feijão carioca + 20g Salada de brócolis (20g de brócolis cozido e temperado)	100g de Galinhada (70g arroz branco com 10g cenoura e 20g frango em cubos) + 60g de feijão carioca + 30g de salada de repolho com tomate (20g de repolho ralado e 10g de tomate picado, temperados)
LANCHE I (PARCIAL) Das 12h50 às 13h	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco)	1 unidade média de banana (100g)	1 unidade média de maçã (100g)	1 unidade média de banana (100g)	1 unidade média de maçã (100g)
LANCHE DA TARDE (INTEGRAL) 14h	5 unidades de biscoito tipo Maisena (25g) + 200ml de suco integral de uva (embalagem individual)	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (25g), 15g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	1 unidade média de banana (100g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (25g), 15g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	70g de arroz doce (35g arroz branco com 25ml de leite e 10g de açúcar caramelizado) + Pipoca (20g de milho de pipoca + 5ml de óleo de soja)
 LANCHE II (PARCIAL) A partir das 15h15	105g Arroz com carne bovina moída e cenoura (70g arroz branco com 20g carne bovina moída e 15g cenoura) + 70g de feijão carioca	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	105g de Galinhada (70g arroz branco com 15g cenoura e 20g frango em cubos) + 60g de feijão carioca	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	70g de arroz doce (35g arroz branco com 25ml de leite e 10g de açúcar caramelizado) + Pipoca (20g de milho de pipoca + 5ml de óleo de soja)

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (média semanal)

PERÍODO PARCIAL - MANHÃ (6 A 10 ANOS)								
	ENERGIA (KCAL)	CARBOIDRATO (g) (55 a 65% do VET)		PROTEÍNA (g) (10 a 15% do VET)		LIPÍDEO (g) (25 a 35% do VET)		SÓDIO (mg)
SEMANA 1	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL NÃO FOI CALCULADA. PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA.							
SEMANA 2	544,4 kcal	84 g	60,9 %	17,6 g	13,0 %	14,4 g	24,8 %	797,2 mg
SEMANA 3	541,7 kcal	83 g	60,5 %	18,7 g	13,8 %	16 g	27,2 %	791,6 g
SEMANA 4	541,1 kcal	84,1 g	61,4 %	17,6 g	13,1 %	16 g	26,9 %	797,2 mg

PERÍODO PARCIAL - TARDE (6 A 10 ANOS)								
	ENERGIA (KCAL)	CARBOIDRATO (g) (55 a 65% do VET)		PROTEÍNA (g) (10 a 15% do VET)		LIPÍDEO (g) (25 a 35% do VET)		SÓDIO (mg)
SEMANA 1	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL NÃO FOI CALCULADA. PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA.							
SEMANA 2	297,6 kcal	48,4 g	65,3 %	10,3 g	13,8 %	7,3 g	22,1 %	817,1 mg
SEMANA 3	305,1 kcal	51,2 g	66,9 %	11,2 g	14,5 %	6,7 g	20,7 %	769,8 mg
SEMANA 4	297,6 kcal	48,4 g	65,3 %	10,3 g	13,8 %	7 g	22,1 %	817,1 mg

PERÍODO INTEGRAL (4 A 5 ANOS)								
	ENERGIA (KCAL)	CARBOIDRATO (g) (55 a 65% do VET)		PROTEÍNA (g) (10 a 15% do VET)		LIPÍDEO (g) (25 a 35% do VET)		SÓDIO (mg)
SEMANA 1	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL NÃO FOI CALCULADA. PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA.							
SEMANA 2	897,4 kcal	138 g	61,6 %	31,2 g	13,8 %	26,7 g	26,8 %	1313,4 mg
SEMANA 3	842,8 kcal	130,5 g	62,0 %	29,2 g	13,8 %	24,3 g	25,8 %	1281,9 mg
SEMANA 4	867,9 kcal	136,1 g	62,8 %	29,6 g	13,6 %	24,7 g	25,5 %	1133,7 mg

Ellen R. Domingos Benard.