



OUTUBRO/2023

CARDÁPIO

Período integral (estado)



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Setor de Nutrição

11 A 15 ANOS

	SEGUNDA-FEIRA 02/10/2023	TERÇA-FEIRA 03/10/2023	QUARTA-FEIRA 04/10/2023	QUINTA-FEIRA 05/10/2023	SEXTA-FEIRA 06/10/2023
CAFÉ DA MANHÃ	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)
ALMOÇO	145g carne moída bovina com cenoura (105g de carne moída bovina com 40g de cenoura) + 200g arroz branco + 180g de feijão carioca + 90g de salada de repolho com cenoura (50g de repolho ralado e 40g de cenoura crua ralada, temperados)	110g de frango com cenoura e cebola (105g de frango em cubos com cenoura e 5g de cebola) + 200g arroz branco + 180g de feijão carioca + 50g salada de beterraba (50g de beterraba cozida e temperada)	90g de carne suína em cubos com batata (35g de carne suína em cubos com 55g de batata) + 120g arroz branco + 180g de Tutu de feijão (165g de feijão carioca com 5g de farinha de mandioca e 10g de couve)	180g de purê de batata com carne moída (100g de purê de batata com 50g de carne moída e 30g de molho de tomate) + 200g de arroz branco + 180g de feijão carioca + 90g salada de alface (90g de alface picada e temperada)	360g de Galinhada (180g arroz branco com 55g cenoura e 125g frango em cubos) + 180g de feijão carioca + 90g de salada de acelga com tomate (50g de acelga e 40g de tomate picado, temperados)
LANCHE DA TARDE	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	1 unidade média de maçã (120g) + 1 unidade média de mexerica (100g)	1 copo de suco de melancia (200ml) + 20g de pipoca (20g de milho de pipoca + 5ml de óleo de soja)	1 unidade de Cachorro quente (1 unidade de pão tipo hot dog (50g) + 1 unidade de salsicha (50g) + 20g de molho de tomate + 10g de purê de batata)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)



COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

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)
1432,2 kcal	193,8 g 54,4 %	55,6 g 15,5 %	49,8 g 31,0 %	1466,2 mg

Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia e por escrito do nutricionista responsável: Cleunice Ramos Domingos Bernardes, CRN- 3 58793



	SEGUNDA-FEIRA 09/10/2023	TERÇA-FEIRA 10/10/2023	QUARTA-FEIRA 11/10/2023	QUINTA-FEIRA 12/10/2023	SEXTA-FEIRA 13/10/2023
CAFÉ DA MANHÃ	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)	FERIADO	PONTE DO FERIADO
ALMOÇO	110g de frango com cenoura e cebola (105g de frango em cubos com cenoura e 5g de cebola) + 200g arroz branco + 180g de feijão carioca + 90g de salada de repolho com cenoura (50g de repolho ralado e 40g de cenoura crua ralada, temperados)	160g de carne bovina em cubos com batata (65g de carne bovina em cubos com 95g de batata) + 200g arroz branco + 180g de feijão carioca + 50g salada de beterraba (50g de beterraba cozida e temperada)	360g de Galinhada (180g arroz branco com 55g cenoura e 125g frango em cubos) + 180g de feijão carioca + 90g salada de alface (90g de alface picada e temperada)	FERIADO	PONTE DO FERIADO
LANCHE DA TARDE	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)	FERIADO	PONTE DO FERIADO



**A composição nutricional não foi calculada.
Para o cálculo é necessário uma semana completa.**





OUTUBRO/2023

CARDÁPIO

Período integral (estado)



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Setor de Nutrição

11 A 15 ANOS

	SEGUNDA-FEIRA 16/10/2023	TERÇA-FEIRA 17/10/2023	QUARTA-FEIRA 18/10/2023	QUINTA-FEIRA 19/10/2023	SEXTA-FEIRA 20/10/2023
CAFÉ DA MANHÃ	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)
ALMOÇO	360g de Galinhada (180g arroz branco com 55g cenoura e 125g frango em cubos) + 180g de feijão carioca + 90g de salada de repolho com cenoura (50g de repolho ralado e 40g de cenoura crua ralada, temperados)	145g carne moída bovina com cenoura (105g de carne moída bovina com 40g de cenoura) + 200g arroz branco + 180g de feijão carioca + 50g salada de beterraba (50g de beterraba cozida e temperada)	265g de estrogonofe de frango (110g de frango em cubos com 125g de molho bechamel e 25g extrato Atomate) + 350g de arroz branco	90g de carne suína em cubos com batata (35g de carne suína em cubos com 55g de batata) + 120g arroz branco + 180g de Tutu de feijão (165g de feijão carioca com 5g de farinha de mandioca e 10g de couve)	110g de frango com cenoura e cebola (105g de frango em cubos com cenoura e 5g de cebola) + 200g arroz branco + 180g de feijão carioca + 90g salada de alface (90g de alface picada e temperada)
LANCHE DA TARDE	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	1 unidade média de banana (120g) + 1 unidade média de mexerica (100g)	1 unidade média de maçã (120g) + 1 fatia média de melancia (200g)	1 fatia média de mamão (180g) + 1 unidade média de banana (110g)	12 unidades de biscoito de polvilho (120g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)



COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

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)
1488,8 kcal	201,6 g 54,5 %	57,4 g 15,4 %	51,3 g 30,7 %	1380,5 mg



Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia e por escrito do nutricionista responsável: Cleunice Ramos Domingos Bernardes, CRN- 3 58793



OUTUBRO/2023

CARDÁPIO

Período integral (estado)



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Setor de Nutrição

11 A 15 ANOS

	SEGUNDA-FEIRA 23/10/2023	TERÇA-FEIRA 24/10/2023	QUARTA-FEIRA 25/10/2023	QUINTA-FEIRA 26/10/2023	SEXTA-FEIRA 27/10/2023
CAFÉ DA MANHÃ	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)
ALMOÇO	145g carne moída bovina com cenoura (105g de carne moída bovina com 40g de cenoura) + 200g arroz branco + 180g de feijão carioca + 90g de salada de repolho com cenoura (50g de repolho ralado e 40g de cenoura crua ralada, temperados)	110g de frango com cenoura e cebola (105g de frango em cubos com cenoura e 5g de cebola) + 80g de creme de milho + 200g arroz branco + 180g de feijão carioca + 50g salada de beterraba (50g de beterraba cozida e temperada)	160g de carne bovina em cubos com batata (65g de carne bovina em cubos com 95g de batata) + 200g arroz branco + 180g de feijão carioca + 90g salada de alface (90g de alface picada e temperada)	180g de purê de batata com carne moída (100g de purê de batata com 50g de carne moída e 30g de molho de tomate) + 200g de arroz branco + 180g de feijão carioca + 90g de salada de acelga com tomate (50g de acelga e 40g de tomate picado, temperados)	360g de Galinhada (180g arroz branco com 55g cenoura e 125g frango em cubos) + 180g de feijão carioca + 90g salada de couve (90g de couve picada e temperada)
LANCHE DA TARDE	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	1 unidade média de banana (120g) + 1 unidade média de mexerica (100g)	1 unidade média de maçã (120g) + 1 fatia média de melancia (200g)	1 fatia média de mamão (180g) + 1 unidade média de banana (110g)	12 unidades de biscoito de polvilho (120g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)



COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

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)
1409,2 kcal	189,6 g 54,2 %	55,8 g 15,8 %	49 g 30,9 %	1455,8 mg

Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia e por escrito do nutricionista responsável: Cleunice Ramos Domingos Bernardes, CRN- 3 58793





OUTUBRO/2023

CARDÁPIO

Período integral (estado)



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Setor de Nutrição

11 A 15 ANOS

	SEGUNDA-FEIRA 30/10/2023	TERÇA-FEIRA 31/10/2023	QUARTA-FEIRA 01/11/2023	QUINTA-FEIRA 02/11/2023	SEXTA-FEIRA 03/11/2023
CAFÉ DA MANHÃ	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)	FERIADO	PONTE DO FERIADO
ALMOÇO	360g de Galinhada (180g arroz branco com 55g cenoura e 125g frango em cubos) + 180g de feijão carioca + 90g de salada de repolho com cenoura (50g de repolho ralado e 40g de cenoura crua ralada, temperados)	180g de purê de batata com carne moída (100g de purê de batata com 50g de carne moída e 30g de molho de tomate) + 200g de arroz branco + 180g de feijão carioca + 50g salada de beterraba (50g de beterraba cozida e temperada)	90g de carne suína em cubos com batata (35g de carne suína em cubos com 55g de batata) + 120g arroz branco + 180g de Tutu de feijão (165g de feijão carioca com 5g de farinha de mandioca e 10g de couve)	FERIADO	PONTE DO FERIADO
LANCHE DA TARDE	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)	12 unidades de biscoito de polvilho (120g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	FERIADO	PONTE DO FERIADO



A composição nutricional não foi calculada.
Para o cálculo é necessário uma semana completa.



Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia e por escrito do nutricionista responsável: Cleunice Ramos Domingos Bernardes, CRN- 3 58793