



OUTUBRO/2023

CARDÁPIO

Período integral (estado)



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Setor de Nutrição

16 A 18 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	8 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (40g) + 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)	8 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (40g) + 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)	8 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (40g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)
ALMOÇO	210g carne moída bovina com cenoura (160g de carne moída bovina com 50g de cenoura) + 280g arroz branco + 260g de feijão carioca + 100g de salada de repolho com cenoura (60g de repolho ralado e 40g de cenoura crua ralada, temperados)	170g de frango com cenoura e cebola (160g de frango em cubos com cenoura e 10g de cebola) + 280g arroz branco + 260g de feijão carioca + 60g salada de beterraba (60g 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 + 260g de Tutu de feijão (245g de feijão carioca com 5g de farinha de mandioca e 10g de couve)	215g de purê de batata com carne moída (120g de purê de batata com 60g de carne moída e 35g de molho de tomate) + 280g arroz branco + 260g de feijão carioca + 100g de salada de alface (100g de alface picada e temperada)	520g de Galinhada (260g arroz branco com 80g cenoura e 180g frango em cubos) + 260g de feijão carioca + 100g de salada de acelga com tomate (60g 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 fatia 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)
1615,6 kcal	222,9 kcal 55,1 %	71,5 g 17,8 %	50 g 27,6 %	1432,4 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

16 A 18 ANOS

	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	8 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (40g) + 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)	8 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (40g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)	FERIADO	PONTE DO FERIADO
ALMOÇO	170g de frango com cenoura e cebola (160g de frango em cubos com cenoura e 10g de cebola) + 280g arroz branco + 260g de feijão carioca + 100g de salada de repolho com cenoura (60g de repolho ralado e 40g de cenoura crua ralada, temperados)	235g de carne bovina em cubos com batata (95g de carne bovina em cubos com 140g de batata) + 280g arroz branco + 260g de feijão carioca + 60g salada de beterraba (60g de beterraba cozida e temperada)	520g de Galinhada (260g arroz branco com 80g cenoura e 180g frango em cubos) + 260g de feijão carioca + 100g de salada de alface (100g de alface picada e temperada)	FERIADO	PONTE DO FERIADO
LANCHE DA TARDE	8 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (40g) + 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)	8 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (40g) + 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.



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

16 A 18 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	8 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (40g) + 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)	8 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (40g) + 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)	8 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (40g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)
ALMOÇO	520g de Galinhada (260g arroz branco com 80g cenoura e 180g frango em cubos) + 260g de feijão carioca + 100g de salada de repolho com cenoura (60g de repolho ralado e 40g de cenoura crua ralada, temperados)	210g carne moída bovina com cenoura (160g de carne moída bovina com 50g de cenoura) + 280g arroz branco + 260g de feijão carioca + 60g salada de beterraba (60g de beterraba cozida e temperada)	280g de estrogonofe de frango (115g de frango em cubos com 140g de molho bechamel e 25g extrato Atomate) + 380g de arroz branco	90g de carne suína em cubos com batata (35g de carne suína em cubos com 55g de batata) + 120g arroz branco + 260g de Tutu de feijão (245g de feijão carioca com 5g de farinha de mandioca e 10g de couve)	170g de frango com cenoura e cebola (160g de frango em cubos com cenoura e 10g de cebola) + 280g arroz branco + 260g de feijão carioca + 100g de salada de alface (100g 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 (110g) + 1 fatia 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)
1706,9 kcal	74,2 g 17,4 %	53,1 g 27,7 %	234,2 g 55,1 %	1392,2 mg



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



OUTUBRO/2023

CARDÁPIO

Período integral (estado)



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Setor de Nutrição

16 A 18 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	8 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (40g) + 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)	8 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (40g) + 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)	8 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (40g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)
ALMOÇO	210g carne moída bovina com cenoura (160g de carne moída bovina com 50g de cenoura) + 280g arroz branco + 260g de feijão carioca + 100g de salada de repolho com cenoura (60g de repolho ralado e 40g de cenoura crua ralada, temperados)	170g de frango com cenoura e cebola (160g de frango em cubos com cenoura e 10g de cebola) + 80g de creme de milho + 280g arroz branco + 260g de feijão carioca + 60g salada de beterraba (60g de beterraba cozida e temperada)	235g de carne bovina em cubos com batata (95g de carne bovina em cubos com 140g de batata) + 280g arroz branco + 260g de feijão carioca + 100g de salada de alface (100g de alface picada e temperada)	215g de purê de batata com carne moída (120g de purê de batata com 60g de carne moída e 35g de molho de tomate) + 280g arroz branco + 260g de feijão carioca + 100g de salada de acelga com tomate (60g de acelga e 40g de tomate picado, temperados)	520g de Galinhada (260g arroz branco com 80g cenoura e 180g frango em cubos) + 260g de feijão carioca + 100g de salada de couve (100g 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 (110g) + 1 fatia 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)
752 kcal	228,3 g 55,6 %	73,9 g 17,8 %	51,2 g 27,3 %	1495,4 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

16 A 18 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	8 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (40g) + 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)	8 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (40g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)	FERIADO	PONTE DO FERIADO
ALMOÇO	520g de Galinhada (260g arroz branco com 80g cenoura e 180g frango em cubos) + 260g de feijão carioca + 100g de salada de repolho com cenoura (60g de repolho ralado e 40g de cenoura crua ralada, temperados)	215g de purê de batata com carne moída (120g de purê de batata com 60g de carne moída e 35g de molho de tomate) + 280g arroz branco + 260g de feijão carioca + 60g salada de beterraba (60g 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 + 260g de Tutu de feijão (245g de feijão carioca com 5g de farinha de mandioca e 10g de couve)	FERIADO	PONTE DO FERIADO
LANCHE DA TARDE	8 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (40g) + 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)	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