

CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL (ESTADO)

Junho / 2023

11 a 15 anos

Cleunice R. Domingos Bernardes

	SEGUNDA-FEIRA 05/06/2023	TERÇA-FEIRA 06/06/2023	QUARTA-FEIRA 07/06/2023	QUINTA-FEIRA 08/06/2023	SEXTA-FEIRA 09/06/2023
CAFÉ DA MANHÃ	15 unidades de biscoito tipo rosquinha (75g) (sabor: chocolate) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó diluído adoçado com 18g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g) + 250ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 18g de açúcar)	15 unidades de biscoito tipo rosquinha (75g) (sabor: coco) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó diluído adoçado com 18g de açúcar)	FERIADO	8 unidades de biscoito tipo Maisena (40g) + 1 unidade média de banana (110g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó diluído adoçado com 18g 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)	265g de estrogonofe de frango (110g de frango em cubos com 125g de molho bechamel e 25g extrato Atomate) + 350g de arroz branco	160g de carne bovina em cubos com mandioca (65g de carne bovina em cubos com 95g de mandioca) + 200g arroz branco + 180g de feijão carioca + 90g salada de couve manteiga (90g de couve picada e temperada)	FERIADO	360g de Galinhada (180g arroz branco com 55g cenoura e 125g frango em cubos) + 180g de feijão carioca + 90g de salada de repolho com tomate (50g de repolho ralado e 40g de tomate picado, temperados)
LANCHE DA TARDE	8 unidades de biscoito tipo Maisena (40g) + 200ml de suco integral de uva (embalagem individual)	1 unidade média de banana (110g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	1 unidade média de maçã (120g) + 1 fatia média de melancia (200g)	FERIADO	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)

A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL 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
Nutricionista: Cleunice Ramos Domingos Bernardes, CRN- 3 58793



Junho / 2023

CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL (ESTADO)

11 a 15 anos

Cleunice R. Domingos Bernardes

	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	15 unidades de biscoito tipo rosquinha (75g) (sabor: chocolate) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó diluído adoçado com 18g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g) + 250ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 18g de açúcar)	15 unidades de biscoito tipo rosquinha (75g) (sabor: coco) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó diluído adoçado com 18g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g) + 250ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 18g de açúcar)	8 unidades de biscoito tipo Maisena (40g) + 1 unidade média de banana (110g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó diluído adoçado com 18g 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)	145g de frango com cebola e milho (95g de sassami de frango, 45g de milho e 5g de cebola) + 200g arroz branco + 180g de feijão carioca + 50g salada de beterraba (50g de beterraba cozida e temperada)	160g de carne suína em cubos com mandioca (65g de carne suína em cubos com 95g de mandioca) + 200g arroz branco + 180g de feijão carioca + 90g salada de couve manteiga (90g de couve 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 + 50g salada de brócolis (50g de brócolis cozido e temperado)	360g de Galinhada (180g arroz branco com 55g cenoura e 125g frango em cubos) + 180g de feijão carioca + 90g de salada de repolho com tomate (50g de repolho ralado e 40g de tomate picado, temperados)
LANCHE DA TARDE	8 unidades de biscoito tipo Maisena (40g) + 200ml de suco integral de uva (embalagem individual)	1 unidade média de banana (110g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	1 unidade média de maçã (120g) + 1 fatia média de melancia (200g)	1 fatia média de mamão (180g) + 1 unidade média de banana (110g)	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)
1550,4 kcal	225,4 g	58,3 %	54,6 g	14,1 %	49,6 g	28,7 %	1496,5 mg

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



Junho / 2023

CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL (ESTADO)

11 a 15 anos

Alcineia R. Domingos Bernardes

	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	15 unidades de biscoito tipo rosquinha (75g) (sabor: chocolate) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó diluído adoçado com 18g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g) + 250ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 18g de açúcar)	15 unidades de biscoito tipo rosquinha (75g) (sabor: coco) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó diluído adoçado com 18g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g) + 250ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 18g de açúcar)	8 unidades de biscoito tipo Maisena (40g) + 1 unidade média de banana (110g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó diluído adoçado com 18g 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)	145g de frango com cebola e milho (95g de sassami de frango, 45g de milho e 5g de cebola) + 200g arroz branco + 180g de feijão carioca + 50g salada de beterraba (50g de beterraba cozida e temperada)	160g de carne bovina em cubos com mandioca (65g de carne bovina em cubos com 95g de mandioca) + 200g arroz branco + 180g de feijão carioca + 90g salada de couve manteiga (90g de couve picada e temperada)	225g Isca de tilápia ao molho vermelho (90g de filé de tilápia com 135ml de molho de tomate) + 200g arroz branco + 100g de feijão carioca + 50g salada de tomate (50g de tomate picado e temperado)	360g de Galinhada (180g arroz branco com 55g cenoura e 125g frango em cubos) + 180g de feijão carioca + 90g de salada de repolho com tomate (50g de repolho ralado e 40g de tomate picado, temperados)
LANCHE DA TARDE	8 unidades de biscoito tipo Maisena (40g) + 200ml de suco integral de uva (embalagem individual)	1 unidade média de banana (110g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	1 unidade média de maçã (120g) + 1 fatia média de melancia (200g)	1 fatia média de mamão (180g) + 1 unidade média de banana (110g)	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)
1546,4 kcal	223,7 g	58,0 %	55,8 g	14,5 %	49,4 g	28,6 %	1396,2 mg

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



CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL (ESTADO)

Junho / 2023

11 a 15 anos

Cleunice R. Domingos Bernardes

	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	15 unidades de biscoito tipo rosquinha (75g) (sabor: chocolate) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó diluído adoçado com 18g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g) + 250ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 18g de açúcar)	15 unidades de biscoito tipo rosquinha (75g) (sabor: coco) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó diluído adoçado com 18g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g) + 250ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 18g de açúcar)	8 unidades de biscoito tipo Maisena (40g) + 1 unidade média de banana (110g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó diluído adoçado com 18g 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)	145g de frango com cebola e milho (95g de sassami de frango, 45g de milho e 5g de cebola) + 200g arroz branco + 180g de feijão carioca + 50g salada de beterraba (50g de beterraba cozida e temperada)	160g de carne suína em cubos com mandioca (65g de carne suína em cubos com 95g de mandioca) + 200g arroz branco + 180g de feijão carioca + 90g salada de couve manteiga (90g de couve 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 + 50g salada de brócolis (50g de brócolis cozido e temperado)	360g de Galinhada (180g arroz branco com 55g cenoura e 125g frango em cubos) + 180g de feijão carioca + 90g de salada de repolho com tomate (50g de repolho ralado e 40g de tomate picado, temperados)
LANCHE DA TARDE	Pipoca (20g de milho de pipoca + 5ml de óleo de soja) + 200ml de suco integral de uva (embalagem individual)	1 unidade média de banana (110g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	1 unidade média de maçã (120g) + 1 fatia média de melancia (200g)	1 fatia média de mamão (180g) + 1 unidade média de banana (110g)	110g de arroz doce (50g arroz branco com 45ml de leite e 15g de açúcar caramelizado)

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)
1542,9 kcal	221,3 g	57,5 %	54,7 g	14,3 %	50,3 g	29,2 %	1377 mg

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

