

	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 6h50	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 7,5g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (25g) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 7,5g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 7,5g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (25g) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 7,5g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 7,5g de açúcar)
LANCHE DA MANHÃ 9h15	1 unidade média de maçã (100g)	1 unidade média de banana (100g)	1 unidade média de mexerica (100g)	1 unidade média de maçã (100g)	1 unidade média de maçã (100g)
ALMOÇO 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)	45g de frango com cenoura e cebola (40g de frango em cubos com cenoura e 5g de cebola) + 70g de arroz branco + 60g de feijão carioca + 20g de salada de beterraba (20g 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 + 60g de Tutu de feijão (50g de feijão carioca com 3g de farinha de mandioca e 7g de couve)	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 + 30g de salada de alface (30g de alface picada e temperada)	100g de Galinhada (70g arroz branco com 30g frango em cubos com cenoura) + 60g de feijão carioca + 30g de salada de acelga com tomate (20g de acelga e 10g de tomate picado, temperados)
LANCHE DA TARDE 14h	5 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (25g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	1 unidade média de mexerica (100g) + 1 unidade média de maçã (100g)	Pão com carne moída mista* (1 unidade de pão francês (25g), 15g de carne moída mista (5g bovina e 10g suína), 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	1 copo de suco de melancia (200g) + 20g de pipoca (20g de milho de pipoca + 5ml de óleo de soja)	1 unidade de Cachorro quente (1 unidade pequena de pão tipo hot dog (25g) + 1/2 unidade de salsicha (25g) + 20g de molho de tomate + 10g de purê de batata)



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)
701,2 kcal	107,4 g 61,4 %	24,7 g 14,2 %	21,2 g 27,0 %	1361,5 mg

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



	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 6h50	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 7,5g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (25g) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 7,5g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 7,5g de açúcar)	FERIADO	PONTE DO FERIADO
LANCHE DA MANHÃ 9h15	1 unidade média de maçã (100g)	1 unidade média de mexerica (100g)	1 unidade média de banana (100g)	FERIADO	PONTE DO FERIADO
ALMOÇO 11h20	45g de frango com cenoura e cebola (40g de frango em cubos com cenoura e 5g de cebola) + 70g de arroz branco + 60g de feijão carioca + 30g de salada de repolho com cenoura (20g de repolho ralado e 10g de cenoura crua ralada, temperados)	60g carne bovina em cubos com batata (25g de carne bovina em cubos com 35g de batata) + 70g de arroz branco + 60g de feijão carioca + 20g de salada de beterraba (20g de beterraba cozida e temperada)	100g de Galinhada (70g arroz branco com 30g frango em cubos com cenoura) + 60g de feijão carioca + 30g de salada de alface (30g de alface picada e temperada)	FERIADO	PONTE DO FERIADO
LANCHE DA TARDE 14h	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 7,5g de açúcar)	1 unidade média de mexerica (100g) + 1 unidade média de maçã (100g)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 7,5g de açúcar)	FERIADO	PONTE DO FERIADO



A composição nutricional não foi calculada.

Para o cálculo é necessário uma semana completa.

	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 6h50	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 7,5g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (25g) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 7,5g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 7,5g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (25g) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 7,5g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 7,5g de açúcar)
LANCHE DA MANHÃ 9h15	1 unidade média de maçã (100g)	1 unidade média de banana (100g)	1 unidade média de mexerica (100g)	1 unidade média de maçã (100g)	1 unidade média de maçã (100g)
ALMOÇO 11h20	100g de Galinhada (70g arroz branco com 30g frango em cubos com cenoura) + 60g de feijão carioca + 30g de salada de repolho com cenoura (20g de repolho ralado e 10g de cenoura crua ralada, temperados)	50g de carne moída bovina com cenoura (40g de carne moída bovina com 10g de cenoura) + 70g arroz branco + 60g de feijão carioca + 20g de salada de beterraba (20g de beterraba cozida e temperada)	40g Estrogonofe de frango (15g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g extrato de tomate) + 70g de arroz branco	90g de carne suína em cubos com batata (35g de carne suína em cubos com 55g de batata) + 120g arroz branco + 60g de Tutu de feijão (50g de feijão carioca com 3g de farinha de mandioca e 7g de couve)	45g de frango com cenoura e cebola (40g de frango em cubos com cenoura e 5g de cebola) + 70g de arroz branco + 60g de feijão carioca + 30g de salada de alface (30g de alface picada e temperada)
LANCHE DA TARDE 14h	5 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (25g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	1 unidade média de mexerica (100g) + 1 unidade média de maçã (100g)	1 unidade média de melancia (200g) + 1 unidade média de maçã (100g)	1 fatia média de mamão (180g) + 1 unidade média de banana (100g)	5 unidades de biscoito de polvilho + 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)
614,5 kcal	99,1 g	68,0 %	20,7 g	12,2 %	17 g	23,0 %	1179,6 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 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 6h50	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 7,5g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (25g) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 7,5g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 7,5g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (25g) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 7,5g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 7,5g de açúcar)
LANCHE DA MANHÃ 9h15	1 unidade média de maçã (100g)	1 unidade média de banana (100g)	1 unidade média de maçã (100g)	1 unidade média de mexerica (100g)	1 unidade média de maçã (100g)
ALMOÇO 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)	45g de frango com cenoura e cebola (40g de frango em cubos com cenoura 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 batata (25g de carne bovina em cubos com 35g de batata) + 70g de arroz branco + 60g de feijão carioca + 30g de salada de alface (30g de alface 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 + 30g de salada de acelga com tomate (20g de acelga e 10g de tomate picado, temperados)	100g de Galinhada (70g arroz branco com 30g frango em cubos com cenoura) + 60g de feijão carioca + 30g de salada de couve (30g de couve picada e temperada)
LANCHE DA TARDE 14h	5 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (25g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	1 unidade média de mexerica (100g) + 1 unidade média de maçã (100g)	Pão com carne moída mista* (1 unidade de pão francês (25g), 15g de carne moída mista (5g bovina e 10g suína), 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	1 fatia média de mamão (180g) + 1 unidade média de banana (100g)	5 unidades de biscoito de polvilho + 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)
739,9 kcal	117,4 g	63,4 %	25,1 g	13,6 %
			21,1 g	25,8 %
				1170,4 mg

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



	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 6h50	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 7,5g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (25g) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 7,5g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 7,5g de açúcar)	FERIADO	PONTE DO FERIADO
LANCHE DA MANHÃ 9h15	1 unidade média de maçã (100g)	1 unidade média de mexerica (100g)	1 unidade média de banana (100g)	FERIADO	PONTE DO FERIADO
ALMOÇO 11h20	100g de Galinhada (70g arroz branco com 30g frango em cubos com cenoura) + 60g de feijão carioca + 30g de salada de repolho com cenoura (20g de repolho ralado e 10g de cenoura crua ralada, temperados)	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 de salada de beterraba (20g 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 + 60g de Tutu de feijão (50g de feijão carioca com 3g de farinha de mandioca e 7g de couve)	FERIADO	PONTE DO FERIADO
LANCHE DA TARDE 14h	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 7,5g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 7,5g de açúcar)	5 unidades de biscoito de polvilho + 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

