

Junho / 2023

CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL (ESTADO)

16 a 18 anos

Olivia 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	16 unidades de biscoito tipo rosquinha (80g) (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 (250ml de leite em pó diluído adoçado com 18g de açúcar)	16 unidades de biscoito tipo rosquinha (80g) (sabor: coco) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó diluído adoçado com 18g de açúcar)	FERIADO	9 unidades de biscoito tipo Maisena (45g) + 1 unidade média de banana (110g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g 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)	280g de estrogonofe de frango (115g de frango em cubos com 140g de molho bechamel e 25g extrato Atomate) + 380g de arroz branco	235g de carne bovina em cubos com mandioca (95g de carne bovina em cubos com 140g de mandioca) + 280g arroz branco + 260g de feijão carioca + 60g salada de tomate (100g de tomate picado e temperado)	FERIADO	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 tomate picado, temperados)
LANCHE DA TARDE	9 unidades de biscoito tipo Maisena (45g) + 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



CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL (ESTADO)

Junho / 2023

16 a 18 anos

Olá! 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	16 unidades de biscoito tipo rosquinha (80g) (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 (250ml de leite em pó diluído adoçado com 18g de açúcar)	16 unidades de biscoito tipo rosquinha (80g) (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 (250ml de leite em pó diluído adoçado com 18g de açúcar)	9 unidades de biscoito tipo Maisena (45g) + 1 unidade média de banana (110g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g 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)	210g de frango com cebola e milho (95g de sassami de frango, 45g de milho e 5g de cebola) + 280g arroz branco + 260g de feijão carioca + 60g salada de beterraba (60g de beterraba cozida e temperada)	235g de carne suína em cubos com mandioca (95g de carne suína em cubos com 140g de mandioca) + 280g arroz branco + 260g de feijão carioca + 60g salada de tomate (100g de tomate picado e temperado)	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 de arroz branco + 260g de feijão carioca + 60g salada de brócolis (60g de brócolis cozido e temperado)	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 tomate picado, temperados)
LANCHE DA TARDE	9 unidades de biscoito tipo Maisena (45g) + 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)
1867,2 kcal	269,1 g	57,9 %	72,9 g	15,6 %
			56,7 g	27,3 %
				1516 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

16 a 18 anos

Gláucia K. de Oliveira 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	16 unidades de biscoito tipo rosquinha (80g) (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 (250ml de leite em pó diluído adoçado com 18g de açúcar)	16 unidades de biscoito tipo rosquinha (80g) (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 (250ml de leite em pó diluído adoçado com 18g de açúcar)	9 unidades de biscoito tipo Maisena (45g) + 1 unidade média de banana (110g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g 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)	210g de frango com cebola e milho (95g de sassami de frango, 45g de milho e 5g de cebola) + 280g arroz branco + 260g de feijão carioca + 60g salada de beterraba (60g de beterraba cozida e temperada)	235g de carne bovina em cubos com mandioca (95g de carne bovina em cubos com 140g de mandioca) + 280g arroz branco + 260g de feijão carioca + 60g salada de tomate (100g de tomate picado e temperado)	300g Isca de tilápia ao molho vermelho (150g de filé de tilápia com 150ml de molho de tomate) + 280g arroz branco + 260g de feijão carioca + 60g salada de tomate (60g de tomate picado e temperado)	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 tomate picado, temperados)
LANCHE DA TARDE	9 unidades de biscoito tipo Maisena (45g) + 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)

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)
1862,3 kcal	266,9 g	57,6 %	74,1 g	16,0 %	57 g	27,3 %	1421,2 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

16 a 18 anos

Cláudia 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	16 unidades de biscoito tipo rosquinha (80g) (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 (250ml de leite em pó diluído adoçado com 18g de açúcar)	16 unidades de biscoito tipo rosquinha (80g) (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 (250ml de leite em pó diluído adoçado com 18g de açúcar)	9 unidades de biscoito tipo Maisena (45g) + 1 unidade média de banana (110g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g 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)	210g de frango com cebola e milho (95g de sassami de frango, 45g de milho e 5g de cebola) + 280g arroz branco + 260g de feijão carioca + 60g salada de beterraba (60g de beterraba cozida e temperada)	235g de carne suína em cubos com mandioca (95g de carne suína em cubos com 140g de mandioca) + 280g arroz branco + 260g de feijão carioca + 60g salada de tomate (100g de tomate picado e temperado)	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 de arroz branco + 260g de feijão carioca + 60g salada de brócolis (60g de brócolis cozido e temperado)	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 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)	120g de arroz doce (60g arroz branco com 40ml de leite e 20g de açúcar caramelizado)

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

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)
1891,9 kcal	270,1 g	57,4 %	74,1 g	15,7 %	58,6 g	27,6 %	1397,8 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

