



11 a 15 anos

Outubro/ 2025

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SEMANA 1	06/10/2025	07/10/2025	08/10/2025	08/10/2025	08/10/2025
	15 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	1 unidade de pão tipo hot dog (50g)	30 gramas Biscoito de polvilho	1 unidade de pão francês (50g) com 6g de margarina	8 unidades biscoito tipo maisena
CAFÉ DA MANHÃ	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)
	145g de carne moída (145g de carne moída bovina) 90g de macarrão ao sugo (65g de macarrão parafuso e 25g molho de tomate)	160g de carne bovina em cubos com batata (65g de carne bovina em cubos com 95g de batata)	360g de galinhada (180g arroz branco com 55g cenoura e 125g frango em cubos)	145g de Feijão Campeiro (100g de feijão preto com 45 g de suíno em cubos)	105g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 20g de carne moída e 15g de molho de tomate)
	220g de arroz branco	220g de arroz branco	180g de feijão carioca	220g de arroz branco	220g de arroz branco
ALMOÇO	180g de feijão carioca	180g de feijão carioca			180g de feijão carioca
	50g de beterraba (50g de beterraba cozida e temperada)	90g de salada de repolho com cenoura (50g de repolho e 40g de cenoura crua, ralados e temperados)			50g de salada de brócolis com tomate (30g de brócolis e 20g de tomate, picados e temperados)
LANCHE DA	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	200ml de iogurte	50g de salsicha de frango(1 unidade) com molho de tomate , pão tipo hot-dog 50g e purê de batata 45g	25g de milho de pipoca	200ml de iogurte
TARDE	15 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 fatia média de melancia (200g) 4,5g de açúcar 100ml de água	1 unidade média de banana (110g)

Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição e está sujeito a alterações conforme a pontualidade na entrega por nossos fornecedores, sazonalidade de frutas e hortaliças.







11 a 15 anos

Outubro/ 2025

13/10/2025 unidades biscoito tipo osquinha sabor coco de leite com cacau e açúcar il de leite em pó + 2,25g de u em pó + 4,5g de açúcar) de carne bovina em cubos com mandioca de carne bovina em cubos	14/10/2025 1 unidade de pão francês (50g) com 6g de margarina 250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar) 265g estrogonofe de frango (110g de frango em cubos com 125g de molho bechamel e 25g de	15/10/2025 FERIADO FERIADO	15/10/2025 1 unidade de pão tipo hot dog (50g) 250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar) 195g de galinhada (120g arroz branco com 10g	15/10/2025 15 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate 250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar) 105g de purê de batata com carne
de leite com cacau e açúcar il de leite em pó + 2,25g de u em pó + 4,5g de açúcar) de carne bovina em cubos com mandioca de carne bovina em cubos	com 6g de margarina 250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar) 265g estrogonofe de frango (110g de frango em cubos com		hot dog (50g) 250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar) 195g de galinhada	rosquinha sabor chocolate 250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar) 105g de purê de batata com carne
ll de leite em pó + 2,25g de u em pó + 4,5g de açúcar) de carne bovina em cubos com mandioca de carne bovina em cubos	(250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar) 265g estrogonofe de frango (110g de frango em cubos com	FERIADO	(250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar) 195g de galinhada	(250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar) 105g de purê de batata com carne
com mandioca de carne bovina em cubos	(110g de frango em cubos com	FERIADO		
om 95g de mandioca)	extrato de tomate)		cenoura ,15g de milho e 50g frango em cubos)	moída (70g de purê de batata com 20g de carne moída e 15g de molho de tomate)
220g de arroz branco	220g de arroz branco			220g de arroz branco
80g de feijão carioca		FERIADO	180g de feijão carioca	180g de feijão carioca
de salada de repolho com cenoura			90g de salada de acelga com tomate (50g de acelga e 40g de tomate,	50g de beterraba (50g de beterraba cozida e temperada)
200ml de iogurte	200ml de vitamina de banana e maçã (200ml de leite integral + ½ unidade de banana + 1/2 unidade de maçã)	FERIADO	200ml de iogurte	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)
unidades biscoito tipo cream cracker	1 unidade média de banana (110g)		1 unidade média de banana (110g)	8 unidades biscoito tipo maisena
е.	cenoura repolho e 40g de cenoura 200ml de iogurte nidades biscoito tipo	cenoura repolho e 40g de cenoura 200ml de iogurte 200ml de vitamina de banana e maçã (200ml de leite integral + ½ unidade de banana + 1/2 unidade de maçã) nidades biscoito tipo 1 unidade média de banana	cenoura repolho e 40g de cenoura 200ml de iogurte 200ml de leite integral + ½ unidade de banana + 1/2 unidade de banana nidades biscoito tipo 200ml de vitamina de banana e maçã (200ml de leite integral + ½ unidade de maçã)	cenoura repolho e 40g de cenoura 200ml de vitamina de banana e maçă (200ml de leite integral + ½ unidade de banana + 1/2 unidade de maçă) nidades biscoito tipo 1 unidade média de banana (50g de acelga e 40g de tomate, picados e temperados) 200ml de iogurte 1 unidade média de banana 1 unidade média de banana

Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição e está sujeito a alterações conforme a pontualidade na entrega por nossos fornecedores, sazonalidade de frutas e hortaliças.







11 a 15 anos

Outubro/ 2025

SEMANA 3	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	20/10/2025	21/10/2025	22/10/2025	22/10/2025	22/10/2025
	15 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	1 unidade de pão tipo hot dog (50g)	8 unidades biscoito tipo maisena	1 unidade de pão tipo hot dog (50g)	15 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco
CAFÉ DA MANHÃ	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)
	145g de carne moída (145g de carne moída bovina) 90g de macarrão ao sugo (65g de macarrão parafuso e 25g molho de tomate)	160g de carne bovina em cubos com batata (65g de carne bovina em cubos com 95g de batata)	195g de galinhada (120g arroz branco com 10g cenoura ,15g de milho e 50g frango em cubos)	105g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 20g de carne moída e 15g de molho de tomate)	145g de Feijão Campeiro (100g de feijão preto com 45 g de suíno em cubos)
ALMOÇO	220g de arroz branco	220g de arroz branco	180g de feijão carioca	220g de arroz branco	220g de arroz branco
	180g de feijão carioca	180g de feijão carioca	50g de beterraba (50g de beterraba cozida e	180g de feijão carioca	50g de salada de couve (50g de couve refogada, al dente)
	90g de salada de repolho com cenoura (50g de repolho e 40g de cenoura	50g de salada de brócolis (50g de brócolis picado e temperado)	temperada)	50g de salada de alface (50g de alface picada e temperada)	
	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	200ml de logurte	1 fatia média de melancia (200g)	Pão com Frango moído (1 unidade de pão francês (50g), 35g de frango moído e 20g molho de tomate)	200ml de iogurte
LANCHE DA TARDE	8 unidades biscoito tipo cream cracker	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)		1 fatia média de mamão (180g)

Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição e está sujeito a alterações conforme a pontualidade na entrega por nossos fornecedores, sazonalidade de frutas e hortaliças.







11 a 15 anos

Outubro/ 2025

SEMANA 4	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<u> </u>	27/10/2025	28/10/2025	29/10/2025	29/10/2025	29/10/2025
	8 unidades biscoito tipo maisena		15 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	1 unidade de pão francês (50g) com 6g de margarina	15 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco
CAFÉ DA MANHÃ	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	FERIADO	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)
	195g de galinhada (120g arroz branco com 10g cenoura ,15g de milho e 50g frango em cubos)		145g de carne moída (145g de carne moída bovina) 90g de macarrão ao sugo (65g de macarrão parafuso e 25g molho de tomate)	265g estrogonofe de frango (110g de frango em cubos com 125g de molho bechamel e 25g de extrato de tomate)	105g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 20g de carne moída e 15g de molho de tomate)
ALMOÇO	180g de feijão carioca		220g de arroz branco	220g de arroz branco	220g de arroz branco
			180g de feijão carioca		180g de feijão carioca
	50g de beterraba (50g de beterraba cozida e temperada)		50g de salada de brócolis (50g de brócolis picado e temperado)		90g de salada de repolho com cenoura (50g de repolho e 40g de cenoura
	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	FERIADO	200ml de logurte	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	200ml de logurte
TARDE	15 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco		8 unidades biscoito tipo cream cracker	15 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	1 unidade média de maçã (115g)

Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição e está sujeito a alterações conforme a pontualidade na entrega por nossos fornecedores, sazonalidade de frutas e hortaliças.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

SEMANA	ENERGIA CARBOIDRATOS (KCAL) (55 a 65 % do VET)				PROTEÍNAS (10 a 15 % do VET)				LIPÍDIOS (25 a 35 % do VET)				SÓDIO (mg)	
Semana 1	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA													
Semana 2	PARA O CALCULO E NECESSARIO UMA SEMANA COMPLETA													
Semana 3	1338,52 kcal	199,75	g	59,69	%	51,88	g	15,50	%	37,64	g	25,31	%	1828,05 mg
Semana 4 Semana 5	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CALCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA													