



SECRETARIA MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO

Setor de Nutrição

CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL



19 a 60 anos

NOVEMBRO / 2024

SEMANA 1		SEGUNDA-FEIRA 04/11/2024	TERÇA-FEIRA 05/11/2024	QUARTA-FEIRA 06/11/2024	QUINTA-FEIRA 07/11/2024	SEXTA-FEIRA 08/11/2024
NOITE	LANCHE I	215g de Arroz Primavera (120g arroz branco com 50g de carne suína flocada, 15g de cenoura, 10g de brócolis, 10g de vagem)	105g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 20g de carne moída e 15g de molho de tomate)	195g de galinhada (120g arroz branco com 10g cenoura ,15g de milho e 50g frango em cubos)	145g de Feijão Campeiro (100g de feijão preto com 45 g de suíno em cubos)	225g de macarrão com carne moída (120g de macarrão parafuso cozido com 40g de carne moída, cozido, 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)
			180g de arroz branco 1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	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.



SECRETARIA MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO

Setor de Nutrição

CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL



19 a 60 anos

NOVEMBRO / 2024

SEMANA 2		SEGUNDA-FEIRA 11/11/2024	TERÇA-FEIRA 12/11/2024	QUARTA-FEIRA 13/11/2024	QUINTA-FEIRA 14/11/2024	SEXTA-FEIRA 15/11/2024
NOITE	LANCHE I	195g arroz com carne moída mista* e cenoura (130g arroz branco com 45g de carne moída mista e 20g cenoura)	105g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 20g de carne moída e 15g de molho de tomate)	Pão com carne moída mista* (1 unidade de pão francês (50g), 35g de carne moída mista, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	265g estrogonofe de frango (110g de frango em cubos com 125g de molho bechamel e 25g de extrato de tomate)	FERIADO
			180g de arroz branco 1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	180g de arroz branco 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.



SECRETARIA MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO

Setor de Nutrição

CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL



19 a 60 anos

NOVEMBRO / 2024

SEMANA 3		SEGUNDA-FEIRA 18/11/2024	TERÇA-FEIRA 19/11/2024	QUARTA-FEIRA 20/11/2024	QUINTA-FEIRA 21/11/2024	SEXTA-FEIRA 22/11/2024
NOITE	LANCHE I	195g arroz com carne suína em cubos (130g arroz branco com 45g de carne suína em cubos e 20g cenoura)	105g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 20g de carne moída e 15g de molho de tomate) 180g de arroz branco 1 unidade média de banana (110g)	FERIADO	265g estrogonofe de frango (110g de frango em cubos com 125g de molho bechamel e 25g de extrato de tomate) 180g de arroz branco 1 unidade média de maçã (115g)	195g de galinhada (120g arroz branco com 10g cenoura, 15g de milho e 50g frango em cubos)

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.



SECRETARIA MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO

Setor de Nutrição

CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL



19 a 60 anos

NOVEMBRO / 2024

SEMANA 4		SEGUNDA-FEIRA 25/11/2024	TERÇA-FEIRA 26/11/2024	QUARTA-FEIRA 27/11/2024	QUINTA-FEIRA 28/11/2024	SEXTA-FEIRA 29/11/2024
NOITE	LANCHE I	195g arroz com carne moída mista* e cenoura (130g arroz branco com 45g de carne moída mista e 20g cenoura)	105g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 20g de carne moída e 15g de molho de tomate)	195g de galinhada (120g arroz branco com 10g cenoura ,15g de milho e 50g frango em cubos)	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
			180g de arroz branco			

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 (KCAL)	CARBOIDRATOS (55 a 65 % do VET)		PROTEÍNAS (10 a 15 % do VET)		LIPÍDIOS (25 a 35 % do VET)		SÓDIO (mg)
Semana 1	309,32 kcal	47,30 g	61,16 %	17,35 g	22,43 %	5,73 g	16,69 %	435,06 mg
Semana 2	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CALCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA							
Semana 3								
Semana 4								
Semana 5								



SECRETARIA MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO

Setor de Nutrição

CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL



19 a 60 anos

NOVEMBRO / 2024

SEMANA 1		SEGUNDA-FEIRA 04/11/2024	TERÇA-FEIRA 05/11/2024	QUARTA-FEIRA 06/11/2024	QUINTA-FEIRA 07/11/2024	SEXTA-FEIRA 08/11/2024
NOITE	LANCHE I	215g de Arroz Primavera (120g arroz branco com 50g de carne suína flocada, 15g de cenoura, 10g de brócolis, 10g de vagem)	105g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 20g de carne moída e 15g de molho de tomate)	195g de galinhada (120g arroz branco com 10g cenoura ,15g de milho e 50g frango em cubos)	145g de Feijão Campeiro (100g de feijão preto com 45 g de suíno em cubos)	225g de macarrão com carne moída (120g de macarrão parafuso cozido com 40g de carne moída, cozido, 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)
			180g de arroz branco 1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	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.



SECRETARIA MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO

Setor de Nutrição

CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL



19 a 60 anos

NOVEMBRO / 2024

SEMANA 2		SEGUNDA-FEIRA 11/11/2024	TERÇA-FEIRA 12/11/2024	QUARTA-FEIRA 13/11/2024	QUINTA-FEIRA 14/11/2024	SEXTA-FEIRA 15/11/2024
NOITE	LANCHE I	195g arroz com carne moída mista* e cenoura (130g arroz branco com 45g de carne moída mista e 20g cenoura)	105g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 20g de carne moída e 15g de molho de tomate)	Pão com carne moída mista* (1 unidade de pão francês (50g), 35g de carne moída mista, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	265g estrogonofe de frango (110g de frango em cubos com 125g de molho bechamel e 25g de extrato de tomate)	FERIADO
			180g de arroz branco 1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	180g de arroz branco 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.



SECRETARIA MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO

Setor de Nutrição

CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL



19 a 60 anos

NOVEMBRO / 2024

SEMANA 3		SEGUNDA-FEIRA 18/11/2024	TERÇA-FEIRA 19/11/2024	QUARTA-FEIRA 20/11/2024	QUINTA-FEIRA 21/11/2024	SEXTA-FEIRA 22/11/2024
NOITE	LANCHE I	195g arroz com carne suína em cubos (130g arroz branco com 45g de carne suína em cubos e 20g cenoura)	105g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 20g de carne moída e 15g de molho de tomate) 180g de arroz branco 1 unidade média de banana (110g)	FERIADO	265g estrogonofe de frango (110g de frango em cubos com 125g de molho bechamel e 25g de extrato de tomate) 180g de arroz branco 1 unidade média de maçã (115g)	195g de galinhada (120g arroz branco com 10g cenoura, 15g de milho e 50g frango em cubos)

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.



SECRETARIA MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO

Setor de Nutrição

CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL



19 a 60 anos

NOVEMBRO / 2024

SEMANA 4		SEGUNDA-FEIRA 25/11/2024	TERÇA-FEIRA 26/11/2024	QUARTA-FEIRA 27/11/2024	QUINTA-FEIRA 28/11/2024	SEXTA-FEIRA 29/11/2024
NOITE	LANCHE I	195g arroz com carne moída mista* e cenoura (130g arroz branco com 45g de carne moída mista e 20g cenoura)	105g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 20g de carne moída e 15g de molho de tomate)	195g de galinhada (120g arroz branco com 10g cenoura ,15g de milho e 50g frango em cubos)	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
			180g de arroz branco			

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 (KCAL)	CARBOIDRATOS (55 a 65 % do VET)		PROTEÍNAS (10 a 15 % do VET)		LIPÍDIOS (25 a 35 % do VET)		SÓDIO (mg)
Semana 1	309,32 kcal	47,30 g	61,16 %	17,35 g	22,43 %	5,73 g	16,69 %	435,06 mg
Semana 2	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CALCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA							
Semana 3								
Semana 4								
Semana 5								