

CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL MUNICÍPIO



6 a 10 anos

Novembro/ 2025

SEMANA 1	SEGUNDA-FEIRA 03/11/2025	TERÇA-FEIRA 04/11/2025	QUARTA-FEIRA 05/11/2025	QUINTA-FEIRA 06/11/2025	SEXTA-FEIRA 07/11/2025
CAFÉ DA MANHÃ Às 6h50	8 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g) 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	8 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	1 unidade de pão francês (50g) com 6g de margarina 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	6 unidades biscoito tipo maisena 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)
LANCHE DA MANHÃ	200ml de iogurte	1 unidade média de maçã (115g)	200ml de iogurte	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)
ALMOÇO Às 11h20	80g de carne moída (80g de carne moída bovina) 65g de macarrão ao sugo (50g de macarrão parafuso cozido e 15g molho de tomate) 130g de arroz branco 100g de feijão carioca 30g de beterraba (30g de beterraba cozida e temperada)	90g de carne bovina em cubos com batata (35g de carne bovina em cubos com 55g de batata) 130g de arroz branco 100g de feijão carioca 30g de salada de chicória (30g de chicória picada e temperada)	95g de galinhada (60g arroz branco com 10g cenoura e 25g frango em cubos) 100g de feijão carioca 50g de salada de repolho com cenoura (30g de repolho e 20g de cenoura)	70g de Feijão Campeiro (50g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos) 130g de arroz branco 30g de salada de couve (30g de couve refogada, al dente)	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) 130g de arroz branco 100g de feijão carioca 50g de salada de brócolis com tomate (30g de brócolis e 20g de tomate, picados e temperados)
LANCHE DA TARDE Às 14h	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) 8 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	200ml de iogurte 1 unidade média de banana (110g)	Pão com Frango moído (1 unidade de pão francês (50g), 35g de frango moído e 20g molho de tomate) 1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g) 1 fatia média de melancia (200g)	200ml de iogurte 1 fatia média de mamão (180g)

Observação: O cardápio está sujeito a alterações conforme a pontualidade na entrega por nossos fornecedores, sazonalidade de frutas e hortaliças.

Fica autorizado a troca de frutas e hortaliças pelos merendeiros conforme grau de maturação, porém nenhum item pode ser retirado sem autorização ou trocado sem justificativa. Demais trocas só poderão ocorrer com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição

CARDÁPIO

PERÍODO INTEGRAL MUNICÍPIO



6 a 10 anos

Novembro/ 2025

SEMANA 2	SEGUNDA-FEIRA 10/11/2025	TERÇA-FEIRA 11/11/2025	QUARTA-FEIRA 12/11/2025	QUINTA-FEIRA 13/11/2025	SEXTA-FEIRA 14/11/2025
CAFÉ DA MANHÃ Às 6h50	8 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	1 unidade de pão francês (50g) com 6g de margarina 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	30 gramas Biscoito de polvilho 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g) 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	8 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)
LANCHE DA MANHÃ	1 fatia média de melancia (200g)	200ml de iogurte	1 fatia média de melancia (200g)	1 unidade média de maçã (115g)	200ml de iogurte
ALMOÇO Às 11h20	90g de carne bovina em cubos com mandioca (35g de carne bovina em cubos com 55g de mandioca) 130g de arroz branco 100g de feijão carioca 50g de salada de repolho com cenoura (30g de repolho e 20g de cenoura crua, ralados e temperados)	50g estrogonofe de frango (20g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g de extrato de tomate) 130g de arroz branco	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) 130g de arroz branco 100g de feijão carioca 30g de salada de chicória (30g de chicória picada e temperada)	95g de galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura, 10g de milho e 25g frango em cubos) 100g de feijão carioca 50g de salada de acelga com tomate (30g de acelga e 20g de tomate, picados e temperados)	80g de carne moída com batata (60g de carne moída bovina com 20g de batata) 130g de arroz branco 100g de feijão carioca 30g de beterraba (30g de beterraba cozida e temperada)
LANCHE DA TARDE Às 14h	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) 6 unidades biscoito tipo cream cracker	200ml de iogurte 1 unidade média de banana (110g)	200ml de iogurte 1 unidade média de banana (110g) 1 unidade média de maçã (115g)	200ml de vitamina de banana e maçã (200ml de leite integral + ½ unidade de banana + 1/2 unidade de maçã) 6 unidades biscoito tipo maisena	200ml de iogurte 1 unidade média de banana (110g)

Observação: O cardápio está sujeito a alterações conforme a pontualidade na entrega por nossos fornecedores, sazonalidade de frutas e hortaliças.

Fica autorizado a troca de frutas e hortaliças pelos merendeiros conforme grau de maturação, porém nenhum item pode ser retirado sem autorização ou trocado sem justificativa. Demais trocas só poderão ocorrer com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição

CARDÁPIO

PERÍODO INTEGRAL MUNICÍPIO



6 a 10 anos

Novembro/ 2025

SEMANA 3	SEGUNDA-FEIRA 17/11/2025	TERÇA-FEIRA 18/11/2025	QUARTA-FEIRA 19/11/2025	QUINTA-FEIRA 20/11/2025	SEXTA-FEIRA 21/11/2025
CAFÉ DA MANHÃ Às 6h50	8 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g) 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	6 unidades biscoito tipo maisena 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	FERIADO	Ponte feriado Não letivo
LANCHE DA MANHÃ	200ml de iogurte	1 unidade média de banana (110g)	1 fatia média de melancia (200g)		
ALMOÇO Às 11h20	80g de carne moída (80g de carne moída bovina) 65g de macarrão ao sugo (50g de macarrão parafuso cozido e 15g molho de tomate) 130g de arroz branco 100g de feijão carioca 50g de salada de repolho com cenoura (30g de repolho e 20g de cenoura crua, ralados e temperados)	70g de Feijão Campeiro (50g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos) 130g de arroz branco 30g de salada de couve (30g de couve refogada, al dente)	95g de galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura, 10g de milho e 25g frango em cubos) 100g de feijão carioca 30g de beterraba (30g de beterraba cozida e temperada)		
LANCHE DA TARDE Às 14h	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) 6 unidades biscoito tipo cream cracker	200ml de iogurte 1 unidade média de maçã (115g)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) 8 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	FERIADO	Ponte feriado Não letivo

Observação: O cardápio está sujeito a alterações conforme a pontualidade na entrega por nossos fornecedores, sazonalidade de frutas e hortaliças.

Fica autorizado a troca de frutas e hortaliças pelos merendeiros conforme grau de maturação, porém nenhum item pode ser retirado sem autorização ou trocado sem justificativa. Demais trocas só poderão ocorrer com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição

CARDÁPIO

PERÍODO INTEGRAL MUNICÍPIO



6 a 10 anos

Novembro/ 2025

SEMANA 4	SEGUNDA-FEIRA 24/11/2025	TERÇA-FEIRA 25/11/2025	QUARTA-FEIRA 26/11/2025	QUINTA-FEIRA 27/11/2025	SEXTA-FEIRA 28/11/2025
CAFÉ DA MANHÃ Às 6h50	6 unidades biscoito tipo maisena 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g) 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	8 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	1 unidade de pão francês (50g) com 6g de margarina 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	FERIADO
LANCHE DA MANHÃ	1 unidade média de maçã (115g)	1 fatia média de melancia (200g)	200ml de iogurte	1 unidade média de banana (110g)	
ALMOÇO Às 11h20	90g de carne bovina em cubos com mandioca (35g de carne bovina em cubos com 55g de mandioca) 130g de arroz branco 100g de feijão carioca 50g de salada de repolho com cenoura (30g de repolho e 20g de cenoura crua, ralados e temperados)	50g estrogonofe de frango (20g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g de extrato de tomate) 130g de arroz branco	95g de galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura, 10g de milho e 25g frango em cubos) 100g de feijão carioca 30g de salada de acelga (30g de acelga picada e temperada)	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) 130g de arroz branco 100g de feijão carioca 30g de salada de alface (30g de alface picada e temperada)	
LANCHE DA TARDE Às 14h	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) 8 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	1 unidade média de banana (110g) 200ml de iogurte	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g de carne moída bovina e 20g molho de tomate) 1 unidade média de maçã (115g)	200ml de iogurte 1 unidade média de maçã (115g)	FERIADO

Observação: O cardápio está sujeito a alterações conforme a pontualidade na entrega por nossos fornecedores, sazonalidade de frutas e hortaliças.

Fica autorizado a troca de frutas e hortaliças pelos merendeiros conforme grau de maturação, porém nenhum item pode ser retirado sem autorização ou trocado sem justificativa. Demais trocas só poderão ocorrer com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição

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	1113,23 kcal	172,76 g	62,07 %	34,58 g	12,43 %	32,08 g	25,93 %	1741,40 mg
Semana 2	1148,77 kcal	173,03 g	60,25 %	35,23 g	12,27 %	34,06 g	26,69 %	1740,07 mg
Semana 3	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CALCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA							
Semana 4								