

CARDÁPIO

PERÍODO PARCIAL NOTURNO



19 a 60 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
NOITE	LANCHE I A partir de 20h45	195g arroz com carne moída bovina e cenoura (130g arroz branco com 45g de carne moída bovina e 20g cenoura)	145g de Feijão Campeiro (100g de feijão preto com 45 g de suíno em cubos)	Pão com Frango moído (1 unidade de pão francês (50g), 35g de frango moído e 20g molho de tomate)	225g de macarrão com carne moída (120g de macarrão parafuso cozido com 40g de carne moída, 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)	195g de galinhada (120g arroz branco com 10g cenoura ,15g de milho e 50g frango em cubos)
			1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	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 PARCIAL



19 a 60 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
NOITE	LANCHE I A partir de 20h45	195g de galinhada (120g arroz branco com 10g cenoura, 15g de milho e 50g frango em cubos)	195g arroz com carne moída bovina e cenoura (130g arroz branco com 45g de carne moída bovina e 20g cenoura)	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)	225g de macarrão com carne moída (120g de macarrão parafuso cozido com 40g de carne moída, 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)
			100g de feijão carioca	180g de arroz branco	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 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 PARCIAL



19 a 60 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
NOITE	LANCHE I A partir de 20h45	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)	195g arroz com carne moída bovina e cenoura (130g arroz branco com 45g de carne moída bovina e 20g cenoura)	FERIADO	Ponte feriado Não letivo
			180g de arroz branco			
			1 unidade média de maçã (115g)			

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 PARCIAL



19 a 60 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
NOITE	LANCHE I A partir de 20h45	195g arroz com carne moída bovina e cenoura (130g arroz branco com 45g de carne moída bovina e 20g cenoura)	265g estrogonofe de frango (110g de frango em cubos com 125g de molho bechamel e 25g de extrato de tomate)	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g de carne moída bovina e 20g molho de tomate)	195g de galinhada (120g arroz branco com 10g cenoura ,15g de milho e 50g frango em cubos)	
		100g de feijão carioca	180g de arroz branco		100g de feijão carioca	FERIADO
			1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)		

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)**

NOITE								
SEMANA	ENERGIA (KCAL)	CARBOIDRATOS (55 a 65 % do VET)		PROTEÍNAS (13 a 15 % do VET)		LIPÍDIOS (25 a 35 % do VET)		SÓDIO (mg)
Semana 1	330,04 kcal	51,44 g	81,05 %	13,27 g	20,91 %	6,07 g	21,52 %	311,70 mg
Semana 2	394,94 kcal	61,28 g	80,69 %	18,24 g	24,01 %	8,47 g	25,10 %	546,38 mg
Semana 3	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA							
Semana 4								