

CARDÁPIO SISTEMA HÍBRIDO

Junho / 2025



FRONCO Prefeitura

SEMANA 1	02/06/2025	03/06/2025	04/06/2025	05/00/0005	
			04/00/2025	05/06/2025	06/06/2025
	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	1 unidade de pão tipo hot dog (25g)	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade de pão tipo hot dog (25g)	1 unidade média de banana (110g)
CAFÉ DA MANHÃ Às 6h50	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	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 (INTEGRAL) Às 9h15	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de tangerina (120g)	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)
	80g macarrão com carne moída (50g de macarrão parafuso cozido com 15g de carne moída, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)	80g arroz com carne bovina em cubos e cenoura (50g arroz branco com 20g de carne bovina em cubos e 10g cenoura)	50g de purê de batata com carne moída (30g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate)	60g de Feijão Campeiro (40g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos)	80g de galinhada (40g arroz branco com 10g cenoura ,10g de milho e 20g frango em cubos)
A partir de 9h25		50g de feijão carioca	80g de arroz branco	80g de arroz branco	
		1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)		
				1 unidade média de banana (110g)	
	50g de carne moída (50g de carne moída bovina) 50g de macarrão ao sugo 40g de macarrão parafuso cozido e 10g molho de tomate)	60g de carne bovina em cubos com batata 30g de carne bovina em cubos com 30g de batata)	50g de purê de batata com carne moída (30g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate)	60g de Feijão Campeiro (40g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos)	80g de galinhada (40g arroz branco com 10g cenoura ,10g de milho e 20g frango em cubos)
ALMOÇO (INTEGRAL)	80g de arroz branco	80g de arroz branco	80g de arroz branco	80g de arroz branco	50g de feijão carioca
Às 11h20	50g de feijão carioca	50g de feijão carioca	50g de feijão carioca		
	20g de beterraba (20g de beterraba cozida e temperada)	30g de salada de acelga (30g de acelga picada e temperada)	30g de salada de alface (30g de alface picadae temperada)	30g de salada de couve (30g de couve refogada, al dente)	30g de salada de brócolis com tomate (20g de brócolis e 10g de tomate, picados e temperados)
LANCHE I (PARCIAL) Das 12h50 às 13h	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco
LANCHE DA TARDE	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	200ml de iogurte	1 fatia média de melancia (200g)	1 fatia média de mamão (180g)	200ml de iogurte
(INTEGRAL) Às 14h	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	5 unidades biscoito tipo cream cracker
	140g macarrão com carne moída (90g de macarrão parafuso cozido com 30g de carne moída, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)	80g arroz com carne bovina em cubos e cenoura (50g arroz branco com 20g de carne bovina em cubos e 10g cenoura) 60g de feijão carioca	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) 70g de arroz branco	70g de Feijão Campeiro (50g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos) 70g de arroz branco	95g de galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura 10,g de milho e 25g frango em cubos)
		oog de leijao carioca	70g de alloz bialico	7 og de arroz branco	





Al Married on Color					Moderna, vitarante e inclusiva.
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SEMANA 2	09/06/2025	10/06/2025	11/06/2025	12/06/2025	13/06/2025
OLINAITA E	5 unidades biscoito tipo	1 unidade de pão tipo	1 unidade média de banana	1 unidade de pão tipo	1 unidade média de banana
	rosquinha sabor chocolate	hot dog (25g)	(110g)	hot dog (25g)	(110g)
OAFÉ DA MANUÃ	150 ml de leite com cacau e açúcar	150 ml de leite com cacau e açúcar	150 ml de leite com cacau e açúcar	150 ml de leite com cacau e açúcar	150 ml de leite com cacau e açúc
CAFÉ DA MANHÃ	(150ml de leite em pó + 1,5g de	(150ml de leite em pó + 1,5g de	(150ml de leite em pó + 1,5g de	(150ml de leite em pó + 1,5g de	(150ml de leite em pó + 1,5g de
Às 6h50	, ,				, ,
	cacau em pó + 3g de açúcar)	cacau em pó + 3g de açúcar)	cacau em pó + 3g de açúcar)	cacau em pó + 3g de açúcar)	cacau em pó + 3g de açúcar)
LANCHE DA MANHÃ	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana	1 fatia média de melancia (200g)	1 unidade média de banana	1 unidade média de maçã (115g)
(INTEGRAL)		(110g)		(110g)	
Às 9h15	50g de purê de batata com carne	40g estrogonofe de frango	Pão com carne moída bovina	80g de galinhada	80g arroz com carne moída bovina
	moída		(1 unidade de pão francês (25g),		cenoura
	:	(15g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g de		(40g arroz branco com 10g	•
	(30g de purê de batata com 15g de		15g de carne moída bovina e 20g	cenoura ,10g de milho e 20g frango	(50g arroz branco com 20g de car
	carne moída e 5g de molho de tomate)	extrato de tomate)	molho de tomate)	em cubos)	moída bovina e 10g cenoura)
LANCHE I (PARCIAL)	80g de arroz branco	80g de arroz branco		50g de feijão carioca	50g de feijão carioca
A partir de 9h25	oug de arroz branco	oog de arroz branco		oug de leijue curiocu	oug de leijue cultocu
		1 unidade média de banana	1 unidade média de maçã (115g)		
		(110a)		1 unidade média de banana	
				(110g)	
	50g de purê de batata com carne	40g estrogonofe de frango	60g de carne suína em cubos com	80g de galinhada	50g de carne moída com cenour
	moída	(15g de frango em cubos com	mandioca	(40g arroz branco com 10g	(40g de carne moída bovina com 1
	(30g de purê de batata com 15g de	20g de molho bechamel e 5g de	30g de carne suína em cubos com	cenoura ,10g de milho e 20g frango	de cenoura ralada)
	carne moída e 5g de molho de	extrato de tomate)	30g de mandioca)	em cubos)	ao concara raidad,
	tomate)	extrate de terrate,	cog de manaicoa,	J 34255,	
ALMOÇO	80g de arroz branco	80g de arroz branco	80g de arroz branco		80g de arroz branco
(INTEGRAL)	oog de arroz branco	oug de arroz branco	oog de arroz branco		oug de arroz branco
Às 11h20	50g de feijão carioca		50g de feijão carioca	50g de feijão carioca	50g de feijão carioca
	00-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-		00-11-1-1-1-1		00-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-
	20g de beterraba		30g de salada de alface	30g de salada de acelga	30g de salada de brócolis com
	(20g de beterraba cozida e		(30g de alface picadae temperada)	(30g de acelga picada	tomate
	temperada)			e temperada)	(20g de brócolis e 10g de tomate
					picados e temperados)
LANCHE I (PARCIAL)	5 unidades biscoito tipo	1 unidade média de banana	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana	5 unidades biscoito tipo
Das 12h50 às 13h	rosquinha sabor chocolate	(110g)		(110g)	rosquinha sabor coco
	150 ml de leite com cacau e açúcar	200ml de iogurte	Pão com carne moída bovina	1 fatia média de mamão (180g)	1 unidade média de tangerina (120
	(150ml de leite em pó + 1,5g de		(1 unidade de pão francês (25g),		
LANCHE DA TARDE	cacau em pó + 3g de açúcar)		15g de carne moída bovina e 20g		
(INTEGRAL)	5 unidades biscoito tipo	1 unidade média de banana		1 unidade média de banana	1 unidade média de maçã (115g)
Às 14h	rosquinha sabor coco	(110g)		(110g)	
	60g de purê de batata com carne	50g estrogonofe de frango	Pão com carne moída bovina	95g de galinhada	95g arroz com carne moída bovin
	moída	(20g de frango em cubos com	(1 unidade de pão francês (50g),	(50g arroz branco com 10g	cenoura
	(40g de purê de batata com 15g de	20g de molho bechamel e 5g de	35g de carne moída bovina e 20g	cenoura 10,g de milho e 25g frango	(60g arroz branco com 30g de
LANCHE II (PARCIAL)	carne moída e 5g de molho de	extrato de tomate)	molho de tomate)	em cubos)	carne moída bovina e 5g cenoura
A partir de 15h15	tomate)				
A parm de 191119	70g de arroz branco	70g de arroz branco		60g de feijão carioca	60g de feijão carioca
	-	-		· ·	• •
	:		:		:





CEMANA 2	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA 20/06/2025			
SEMANA 3	16/06/2025 150 ml de leite com cacau e açúcar	17/06/2025 150 ml de leite com cacau e açúcar	18/06/2025 150 ml de leite com cacau e açúcar	19/06/2025	∠0/06/2025			
	(150ml de leite em pó + 1,5g de	(150ml de leite em pó + 1,5g de	(150ml de leite em pó + 1,5g de					
CAFÉ DA MANHÃ Às 6h50								
	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana	1 unidade média de maçã (115g)	FERIADO	Ponte feriado			
LANCHE DA MANHÃ (INTEGRAL) Às 9h15	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	FERIADO	Ponte feriado Não letivo			
_ANCHE I (PARCIAL)	80g macarrão com carne moída (50g de macarrão parafuso cozido com 15g de carne moída, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)	80g arroz com carne bovina em cubos e cenoura (50g arroz branco com 20g de carne bovina em cubos e 10g cenoura)	50g de purê de batata com carne moída (30g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate)					
A partir de 9h25		50g de feijão carioca	80g de arroz branco					
		1 unidade média de banana (110ɑ)	1 unidade média de maçã (115g)					
	50g de carne moída (50g de carne moída bovina) 50g de macarrão ao sugo 40g de macarrão parafuso cozido e 10g molho de tomate)	60g de carne bovina em cubos com batata 30g de carne bovina em cubos com 30g de batata)	50g de purê de batata com carne moída (30g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate)	FERIADO	Ponte feriado Não letivo			
ALMOÇO (INTEGRAL)	80g de arroz branco	80g de arroz branco	80g de arroz branco					
Às 11h20	50g de feijão carioca	50g de feijão carioca	50g de feijão carioca					
	20g de beterraba (20g de beterraba cozida e temperada)	30g de salada de acelga (30g de acelga picada e temperada)	30g de salada de alface (30g de alface picadae temperada)		Ponte feriado Não letivo			
LANCHE I (PARCIAL) Das 12h50 às 13h	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de tangerina (120g)					
LANCHE DA TARDE	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	200ml de iogurte	1 fatia média de melancia (200g)					
(INTEGRAL) Às 14h	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)					
LANCHE II (PARCIAL)	140g macarrão com carne moída (90g de macarrão parafuso	80g arroz com carne bovina em cubos e cenoura	60g de purê de batata com carne moída	FERIADO	Ponte feriado Não letivo			
.ANCHE II (PARCIAL) A partir de 15h15	cozido com 30g de carne moída, 10g cenoura ralada e 5g molho	(50g arroz branco com 20g de carne bovina em cubos e 10g	(40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de					





No. No. of the State of the Sta		Juilio / 2023			Moderna, vibrante e inclusiva.
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SEMANA 4	23/06/2025	24/06/2025	25/06/2025	26/06/2025	27/06/2025
	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	1 unidade de pão tipo hot dog (25g)	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade de pão tipo hot dog (25g)	1 unidade média de banana (110g)
CAFÉ DA MANHÃ Às 6h50	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúca (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)
LANCHE DA MANHÃ (INTEGRAL) Às 9h15	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de tangerina (120g)	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)
	80g arroz com carne suína em cubos (50g arroz branco com 20g de carne suína em cubos e 10g cenoura)	40g estrogonofe de frango (15g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g de extrato de tomate)	25g de salsicha de frango(1/2 unidade) com molho de tomate , pão tipo hot- dog 25g e purê de batata 25g	80g macarrão com carne moída (50g de macarrão parafuso cozido com 15g de carne moída, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)	80g arroz com carne moída bovina cenoura (50g arroz branco com 20g de carn moída bovina e 10g cenoura)
A partir de 9h25	50g de feijão carioca	80g de arroz branco	М	25g de milho de pipoca	50g de feijão carioca
		1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de tangerina (120g)		
		F10.77.77		1 unidade média de banana (110g)	
	60g de carne suína em cubos com	40g estrogonofe de frango	80g de galinhada	50g de carne moída	50g de carne moída com batata
	mandioca 30g de carne suína em cubos com 30g de mandioca)	(15g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g de extrato de tomate)	(40g arroz branco com 10g cenoura ,10g de milho e 20g frango em cubos)	(50g de carne moída bovina) 50g de macarrão ao sugo 40g de macarrão parafuso cozido e 10g molho de tomate)	(40g de carne moída bovina com 10 de batata)
ALMOÇO (INTEGRAL)	80g de arroz branco	80g de arroz branco		80g de arroz branco	80g de arroz branco
Às 11h20	50g de feijão carioca		50g de feijão carioca	50g de feijão carioca	50g de feijão carioca
	20g de beterraba (20g de beterraba cozida e temperada)		30g de salada de acelga (30g de acelga picada e temperada)		30g de salada de brócolis com tomate (20g de brócolis e 10g de tomate, picados e temperados)
LANCHE I (PARCIAL) Das 12h50 às 13h	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco
LANCHE DA TARDE	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	200ml de iogurte	25g de salsicha de frango(1/2 unidade) com molho de tomate , pão	25g de milho de pipoca	1 unidade média de tangerina (120
(INTEGRAL) Às 14h	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	1 unidade média de banana (110g)		1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)
	00	FOR antenna of the form	FOr deceleight de forest (440	05
LANCHE II (PARCIAL)	80g arroz com carne suína em cubos (50g arroz branco com 20g de carne suína em cubos e 10g cenoura)	50g estrogonofe de frango (20g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g de extrato de tomate)	50g de salsicha de frango(1 unidade) com molho de tomate , pão tipo hot-dog 50g e purê de batata 35g	140g macarrão com carne moída (90g de macarrão parafuso cozido com 30g de carne moída, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)	95g arroz com carne moída bovina cenoura (60g arroz branco com 30g de carne moída bovina e 5g cenoura
A partir de 15h15	60g de feijão carioca	70g de arroz branco	1 unidade média de tangerina (120g)	25g de milho de pipoca	





At Married in Edit		ouimo, zozo			Moderna, vila raete e Inclusiva.
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SEMANA 5	30/06/2025	01/07/2025	02/07/2025	03/07/2025	04/07/2025
	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	1 unidade de pão tipo hot dog (25g)	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade de pão tipo hot dog (25g)	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco
CAFÉ DA MANHÃ Às 6h50	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	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 (INTEGRAL) Às 9h15	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)
LANCHE I (PARCIAL)	80g macarrão com carne moída (50g de macarrão parafuso cozido com 15g de carne moída, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)	50g de purê de batata com carne moída (30g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate)	60g de Feijão Campeiro (40g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos)	80g arroz com carne bovina em cubos e cenoura (50g arroz branco com 20g de carne bovina em cubos e 10g cenoura)	80g de galinhada (40g arroz branco com 10g cenoura ,10g de milho e 20g frango em cubos)
A partir de 9h25		80g de arroz branco	80g de arroz branco		
	50- d		Ob. do 5-115-0 Octobrillo		On described
	50g de carne moída (50g de carne moída bovina) 50g de macarrão ao sugo 40g de macarrão parafuso cozido e 10g molho de tomate)	50g de purê de batata com carne moída (30g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate)	60g de Feijão Campeiro (40g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos)	60g de carne bovina em cubos com batata 30g de carne bovina em cubos com 30g de batata)	80g de galinhada (40g arroz branco com 10g cenoura ,10g de milho e 20g frango em cubos)
ALMOÇO (INTEGRAL)	80g de arroz branco	80g de arroz branco	80g de arroz branco	80g de arroz branco	50g de feijão carioca
Às 11h20	50g de feijão carioca	50g de feijão carioca	30g de salada de couve (30g de couve refogada, al dente)	50g de feijão carioca	30g de salada de brócolis com tomate
	20g de beterraba (20g de beterraba cozida e temperada)	30g de salada de acelga (30g de acelga picada e temperada)		30g de salada de alface (30g de alface picadae temperada)	
LANCHE I (PARCIAL) Das 12h50 às 13h	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco
LANCHE DA TARDE	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	200ml de logurte	1 fatia média de melancia (200g)	1 fatia média de mamão (180g)	200ml de logurte
(INTEGRAL) Às 14h	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	5 unidades biscoito tipo cream cracker
LANCHE II (PARCIAL) A partir de 15h15	140g macarrão com carne moída (90g de macarrão parafuso cozido com 30g de carne moída, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate)	70g de Feijão Campeiro (50g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos)	80g arroz com carne bovina em cubos e cenoura (50g arroz branco com 20g de carne bovina em cubos e 10g cenoura)	95g de galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura 10,g de milho e 25g frango em cubos)
F		70g de arroz branco	70g de arroz branco		

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)



MANHÃ														
SEMANA	ENERGIA (KCAL)	1	_			PROTEÍNAS (10 a 15 % do VET)			LIPÍDIOS (25 a 35 % do VET)				SÓDIO (mg)	
Semana 1	449,96 kcal	83,05	g	73,83	%	11,73	g	10,42	%	9,63	g	19,25	%	665,50 mg
Semana 2		:		A COMPO A O CAL										:
Semana 3	292,32 kcal	51,41	g	70,35	%	8,30	g	11,36	%	6,82	g	20,99	%	484,21 mg
Semana 4	539,18 kcal	89,26	g	66,22	%	14,33	g	10,63	%	15,73	g	26,25	%	860,65 mg

TARDE										
SEMANA	ENERGIA (KCAL)		OIDRATOS 5 % do VET)			LIPÍDIOS (25 a 35 % do VET)	SÓDIO (mg)			
Semana 1	288,53 kcal	48,01 g	66,56 %	9,53 g	13,21 %	6,95 g 21,68 %	623,95 mg			
Semana 2		PAR	COMPOSIÇÃO A O CALCULO I	NUTRICIONAI É NECESSÁRIO	NÃO FOI CALO UMA SEMANA	CULADA COMPLETA	g			
Semana 3	186,25 kcal	29,32 g	62,96 %	7,12 g	15,29 %	4,70 g 22,70 %	449,76 mg			
Semana 4	389,96 kcal	57,55 g	59,03 %	12,20 g	12,51 %	13,05 g 30,12 %	819,09 mg			

INTEGRAL														
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	1008,41 kcal	136,00	g	53,94	%	18,54	g	7,35	%	16,98	g	15,15	%	1174,28 mg
Semana 2	'	÷	P							CALCUL IANA CO		TA		:
Semana 3	566,37 kcal	80,60	g	56,92	%	11,97	g	8,45	%	11,64	g	18,50	%	831,03 mg
Semana 4	1036,86 kcal	132,31	g	51,04	%	19,34	g	7,46	%	21,05	g	18,28	%	1445,78 mg







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.

Denúncias, reclamações e elogios - cae@franca.sp.gov.br