

CARDÁPIO

PERÍODO INTEGRAL ESTADO



11 a 15 anos

Junho / 2025

SEMANA 1	SEGUNDA-FEIRA 02/06/2025	TERÇA-FEIRA 03/06/2025	QUARTA-FEIRA 04/06/2025	QUINTA-FEIRA 04/06/2025	SEXTA-FEIRA 04/06/2025
CAFÉ DA MANHÃ	15 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	1 unidade de pão tipo hot dog (50g)	15 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	1 unidade de pão francês (50g) com 6g de margarina	8 unidades biscoito tipo maisena
	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)
ALMOÇO	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)	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)	195g de galinhada (120g arroz branco com 10g cenoura, 15g de milho e 50g frango em cubos)
	220g de arroz branco	220g de arroz branco	220g de arroz branco	220g de arroz branco	180g de feijão carioca
LANCHE DA TARDE	180g de feijão carioca	180g de feijão carioca	180g de feijão carioca	50g de salada de couve (50g de couve refogada, al dente)	50g de salada de brócolis com tomate (30g de brócolis e 20g de tomate, picados e temperados)
	50g de beterraba (50g de beterraba cozida e temperada)	50g de salada de acelga (50g de acelga picada e temperada)	50g de salada de alface (50g de alface picada e temperada)	200ml de iogurte	200ml de iogurte
LANCHE DA TARDE	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	1 fatia média de melancia (200g)	1 fatia média de mamão (180g)	1 fatia média de mamão (180g)
	15 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	8 unidades biscoito tipo cream cracker

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.

Fica autorizado a troca de frutas e hortaliças conforme grau de maturação, porém nenhum item pode ser retirado sem autorização ou trocado sem justificativa.

CARDÁPIO

PERÍODO INTEGRAL ESTADO



11 a 15 anos

Junho / 2025

SEMANA 2	SEGUNDA-FEIRA 09/06/2025	TERÇA-FEIRA 10/06/2025	QUARTA-FEIRA 11/06/2025	QUINTA-FEIRA 11/06/2025	SEXTA-FEIRA 11/06/2025
CAFÉ DA MANHÃ	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)	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)	15 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco 250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	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)	8 unidades biscoito tipo maisena 250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)
ALMOÇO	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 180g de feijão carioca 50g de beterraba (50g de beterraba cozida e temperada)	265g estrogonofe de frango (110g de frango em cubos com 125g de molho bechamel e 25g de extrato de tomate) 220g de arroz branco 180g de feijão carioca 50g de salada de alface (50g de alface picada e temperada)	160g de carne suína em cubos com mandioca (65g de carne suína em cubos com 95g de mandioca) 220g de arroz branco 180g de feijão carioca 50g de salada de alface (50g de alface picada e temperada)	195g de galinhada (120g arroz branco com 10g cenoura, 15g de milho e 50g frango em cubos) 180g de feijão carioca 50g de salada de acelga (50g de acelga picada e temperada)	145g de carne moída com cenoura (105g de carne moída bovina com 40g de cenoura ralada) 220g de arroz branco 180g de feijão carioca 50g de salada de brócolis com tomate (30g de brócolis e 20g de tomate)
LANCHE DA TARDE	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar) 15 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	200ml de iogurte 1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de tangerina (120g) 1 unidade média de maçã (115g)	1 fatia média de mamão (180g) 1 unidade média de banana (110g)	200ml de iogurte 8 unidades biscoito tipo cream cracker

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.

Fica autorizado a troca de frutas e hortaliças conforme grau de maturação, porém nenhum item pode ser retirado sem autorização ou trocado sem justificativa.

CARDÁPIO

PERÍODO INTEGRAL ESTADO



11 a 15 anos

Junho / 2025

SEMANA 3	SEGUNDA-FEIRA 16/06/2025	TERÇA-FEIRA 17/06/2025	QUARTA-FEIRA 18/06/2025	QUINTA-FEIRA 18/06/2025	SEXTA-FEIRA 18/06/2025
CAFÉ DA MANHÃ	15 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	1 unidade de pão tipo hot dog (50g)	15 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	FERIADO	Ponte feriado Não letivo
	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)	FERIADO	Ponte feriado Não letivo
ALMOÇO	145g de carne moída (145g de carne moída bovina)	160g de carne bovina em cubos com batata	105g de purê de batata com carne moída	FERIADO	Ponte feriado Não letivo
	90g de macarrão ao sugo (65g de macarrão parafuso e 25g molho de tomate)	(65g de carne bovina em cubos com 95g de batata)	(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	FERIADO	Ponte feriado Não letivo
	180g de feijão carioca	180g de feijão carioca	180g de feijão carioca	FERIADO	
LANCHE DA TARDE	50g de beterraba (50g de beterraba cozida e temperada)	50g de salada de acelga (50g de acelga picada e temperada)	50g de salada de alface (50g de alface picada e temperada)		Ponte feriado Não letivo
	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	15 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	FERIADO	Ponte feriado Não letivo
	15 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	8 unidades biscoito tipo cream cracker	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	FERIADO	Ponte feriado Não letivo

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.

Fica autorizado a troca de frutas e hortaliças conforme grau de maturação, porém nenhum item pode ser retirado sem autorização ou trocado sem justificativa.

CARDÁPIO

PERÍODO INTEGRAL ESTADO



11 a 15 anos

Junho / 2025

SEMANA 4	SEGUNDA-FEIRA 23/06/2025	TERÇA-FEIRA 24/06/2025	QUARTA-FEIRA 25/06/2025	QUINTA-FEIRA 25/06/2025	SEXTA-FEIRA 25/06/2025
CAFÉ DA MANHÃ	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)	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)	15 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco 250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	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)	8 unidades biscoito tipo maisena 250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)
ALMOÇO	160g de carne suína em cubos com mandioca (65g de carne suína em cubos com 95g de mandioca) 220g de arroz branco 180g de feijão carioca 50g de beterraba (50g de beterraba cozida e temperada)	265g estrogonofe de frango (110g de frango em cubos com 125g de molho bechamel e 25g de extrato de tomate) 220g de arroz branco 50g de salada de acelga (50g de acelga picada e temperada)	195g de galinhada (120g arroz branco com 10g cenoura, 15g de milho e 50g frango em cubos) 180g de feijão carioca 50g de salada de acelga (50g de acelga picada e temperada)	145g de carne moída (145g de carne moída bovina) 90g de macarrão ao sugo (65g de macarrão parafuso e 25g molho de tomate) 220g de arroz branco 180g de feijão carioca	145g de carne moída com batata (105g de carne moída bovina com 40g de batata) 220g de arroz branco 180g de feijão carioca 50g de salada de brócolis com tomate (30g de brócolis e 20g de tomate)
LANCHE DA TARDE	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar) 15 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	200ml de iogurte 1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de tangerina (120g) 50g de salsicha de frango (1 unidade) com molho de tomate, pão	1 fatia média de melancia (200g) 4,5g de açúcar 100ml de água 25g de milho de pipoca	1 unidade média de banana (110g) 200ml de iogurte

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.

Fica autorizado a troca de frutas e hortaliças conforme grau de maturação, porém nenhum item pode ser retirado sem autorização ou trocado sem justificativa.

CARDÁPIO

PERÍODO INTEGRAL ESTADO



11 a 15 anos

Junho / 2025

SEMANA 5	SEGUNDA-FEIRA 30/06/2025	TERÇA-FEIRA 01/07/2025	QUARTA-FEIRA 02/07/2025	QUINTA-FEIRA 02/07/2025	SEXTA-FEIRA 02/07/2025
CAFÉ DA MANHÃ	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)	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)	15 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco 250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	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)	8 unidades biscoito tipo maisena 250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)
ALMOÇO	145g de carne moída (145g de carne moída bovina) 90g de macarrão ao sugo (65g de macarrão parafuso e 25g molho de tomate) 220g de arroz branco 180g de feijão carioca 50g de beterraba (50g de beterraba cozida e temperada)	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 180g de feijão carioca 50g de salada de acelga (50g de acelga picada e temperada)	145g de Feijão Campeiro (100g de feijão preto com 45 g de suíno em cubos) 220g de arroz branco 50g de salada de couve (50g de couve refogada, al dente)	160g de carne bovina em cubos com batata (65g de carne bovina em cubos com 95g de batata) 220g de arroz branco 180g de feijão carioca 50g de salada de alface (50g de alface picada e temperada)	195g de galinhada (120g arroz branco com 10g cenoura, 15g de milho e 50g frango em cubos) 180g de feijão carioca 50g de salada de brócolis com tomate (30g de brócolis e 20g de tomate)
LANCHE DA TARDE	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar) 15 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	200ml de iogurte 1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g) 1 fatia média de melancia (200g)	1 fatia média de mamão (180g) 1 unidade média de banana (110g)	200ml de iogurte 8 unidades biscoito tipo cream cracker

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.

Fica autorizado a troca de frutas e hortaliças conforme grau de maturação, porém nenhum item pode ser retirado sem autorização ou trocado sem justificativa.

**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	1377,14 kcal	210,16 g	61,04 %	50,90 g	14,78 %	38,13 g	24,92 %	1736,46 mg
Semana 2	1372,82 kcal	202,01 g	58,86 %	54,63 g	15,92 %	39,50 g	25,90 %	1912,83 mg
Semana 3	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA							
Semana 4	1483,07 kcal	214,02 g	57,72 %	57,70 g	15,56 %	44,80 g	27,19 %	1998,08 mg
Semana 5	1377,14 kcal	210,16 g	61,04 %	50,90 g	14,78 %	38,13 g	24,92 %	1736,46 mg