

CARDÁPIO

PERÍODO INTEGRAL ESTADO



16 a 18 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 7g 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	210g de carne moída (210g de carne moída bovina) 105g de macarrão ao sugo (85g de macarrão parafuso cozido e 30g molho de tomate)	235g de carne bovina em cubos com batata (95g de carne bovina em cubos com 140g de batata)	215g de purê de batata com carne moída (120g de purê de batata com 60g de carne moída e 35g de molho de tomate)	210g de Feijão Campeiro 140g de feijão preto com 70g de suíno em cubos	290g de galinhada (180g arroz branco com 20g cenoura, 20g de milho e 70g frango Em cubos)
	250g de arroz branco	250g de arroz branco	250g de arroz branco	250g de arroz branco	260g de feijão carioca
LANCHE DA TARDE	260g de feijão carioca	260g de feijão carioca	260g de feijão carioca	100g de salada de couve (100g de couve refogada, al dente)	100g de salada de brócolis com tomate (60g de brócolis e 40g de tomate, picados e temperados)
	60g de beterraba (60g de beterraba cozida e temperada)	100g de salada de acelga (100g de acelga picada e temperada)	100g de salada de alface (100g de alface picada e temperada)	1 fatia média de mamão (180g)	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)	200ml de iogurte
	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



16 a 18 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 7g 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	215g de purê de batata com carne moída (120g de purê de batata com 60g de carne moída e 35g de molho de tomate) 250g de arroz branco 260g de feijão carioca 60g de beterraba (60g de beterraba cozida e temperada)	280g estrogonofe de frango (115g de frango em cubos com 140g de molho bechamel e 25g de extrato de tomate) 250g de arroz branco	235g de carne suína em cubos com mandioca (95g de carne suína em cubos com 140g de mandioca) 250g de arroz branco 260g de feijão carioca 100g de salada de alface (100g de alface picada e temperada)	290g de galinhada (180g arroz branco com 20g cenoura, 20g de milho e 70g frango Em cubos) 260g de feijão carioca 100g de salada de acelga (100g de acelga picada e temperada)	210g de carne moída com cenoura (160g de carne moída bovina com 50g de cenoura ralada) 250g de arroz branco 260g de feijão carioca 100g de salada de brócolis com tomate (60g de brócolis e 40g 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



16 a 18 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	210g de carne moída (210g de carne moída bovina)	235g de carne bovina em cubos com batata	215g de purê de batata com carne moída	FERIADO	Ponte feriado Não letivo
	105g de macarrão ao sugo (85g de macarrão parafuso cozido e 30g molho de tomate)	(95g de carne bovina em cubos com 140g de batata)	(120g de purê de batata com 60g de carne moída e 35g de molho de tomate)	FERIADO	Ponte feriado Não letivo
	250g de arroz branco	250g de arroz branco	250g de arroz branco	FERIADO	Ponte feriado Não letivo
	260g de feijão carioca	260g de feijão carioca	260g de feijão carioca	FERIADO	Ponte feriado Não letivo
LANCHE DA TARDE	60g de beterraba (60g de beterraba cozida e temperada)	100g de salada de acelga (100g de acelga picada e temperada)	100g de salada de alface (100g de alface picada e temperada)	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)	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



16 a 18 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 7g 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	235g de carne suína em cubos com mandioca (95g de carne suína em cubos com 140g de mandioca) 250g de arroz branco 260g de feijão carioca 60g de beterraba (60g de beterraba cozida e temperada)	280g estrogonofe de frango (115g de frango em cubos com 140g de molho bechamel e 25g de extrato de tomate) 250g de arroz branco	290g de galinhada (180g arroz branco com 20g cenoura, 20g de milho e 70g frango Em cubos) 260g de feijão carioca 100g de salada de acelga (100g de acelga picada e temperada)	210g de carne moída (210g de carne moída bovina) 105g de macarrão ao sugo (85g de macarrão parafuso cozido e 30g molho de tomate) 250g de arroz branco 260g de feijão carioca	210g de carne moída com batata (160g de carne moída bovina com 50g de batata) 250g de arroz branco 260g de feijão carioca 100g de salada de brócolis com tomate (60g de brócolis e 40g 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



16 a 18 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 7g 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	210g de carne moída (210g de carne moída bovina) 105g de macarrão ao sugo (85g de macarrão parafuso cozido e 30g molho de tomate) 250g de arroz branco 260g de feijão carioca 60g de beterraba (60g de beterraba cozida e temperada)	215g de purê de batata com carne moída (120g de purê de batata com 60g de carne moída e 35g de molho de tomate) 250g de arroz branco 260g de feijão carioca 100g de salada de acelga (100g de acelga picada e temperada)	210g de Feijão Campeiro 140g de feijão preto com 70g de suíno em cubos 250g de arroz branco 100g de salada de couve (100g de couve refogada, al dente)	235g de carne bovina em cubos com batata (95g de carne bovina em cubos com 140g de batata) 250g de arroz branco 260g de feijão carioca 100g de salada de alface (100g de alface picada e temperada)	290g de galinhada (180g arroz branco com 20g cenoura, 20g de milho e 70g frango Em cubos) 260g de feijão carioca 100g de salada de brócolis com tomate (60g de brócolis e 40g 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	1606,88 kcal	241,85 g	60,20 %	65,25 g	16,24 %	43,08 g	24,13 %	1794,77 mg
Semana 2	1643,22 kcal	240,99 g	58,66 %	69,99 g	17,04 %	44,92 g	24,60 %	1976,35 mg
Semana 3	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA }							
Semana 4	1750,19 kcal	243,55 g	55,66 %	77,15 g	17,63 %	52,15 g	26,81 %	2062,79 mg
Semana 5	1606,88 kcal	241,85 g	60,20 %	65,25 g	16,24 %	43,08 g	24,13 %	1794,77 mg