

CARDÁPIO

PERÍODO INTEGRAL MUNICÍPIO



6 a 10 anos

Junho / 2025

SEMANA 1	SEGUNDA-FEIRA 02/06/2025	TERÇA-FEIRA 03/06/2025	QUARTA-FEIRA 04/06/2025	QUINTA-FEIRA 05/06/2025	SEXTA-FEIRA 06/06/2025
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	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)
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 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)	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 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)	1 fatia média de melancia (200g) 1 unidade média de maçã (115g)	1 fatia média de mamão (180g) 1 unidade média de banana (110g)	200ml de iogurte 6 unidades biscoito tipo cream cracker

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

Junho / 2025

SEMANA 2	SEGUNDA-FEIRA 09/06/2025	TERÇA-FEIRA 10/06/2025	QUARTA-FEIRA 11/06/2025	QUINTA-FEIRA 12/06/2025	SEXTA-FEIRA 13/06/2025
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	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	1 fatia média de melancia (200g)	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)
ALMOÇO Às 11h20	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 beterraba (30g de beterraba cozida e temperada)	50g estrogonofe de frango (20g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g de extrato de tomate) 130g de arroz branco 100g de feijão carioca 30g de salada de alface (30g de alface picada e temperada)	90g de carne suína em cubos com mandioca (35g de carne suína em cubos com 55g de mandioca) 130g de arroz branco 100g de feijão carioca 30g de salada de alface (30g de alface picada e temperada)	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)	80g de carne moída com cenoura (60g de carne moída bovina com 20g de cenoura ralada) 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 carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g de carne moída bovina e 20g molho de tomate)	1 fatia média de mamão (180g) 1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de tangerina (120g) 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

6 a 10 anos

Junho / 2025

SEMANA 3	SEGUNDA-FEIRA 16/06/2025	TERÇA-FEIRA 17/06/2025	QUARTA-FEIRA 18/06/2025	QUINTA-FEIRA 19/06/2025	SEXTA-FEIRA 20/06/2025
CAFÉ DA MANHÃ Às 6h50	8 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	1 unidade de pão tipo hot dog (50g)	8 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	FERIADO	Ponte feriado Não letivo
	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)	FERIADO	Ponte feriado Não letivo
LANCHE DA MANHÃ	8 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	6 unidades biscoito tipo maisena	200ml de iogurte	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)	90g de carne bovina em cubos com batata (35g de carne bovina em cubos com 55g de batata)	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate)	FERIADO	Ponte feriado Não letivo
	130g de arroz branco	130g de arroz branco	130g de arroz branco	FERIADO	Ponte feriado Não letivo
	100g de feijão carioca	100g de feijão carioca	100g de feijão carioca	FERIADO	
	30g de beterraba (30g de beterraba cozida e temperada)	30g de salada de acelga (30g de acelga picada e temperada)	30g de salada de alface (30g de alface picada e temperada)		Ponte feriado Não letivo
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)	200ml de iogurte	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	FERIADO	
	8 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	6 unidades biscoito tipo cream cracker	8 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate		

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

Junho / 2025

SEMANA 4	SEGUNDA-FEIRA 23/06/2025	TERÇA-FEIRA 24/06/2025	QUARTA-FEIRA 25/06/2025	QUINTA-FEIRA 26/06/2025	SEXTA-FEIRA 27/06/2025
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	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	1 fatia média de melancia (200g)	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)
ALMOÇO Às 11h20	90g de carne suína em cubos com mandioca (35g de carne suína em cubos com 55g de mandioca) 130g de arroz branco 100g de feijão carioca 30g de beterraba (30g de beterraba cozida e temperada)	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)	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	80g de carne moída com batata (60g de carne moída bovina com 20g de batata) 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)	50g de salsicha de frango (1 unidade) com molho de tomate, pão tipo hot-dog 50g e purê de batata 35g 1 unidade média de tangerina (120g)	25g de milho de pipoca 1 fatia média de melancia (200g) 3G de açúcar 100ml de água	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

Junho / 2025

SEMANA 5	SEGUNDA-FEIRA 30/06/2025	TERÇA-FEIRA 01/07/2025	QUARTA-FEIRA 02/07/2025	QUINTA-FEIRA 03/07/2025	SEXTA-FEIRA 04/07/2025
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	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	1 fatia média de melancia (200g)	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)
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 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)	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 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)	1 fatia média de melancia (200g) 1 unidade média de maçã (115g)	1 fatia média de mamão (180g) 1 unidade média de banana (110g)	200ml de iogurte 6 unidades biscoito tipo cream cracker

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	1048,32 kcal	169,82 g	64,80 %	37,47 g	14,30 %	29,58 g	25,40 %	1596,06 mg
Semana 2	995,36 kcal	161,59 g	64,94 %	38,47 g	15,46 %	29,26 g	26,46 %	1865,51 mg
Semana 3	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA							
Semana 4	1022,53 kcal	169,31 g	66,23 %	35,09 g	13,73 %	35,92 g	31,61 %	1825,87 mg
Semana 5	1067,95 kcal	170,48 g	63,85 %	40,21 g	15,06 %	29,56 g	24,91 %	1596,06 mg