

CARDÁPIO



Moderna, vibrante e inclusiva.

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 05/06/2025	SEXTA-FEIRA 06/06/2025
MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	5 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 média de maçã (115g) 250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	5 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)	1 unidade média de maçã (115g) 250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	5 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)
	LANCHE I A partir de 9h25	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) 180g de arroz branco 1 unidade média de banana (110g)	105g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 20g de carne moída e 15g de molho de tomate) 180g de arroz branco 1 unidade média de tangerina (120g)	275g de canja de frango com legumes (180g de arroz branco, 45g de frango em cubos, 30g de batata, 20g de cenoura) 1 unidade média de banana (110g)	195g arroz com carne suína em cubos (130g arroz branco com 45g de carne suína em cubos e 20g cenoura) 100g de feijão carioca
TARDE	LANCHE I Das 12h50 às 13h00	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de tangerina (120g)	1 unidade média de banana (110g)	5 unidades biscoito tipo cream cracker
	LANCHE II A partir de 15h15	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) 180g de arroz branco	105g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 20g de carne moída e 15g de molho de tomate) 180g de arroz branco	275g de canja de frango com legumes (180g de arroz branco, 45g de frango em cubos, 30g de batata, 20g de cenoura)	195g arroz com carne suína em cubos (130g arroz branco com 45g de carne suína em cubos e 20g cenoura) 100g de feijão carioca

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



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 12/06/2025	SEXTA-FEIRA 13/06/2025
MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	5 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 média de maçã (115g) 250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	5 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)	1 unidade média de maçã (115g) 250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	5 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)
	LANCHE I A partir de 9h25	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) 100g de feijão carioca 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 unidade média de tangerina (120g)	265g estrogonofe de frango (110g de frango em cubos com 125g de molho bechamel e 25g de extrato de tomate) 180g de arroz branco 1 unidade média de banana (110g)	275g de canja de frango com legumes (180g de arroz branco, 45g de frango em cubos, 30g de batata, 20g de cenoura)
TARDE	LANCHE I Das 12h50 às 13h00	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de tangerina (120g)	1 unidade média de banana (110g)	5 unidades biscoito tipo cream cracker
	LANCHE II A partir de 15h15	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) 100g de feijão carioca	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g de carne moída bovina e 20g molho de tomate)	265g estrogonofe de frango (110g de frango em cubos com 125g de molho bechamel e 25g de extrato de tomate) 180g de arroz branco	275g de canja de frango com legumes (180g de arroz branco, 45g de frango em cubos, 30g de batata, 20g de cenoura)

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



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 19/06/2025	SEXTA-FEIRA 20/06/2025
MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	5 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)	5 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)	5 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)	FERIADO FERIADO	Ponte feriado Não letivo
	LANCHE I A partir de 9h25	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) 180g de arroz branco	105g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 20g de carne moída e 15g de molho de tomate) 180g de arroz branco	FERIADO FERIADO	Ponte feriado Não letivo
TARDE	LANCHE I Das 12h50 às 13h00	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	5 unidades biscoito tipo maisena	FERIADO	Ponte feriado Não letivo
	LANCHE II A partir de 15h15	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) 180g de arroz branco	105g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 20g de carne moída e 15g de molho de tomate) 180g de arroz branco	FERIADO	Ponte feriado Não letivo Ponte feriado Não letivo

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



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 26/06/2025	SEXTA-FEIRA 27/06/2025
MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	5 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 média de maçã (115g) 250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	5 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)	1 unidade média de maçã (115g) 250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	5 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)
	LANCHE I A partir de 9h25	195g de galinhada (120g arroz branco com 10g cenoura, 15g de milho e 50g frango em cubos)	195g arroz com carne suína em cubos (130g arroz branco com 45g de carne suína em cubos e 20g cenoura) 100g de feijão carioca 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 45g 1 unidade média de tangerina (120g)	265g estrogonofe de frango (110g de frango em cubos com 125g de molho bechamel e 25g de extrato de tomate) 180g de arroz branco 1 unidade média de banana (110g)	365g de sopa de macarrão com legumes, carne e caldo de feijão (145g de macarrão parafuso cozido, 45g de carne moída, 30g de batata, 20g de cenoura e 120g de caldo de feijão batido) 25g de milho de pipoca
TARDE	LANCHE I Das 12h50 às 13h00	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de tangerina (120g)	1 unidade média de banana (110g)	5 unidades biscoito tipo cream cracker
	LANCHE II A partir de 15h15	195g de galinhada (120g arroz branco com 10g cenoura, 15g de milho e 50g frango em cubos)	195g arroz com carne suína em cubos (130g arroz branco com 45g de carne suína em cubos e 20g cenoura) 100g de feijão carioca	50g de salsicha de frango (1 unidade) com molho de tomate, pão tipo hot-dog 50g e purê de batata 45g	265g estrogonofe de frango (110g de frango em cubos com 125g de molho bechamel e 25g de extrato de tomate) 180g de arroz branco	365g de sopa de macarrão com legumes, carne e caldo de feijão (145g de macarrão parafuso cozido, 45g de carne moída, 30g de batata, 20g de cenoura e 120g de caldo de feijão batido) 25g de milho de pipoca

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



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 03/07/2025	SEXTA-FEIRA 04/07/2025
MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	5 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 média de maçã (115g) 250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	5 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)	1 unidade média de maçã (115g) 250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	5 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)
	LANCHE I A partir de 9h25	195g arroz com carne moída bovina e cenoura (130g arroz branco com 45g de carne moída bovina e 20g cenoura) 100g de feijão carioca	275g de canja de frango com legumes (180g de arroz branco, 45g de frango em cubos, 30g de batata, 20g de cenoura) 1 unidade média de banana (110g)	225g de macarrão com carne moída (120g de macarrão parafuso cozido com 40g de carne moída, cozido, 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate) 1 unidade média de tangerina (120g)	195g de galinhada (120g arroz branco com 10g cenoura, 15g de milho e 50g frango em cubos) 1 unidade média de banana (110g)	365g de sopa de macarrão com legumes, carne e caldo de feijão (145g de macarrão parafuso cozido, 45g de carne moída, 30g de batata, 20g de cenoura e 120g de caldo de feijão batido)
TARDE	LANCHE I Das 12h50 às 13h00	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de tangerina (120g)	1 unidade média de banana (110g)	5 unidades biscoito tipo cream cracker
	LANCHE II A partir de 15h15	195g arroz com carne moída bovina e cenoura (130g arroz branco com 45g de carne moída bovina e 20g cenoura) 100g de feijão carioca	275g de canja de frango com legumes (180g de arroz branco, 45g de frango em cubos, 30g de batata, 20g de cenoura)	225g de macarrão com carne moída (120g de macarrão parafuso cozido com 40g de carne moída, cozido, 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)	365g de sopa de macarrão com legumes, carne e caldo de feijão (145g de macarrão parafuso cozido, 45g de carne moída, 30g de batata, 20g de cenoura e 120g de caldo de feijão batido)

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)

MANHÃ								
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	634,83 kcal	94,15 g	59,33 %	24,68 g	15,55 %	18,13 g	25,71 %	617,81 mg
Semana 2	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA							
Semana 3	356,16 kcal	48,39 g	54,35 %	13,23 g	14,86 %	11,89 g	30,04 %	370,79 mg
Semana 4	729,53 kcal	101,76 g	55,79 %	27,48 g	15,07 %	24,33 g	30,01 %	832,28 mg

TARDE								
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	397,83 kcal	65,46 g	65,82 %	15,56 g	15,64 %	8,28 g	18,74 %	526,58 mg
Semana 2	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA							
Semana 3	245,83 kcal	38,17 g	62,11 %	7,94 g	12,93 %	6,47 g	23,67 %	307,81 mg
Semana 4	492,53 kcal	73,07 g	59,34 %	18,36 g	14,91 %	14,48 g	26,46 %	741,05 mg
Semana 5	451,33 kcal	70,69 g	62,65 %	20,90 g	18,52 %	9,43 g	18,81 %	454,54 mg