

CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL



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 05/06/2025	SEXTA-FEIRA 06/06/2025
NOITE	LANCHE I A partir de 20h45	290g arroz com carne moída bovina e cenoura (200g arroz branco com 70g de carne moída bovina e 20g cenoura)	210g de Feijão Campeiro 140g de feijão preto com 70g de suíno em cubos	110g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de molho de tomate)	380g de canja de frango com legumes (250g de arroz branco, 65g de frango em cubos, 40g de batata, 25g de cenoura)	290g arroz com carne suína em cubos (200g arroz branco com 70g de carne suína em cubos e 20g cenoura)
			1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de tangerina (120g)	1 unidade média de banana (110g)	

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



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 12/06/2025	SEXTA-FEIRA 13/06/2025
NOITE	LANCHE I A partir de 20h45	290g de galinhada (180g arroz branco com 20g Cenoura, 20g de milho e 70g frango Em cubos)	290g arroz com carne moída bovina e cenoura (200g arroz branco com 70g de carne moída bovina e 20g cenoura)	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g de carne moída bovina e 20g molho de tomate)	280g estrogonofe de frango (115g de frango em cubos com 140g de molho bechamel e 25g de extrato de tomate)	380g de canja de frango com legumes (250g de arroz branco, 65g de frango em cubos, 40g de batata, 25g de cenoura)
			140g de feijão carioca		250g de arroz branco	
			1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de tangerina (120g)	1 unidade média de banana (110g)	

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



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 19/06/2025	SEXTA-FEIRA 20/06/2025
NOITE	LANCHE I A partir de 20h45	290g arroz com carne moída bovina e cenoura (200g arroz branco com 70g de carne moída bovina e 20g cenoura)	210g de Feijão Campeiro 140g de feijão preto com 70g de suíno em cubos	110g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de molho de tomate)	FERIADO	Ponte feriado Não letivo
			250g de arroz branco	250g de arroz branco		
					FERIADO	

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



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 26/06/2025	SEXTA-FEIRA 27/06/2025
NOITE	LANCHE I A partir de 20h45	290g de galinhada (180g arroz branco com 20g Cenoura, 20g de milho e 70g frango Em cubos)	290g arroz com carne suína em cubos (200g arroz branco com 70g de carne suína em cubos e 20g cenoura)	50g de salsicha de frango(1 unidade) com molho de tomate , pão tipo hot-dog 50g e purê de batata 55g	280g estrogonofe de frango (115g de frango em cubos com 140g de molho bechamel e 25g de extrato de tomate)	475g de sopa de macarrão com legumes, carne e caldo de feijão (200g de macarrão parafuso cozido, 60g de carne moída, 40g de batata, 25g de cenoura e 150g de caldo de feijão batido 25g de milho de pipoca
			140g de feijão carioca		250g de arroz branco	
			1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de tangerina (120g)	1 unidade média de banana (110g)	

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



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 03/07/2025	SEXTA-FEIRA 04/07/2025
NOITE	LANCHE I A partir de 20h45	290g arroz com carne moída bovina e cenoura (200g arroz branco com 70g de carne moída bovina e 20g cenoura)	380g de canja de frango com legumes (250g de arroz branco, 65g de frango em cubos, 40g de batata, 25g de cenoura)	300g de macarrão com carne moída (160g de macarrão parafuso cozido com 55g de carne moída, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)	290g de galinhada (180g arroz branco com 20g Cenoura, 20g de milho e 70g frango Em cubos)	475g de sopa de macarrão com legumes, carne e caldo de feijão (200g de macarrão parafuso cozido, 60g de carne moída, 40g de batata, 25g de cenoura e 150g de caldo de feijão batido)
		140g de feijão carioca	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de tangerina (120g)	1 unidade média de banana (110g)	

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)**

NOITE								
SEMANA	ENERGIA (KCAL)	CARBOIDRATOS (55 a 65 % do VET)		PROTEÍNAS (13 a 15 % do VET)		LIPÍDIOS (25 a 35 % do VET)		SÓDIO (mg)
Semana 1	441,61 kcal	72,39 g	85,23 %	19,88 g	23,41 %	7,73 g	20,48 %	474,22 mg
Semana 2	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA							
Semana 3	216,49 kcal	33,30 g	79,99 %	9,25 g	22,23 %	4,58 g	24,75 %	262,61 mg
Semana 4	583,83 kcal	86,23 g	76,80 %	23,55 g	20,97 %	16,21 g	32,48 %	758,98 mg