

CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL



16 a 18 anos

Julho / 2025

SEMANA 1		SEGUNDA-FEIRA 07/07/2025	TERÇA-FEIRA 08/07/2025	QUARTA-FEIRA 09/07/2025	QUINTA-FEIRA 10/07/2025	SEXTA-FEIRA 11/07/2025
MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10					
	LANCHE I A partir de 9h25	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
TARDE	LANCHE I Das 12h50 às 13h00					
	LANCHE II A partir de 15h15	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR

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

Julho / 2025

SEMANA 2		SEGUNDA-FEIRA 14/07/2025	TERÇA-FEIRA 15/07/2025	QUARTA-FEIRA 16/07/2025	QUINTA-FEIRA 17/07/2025	SEXTA-FEIRA 18/07/2025
MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
	LANCHE I A partir de 9h25	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
TARDE	LANCHE I Das 12h50 às 13h00	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
	LANCHE II A partir de 15h15	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR

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

Julho / 2025

SEMANA 3		SEGUNDA-FEIRA 21/07/2025	TERÇA-FEIRA 22/07/2025	QUARTA-FEIRA 23/07/2025	QUINTA-FEIRA 24/07/2025	SEXTA-FEIRA 25/07/2025
MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	6 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)	6 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)	6 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)
	LANCHE I A partir de 9h25	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	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)	290g arroz com carne moída bovina e cenoura (200g arroz branco com 70g de carne moída bovina e 20g cenoura) 140g de feijão carioca
TARDE	LANCHE I Das 12h50 às 13h00	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	6 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	6 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	6 unidades biscoito tipo maisena
	LANCHE II A partir de 15h15	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	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)	290g arroz com carne moída mista* e cenoura (200g arroz branco com 70g de carne moída mista e 20g cenoura) 140g 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



16 a 18 anos

Julho / 2025

SEMANA 4		SEGUNDA-FEIRA 28/07/2025	TERÇA-FEIRA 29/07/2025	QUARTA-FEIRA 30/07/2025	QUINTA-FEIRA 31/07/2025	SEXTA-FEIRA 01/08/2025
MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	6 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)	6 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)	6 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	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) 140g de feijão carioca 1 unidade média de banana (110g)	110g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de molho de tomate) 250g de arroz branco 1 unidade média de maçã (115g)	290g arroz com carne moída bovina e cenoura (200g arroz branco com 70g de carne moída bovina e 20g cenoura) 140g de feijão carioca 1 unidade média de maçã (115g)	300g macarrão com frango moído (160g de macarrão parafuso cozido com 55g de frango moído, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)
TARDE	LANCHE I Das 12h50 às 13h00	6 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de maçã (115g)	6 unidades biscoito tipo cream cracker
	LANCHE II A partir de 15h15	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) 140g de feijão carioca	110g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de molho de tomate) 250g de arroz branco	290g arroz com carne moída bovina e cenoura (200g arroz branco com 70g de carne moída bovina e 20g cenoura) 140g de feijão carioca	300g de macarrão com carne moída (160g de macarrão parafuso cozido com 55g de carne moída, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)

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	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CALCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA							
Semana 2								
Semana 3								
Semana 4	814,93 kcal	115,25 g	56,57 %	37,49 g	18,40 %	22,56 g	24,91 %	732,69 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	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CALCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA							
Semana 2								
Semana 3								
Semana 4	578,57 kcal	86,56 g	59,85 %	g	%	13,69 g	21,30 %	635,03 mg