

CARDÁPIO SISTEMA HÍBRIDO

Setembro / 2025





	SEGUNDA-FEIRA TERÇA-FEIRA QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	
SEMANA 1	01/09/2025	02/09/2025	/2025 03/09/2025 04/09/2025		05/09/2025
	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	1 unidade de pão tipo hot dog (25g)	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade de pão tipo hot dog (25g)	1 unidade média de banana (110g)
CAFÉ DA MANHÃ Às 6h50	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)	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)
LANCHE DA MANHĀ (INTEGRAL) Às 9h15	200ml de iogurte	1 unidade média de maçã (115g) 200ml de iogurte 1 unidade média de maçã (115g)		1 unidade média de banana (110g)	
LANCHE I (PARCIAL)	80g macarrão com carne moída (50g de macarrão parafuso cozido com 15g de carne moída, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)	80g arroz com carne bovina em cubos e cenoura (50g arroz branco com 20g de carne bovina em cubos e 10g cenoura)	50g de purê de batata com carne moída (30g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate)	60g de Feijão Campeiro (40g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos)	80g de galinhada (40g arroz branco com 10g cenoura ,10g de milho e 20g frango em cubos)
A partir de 9h25		50g de feijão carioca	80g de arroz branco	80g de arroz branco	
		1 unidade média de banana (110α)	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110α)	
	50g de carne moída (50g de carne moída bovina) 50g de macarrão ao sugo 40g de macarrão parafuso cozido e 10g molho de tomate)	60g de carne bovina em cubos com batata 30g de carne bovina em cubos com 30g de batata)	50g de purê de batata com carne moída (30g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate)	60g de Feijão Campeiro (40g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos)	80g de galinhada (40g arroz branco com 10g cenoura ,10g de milho e 20g frango em cubos)
ALMOÇO	80g de arroz branco	80g de arroz branco	80g de arroz branco	80g de arroz branco	50g de feijão carioca
(INTEGRAL) Às 11h20	50g de feijão carioca	50g de feijão carioca	50g de feijão carioca		
	20g de beterraba (20g de beterraba cozida e temperada)	30g de salada de repolho com cenoura (20g de repolho e 10g de cenoura crua, ralados e temperados)	30g de salada de alface (30g de alface picadae temperada)	30g de salada de couve (30g de couve refogada, al dente)	30g de salada de brócolis com tomate (20g de brócolis e 10g de tomate, picados e temperados)
LANCHE I (PARCIAL) Das 12h50 às 13h	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco
LANCHE DA TARDE	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	200ml de logurte	1 fatia média de melancia (200g)	1 fatia média de mamão (180g)	200ml de logurte
(INTEGRAL) Às 14h	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	5 unidades biscoito tipo cream cracker
	140g magarrão com como moido	20g orroz com gorno havino	60g do purê do hototo com como	70g do Foiigo Compoiso	OFa do golishodo
LANCHE II (PARCIAL) A partir de 15h15	140g macarrão com carne moída (90g de macarrão parafuso cozido com 30g de carne moída, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)	80g arroz com carne bovina em cubos e cenoura (50g arroz branco com 20g de carne bovina em cubos e 10g cenoura)	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate)	70g de Feijão Campeiro (50g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos)	95g de galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura 10,g de milho e 25g frango em cubos)
A partir de 101110		60g de feijão carioca	70g de arroz branco	70g de arroz branco	



CARDÁPIO SISTEMA HÍBRIDO Setembro / 2025



NO. Married to the Control		Setembro / 2025			Moderna, vibrante e inclusiva.
3X5	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SEMANA 2	08/09/2025	09/09/2025	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		12/09/2025
	5 unidades biscoito tipo maisena	1 unidade de pão tipo hot dog (25g)	(110g)	hot dog (25g)	1 unidade média de banana (110g)
CAFÉ DA MANHÃ Às 6h50 LANCHE DA MANHÃ (INTEGRAL) Às 9h15 LANCHE I (PARCIAL) A partir de 9h25 ALMOÇO (INTEGRAL) Às 11h20 LANCHE I (PARCIAL) Das 12h50 às 13h	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 açúca (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)
	1 fatia média de melancia (200g)	200ml de logurte	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	200ml de iogurte
	50g de purê de batata com carne moída (30g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate)	40g estrogonofe de frango (15g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g de extrato de tomate)	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (25g), 15g de carne moída bovina e 20g molho de tomate)	80g de galinhada (40g arroz branco com 10g cenoura ,10g de milho e 20g frango em cubos)	80g arroz com carne bovina em cubos e cenoura (50g arroz branco com 20g de carne bovina em cubos e 10g cenoura)
` '	80g de arroz branco	80g de arroz branco	9/2025 de pão tipo og (25g) om cacau e açúcar (150ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) 150 ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) 150 ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) 150 ml 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) 150 ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) 150 ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) 150 ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) 1 unidade média de banana (110g) 10 mofe de frango por de tomate) 10 mofe de frango por de molda bovina e 20g molho de tomate) 10 unidade média de maçã (115g) 10 unidade média de banana (110g) 10 unidade média de maçã (115g) 10 unidade média de banana (110g) 10 unidade média de maçã (115g) 10 unidade média de banana (110g) 10 unidade média de maçã (115g) 10 unidade média de acelga com tomate (20g de acelga e 10g de tomate, picados e temperados) 10 unidade de banana (110g) 10 unidade de maçã (10 ge acelga e 10g de tomate, picados e temperados) 10 unidade de maçã (10 ge acelga e 10g de tomate, picados e temperados) 10 unidade de maçã (10 ge acelga e 10g de tomate, picados e temperados) 10 unidade de maçã (10 ge acelga e 10g de tomate, picados e temperados) 10 unidade de maçã (10 ge acelga e 10g de tomate, picados e temperados) 10 unidade de maçã (10 ge acelga e 10g de tomate, picados e temperados) 10 unidade de pão francês (25g), 15g de carne moida bovina (10 unidade de pão francês (25g), 15g de carne moida bovina (10 unidade de pão francês (50g), 10 ge acelga e 10g de acelg	•	
		1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)		
				•	
	50g de purê de batata com carne moída (30g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate)	40g estrogonofe de frango (15g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g de extrato de tomate)	mandioca 30g de carne suína em cubos com	(40g arroz branco com 10g cenoura ,10g de milho e 20g frango	60g de carne bovina em cubos co batata 30g de carne bovina em cubos com 30g de batata)
	80g de arroz branco	80g de arroz branco	80g de arroz branco		80g de arroz branco
	_MOÇO 80g de arroz branco 80g de arroz branco 80g de arroz branco EGRAL)	50g de feijão carioca	50g de feijão carioca		
	30g de salada de repolho com cenoura (20g de repolho e 10g de cenoura crua, ralados e temperados)			(20g de acelga e 10g de tomate,	20g de beterraba (20g de beterraba cozida e temperada)
	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	:	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco
	200ml de iogurte	200ml de vitamina de banana e maçã (200ml de leite integral + ½ unidade de banana + 1/2 unidade de maçã)	(1 unidade de pão francês (25g),	200ml de logurte	150 ml de leite com cacau e açúc (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)
	5 unidades biscoito tipo cream cracker	1 unidade média de banana (110g)			5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate
	60g de purê de batata com carno	50g estrogonofo do franco	Pão com carno moída hovina	95g do galinhada	80g arroz com carno hovina or
ANCHE II (PARCIAL) A partir de 15h15	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate)	50g estrogonofe de frango (20g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g de extrato de tomate)	(1 unidade de pão francês (50g),	(50g arroz branco com 10g	80g arroz com carne bovina em cubos e cenoura (50g arroz branco com 20g de carne bovina em cubos e 10g cenoura)
7. para do 101110	70g de arroz branco	70g de arroz branco		e (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) 1 unidade média de maçã (115g) 200 1 unidade média de maçã (115g) 200 200 200 200 200 200 200 2	



CARDÁPIO SISTEMA HÍBRIDO



Country Control of Control		Setembro / 2025	SECRE LARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO SETOR DE NUTRIÇÃO FIGURAL PROPERTIES FACIAL FIGURA PROPERTIES FAC			
SEMANA 3	SEGUNDA-FEIRA 15/09/2025	TERÇA-FEIRA 16/09/2025	QUARTA-FEIRA 17/09/2025	QUINTA-FEIRA 18/09/2025	SEXTA-FEIRA 19/09/2025	
CAFÉ DA MANHÃ Às 6h50	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de	
	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana	200ml de iogurte	1 unidade média de banana	1 unidade média de maçã (115g)	
LANCHE DA MANHĀ (INTEGRAL) Às 9h15	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	200ml de iogurte	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	
LANCHE I (PARCIAL)	80g arroz com carne suína em cubos (50g arroz branco com 20g de carne suína em cubos e 10g cenoura)	80g macarrão com carne moída (50g de macarrão parafuso cozido com 15g de carne moída, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)	80g de galinhada (40g arroz branco com 10g cenoura ,10g de milho e 20g frango em cubos)	50g de purê de batata com carne moída (30g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate)	60g de Feijão Campeiro (40g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos)	
A partir de 9h25	50g de feijão carioca			80g de arroz branco	80g de arroz branco	
		1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)		
	60g de carne suína em cubos com mandioca 30g de carne suína em cubos com 30g de mandioca)	50g de carne moída (50g de carne moída bovina) 50g de macarrão ao sugo 40g de macarrão parafuso cozido e 10g molho de tomate)	80g de galinhada (40g arroz branco com 10g cenoura ,10g de milho e 20g frango em cubos)	50g de purê de batata com carne moída (30g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate)	60g de Feijão Campeiro (40g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos)	
	80g de arroz branco	80g de arroz branco		80g de arroz branco		
Às 11h20	50g de feijão carioca	50g de feijão carioca	50g de feijão carioca	50g de feijão carioca	50g de feijão carioca	
	30g de salada de repolho com cenoura (20g de repolho e 10g de cenoura crua, ralados e temperados)	20g de salada de brócolis (20g de brócolis picado e temperado)	20g de beterraba (20g de beterraba cozida e temperada)	30g de salada de alface (30g de alface picadae temperada)	30g de salada de couve (30g de couve refogada, al dente)	
LANCHE I (PARCIAL) Das 12h50 às 13h	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	
LANCHE DA TARDE	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	1 fatia média de melancia (200g)	1 fatia média de mamão (180g)	200ml de vitamina de banana e maç (200ml de leite integral + ½ unidado de banana + 1/2 unidade de maçã)	
(INTEGRAL) Às 14h	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	5 unidades biscoito tipo cream cracker	1 unidade média de maçã (115g)	200ml de iogurte		
					1 unidade média de banana (110g)	
	80g arroz com carne suína em cubos (50g arroz branco com 20g de carne suína em cubos e 10g cenoura)	140g macarrão com carne moída (90g de macarrão parafuso cozido com 30g de carne moída, 10g cenoura ralada e 5g molho	95g de galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura 10,g de milho e 25g frango em cubos)	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de	70g de Feijão Campeiro (50g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos)	
ALMOÇO (INTEGRAL) Às 11h20 80g de arroz branco 80g 30g de feijão carioca 30g de salada de repolho com cenoura (20g de repolho e 10g de cenoura crua, ralados e temperados) LANCHE I (PARCIAL) Das 12h50 às 13h LANCHE DA TARDE (INTEGRAL) Às 14h 80g arroz com carne suína em cubos (50g de repolho com cenoura crua, ralados e temperados) 10 midades 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) 5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco 80g de arroz branco 20g de bró 20g de bró 21 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco 22 de cacau em pó + 3g de açúcar) 33 de arroz com carne suína em cubos (50g arroz branco com 20g de carne) 30g de arroz branco com 20g de carne			70g de arroz branco	70g de arroz branco		



CARDÁPIO SISTEMA HÍBRIDO Setembro / 2025



No. Market or the control		36(6)(10)(0 / 2023			Moderna, vibrante e inclusiva.
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SEMANA 4	22/09/2025 5 unidades biscoito tipo	23/09/2025 1 unidade de pão tipo	24/09/2025 1 unidade média de banana	25/09/2025 20 gramas	26/09/2025 1 unidade média de banana
CAFÉ DA MANHÃ Às 6h50	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)	hot dog (25g) 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	(110g) 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	Biscoito de polvilho 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	(110g) 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 (INTEGRAL) Às 9h15	1 unidade média de maçã (115g)	e maçã (115g) 200ml de iogurte 1 fatia média de melancia (200g) 200ml de iogurte		1 unidade média de banana (110g)	
	80g de galinhada (40g arroz branco com 10g cenoura ,10g de milho e 20g frango em cubos)	80g arroz com carne suína em cubos (50g arroz branco com 20g de carne suína em cubos e 10g cenoura)	Pão com Frango moído (1 unidade de pão francês (25g), 15g de frango moído e 20g molho de tomate)	40g estrogonofe de frango (15g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g de extrato de tomate)	50g de purê de batata com carne moída (30g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate)
A partir de 9h25		50g de feijão carioca		80g de arroz branco	80g de arroz branco
		1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)		
				1 unidade média de banana (110g)	
	80g de galinhada (40g arroz branco com 10g	60g de carne suína em cubos com mandioca	60g de carne bovina em cubos com mandioca	40g estrogonofe de frango (15g de frango em cubos com	50g de purê de batata com carne moída
	cenoura ,10g de milho e 20g frango em cubos)	30g de carne suína em cubos com 30g de mandioca)	30g de carne bovina em cubos com 30g de mandioca)	20g de molho bechamel e 5g de extrato de tomate)	(30g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate)
ALMOÇO (INTEGRAL) Às 11h20		80g de arroz branco	80g de arroz branco	80g de arroz branco	80g de arroz branco
	50g de feijão carioca	50g de feijão carioca	50g de feijão carioca		50g de feijão carioca
	20g de beterraba (20g de beterraba cozida e temperada)	30g de salada de repolho com cenoura (20g de repolho e 10g de cenoura crua, ralados e temperados)	30g de salada de alface (30g de alface picadae temperada)		30g de salada de brócolis com tomate (20g de brócolis e 10g de tomate, picados e temperados)
LANCHE I (PARCIAL) Das 12h50 às 13h	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	20 gramas Biscoito de polvilho
LANCHE DA TARDE	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	200ml de vitamina de banana e maçã (200ml de leite integral + ½ unidade de banana + 1/2 unidade de maçã)	Pão com Frango moído (1 unidade de pão francês (25g), 15g de frango moído e 20g molho de	1 fatia média de mamão (180g)	200ml de logurte
(INTEGRAL) Às 14h	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	1 unidade média de banana (110g)		1 unidade média de banana (110g)	20 gramas Biscoito de polvilho
LANCHE II (PARCIAL) A partir de 15h15	95g de galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura 10,g de milho e 25g frango em cubos)	80g arroz com carne suína em cubos (50g arroz branco com 20g de carne suína em cubos e 10g cenoura)	Pão com Frango moído (1 unidade de pão francês (50g), 35g de frango moído e 20g molho de tomate)	50g estrogonofe de frango (20g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g de extrato de tomate)	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate)
A pariii de 151115		60g de feijão carioca		70g de arroz branco	



CARDÁPIO SISTEMA HÍBRIDO



Contraction of the second		Setembro / 2025	SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO SETOR DE NUTRIÇÃO Material Production SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO SETOR DE NUTRIÇÃO		
SEMANA 5	SEGUNDA-FEIRA 29/09/2025	TERÇA-FEIRA 30/09/2025	QUARTA-FEIRA 01/10/2025	QUINTA-FEIRA 02/10/2025	SEXTA-FEIRA 03/10/2025
	5 unidades biscoito tipo maisena	1 unidade de pão tipo hot dog (25g)	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade de pão tipo hot dog (25g)	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco
CAFÉ DA MANHÃ Às 6h50	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)	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)
LANCHE DA MANHÃ (INTEGRAL) Às 9h15	200ml de iogurte	1 unidade média de banana (110g)	200ml de iogurte	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)
LANCHE I (PARCIAL)	80g macarrão com carne moída (50g de macarrão parafuso cozido com 15g de carne moída, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)	50g de purê de batata com carne moída (30g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate)	60g de Feijão Campeiro (40g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos)	80g arroz com carne bovina em cubos e cenoura (50g arroz branco com 20g de carne bovina em cubos e 10g cenoura)	80g de galinhada (40g arroz branco com 10g cenoura ,10g de milho e 20g frango em cubos)
A partir de 9h25		80g de arroz branco	80g de arroz branco		50g de feijão carioca
ALMOÇO	50g de carne moída (50g de carne moída bovina) 50g de macarrão ao sugo 40g de macarrão parafuso cozido e 10g molho de tomate)	50g de purê de batata com carne moída (30g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate)	60g de Feijão Campeiro (40g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos)	60g de carne bovina em cubos com batata 30g de carne bovina em cubos com 30g de batata)	80g de galinhada (40g arroz branco com 10g cenoura ,10g de milho e 20g frango em cubos)
	80g de arroz branco	80g de arroz branco	80g de arroz branco	80g de arroz branco	50g de feijão carioca
Às 11h20	50g de feijão carioca	50g de feijão carioca	30g de salada de couve (30g de couve refogada, al dente)	50g de feijão carioca	30g de salada de acelga com tomate (20g de acelga e 10g de tomate.
	30g de salada de repolho com cenoura (20g de repolho e 10g de cenoura crua, ralados e temperados)	20g de beterraba (20g de beterraba cozida e temperada)	TONG DE COUVE TETOMONO, AI DETITE	20g de salada de brócolis (20g de brócolis picado e temperado)	
LANCHE I (PARCIAL) Das 12h50 às 13h	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco
LANCHE DA TARDE	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)	1 fatia média de melancia (200g)	200ml de vitamina de banana e maçã (200ml de leite integral + ½ unidade de banana + 1/2 unidade de maçã)	200ml de iogurte
(INTEGRAL) Às 14h	5 unidades biscoito tipo cream cracker	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	1 unidade média de maçã (115g)	1 fatia média de mamão (180g)	1 unidade média de banana (110g)
	1/0g macarrão com carno moído	60a de purê de hatata com carno	70g de Fajião Campairo	80g arroz com carne bovina em	95g do galinhada
LANCHE II (PARCIAL) A partir de 15h15	(90g de macarrão com carne moida (90g de macarrão parafuso cozido com 30g de carne moída, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)	moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate)	70g de Feijão Campeiro (50g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos)	cubos e cenoura (50g arroz branco com 20g de carne bovina em cubos e 10g cenoura)	95g de galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura 10,g de milho e 25g frango em cubos)
ALMOÇO (INTEGRAL) Às 11h20 50g de feijão carioca 30g de salada de repolho com cenoura (20g de repolho e 10g de cenoura crua, ralados e temperados) LANCHE I (PARCIAL) Das 12h50 às 13h LANCHE DA TARDE (INTEGRAL) Às 14h 200ml de iogurte 150 ml de leite com cacau e açúca (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) 140g macarrão com carne moída (90g de macarrão parafuso cozido com 30g de carne moída, 10g cenoura ralada e 5g molho e 10g molho de tomate) 80g de arroz branco 80g de feijão carioca 20g de beterraba (20g de beterraba (20g de beterraba cozida e temperada) 1 unidade média de banana (110g) 150 ml de leite com cacau e açúca (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) 60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de	70g de arroz branco		60g de feijão carioca		

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)



MANHÃ MANHÃ							
SEMANA	ENERGIA (KCAL)	•	DIDRATOS % do VET)	1	EÍNAS % do VET)	LIPÍDIOS (25 a 35 % do VET)	SÓDIO (mg)
Semana 1	449,96 kcal	83,05 g	73,83 %	11,73 g	10,42 %	9,63 g 19,25 %	665,50 mg
Semana 2	451,11 kcal	82,35 g	73,02 %	12,31 g	10,92 %	9,70 g 19,34 %	810,82 mg
Semana 3	452,82 kcal	83,05 g	73,37 %	11,62 g	10,27 %	9,99 g 19,86 %	669,48 mg
Semana 4	452,24 kcal	79,98 g	70,74 %	11,55 g	10,22 %	11,18 g 22,25 %	828,89 mg

TARDE							
ENERGIA (KCAL)			1	_	LIPÍDIOS (25 a 35 % do VET)	SÓDIO (mg)	
288,53 kcal	48,01 g	66,56 %	9,53 g	13,21 %	6,95 g 21,68 %	623,95 mg	
292,09 kcal	47,45 g	64,97 %	9,81 g	13,44 %	7,42 g 22,87 %	761,39 mg	
291,38 kcal	48,01 g	65,90 %	9,42 g	12,94 %	7,32 g 22,60 %	627,92 mg	
285,51 kcal	45,15 g	63,25 %	31,10 g	43,57 %	6,91 g 21,78 %	772,98 mg	
	(KCAL) 288,53 kcal 292,09 kcal 291,38 kcal	(KCAL) (55 a 65 288,53 kcal 48,01 g 292,09 kcal 47,45 g 291,38 kcal 48,01 g	(KCAL) (55 a 65 % do VET) 288,53 kcal 48,01 g 66,56 % 292,09 kcal 47,45 g 64,97 % 291,38 kcal 48,01 g 65,90 %	ENERGIA (KCAL) CARBOIDRATOS (55 a 65 % do VET) PROT (10 a 15 % do VET) 288,53 kcal 48,01 g 66,56 % 9,53 g 292,09 kcal 47,45 g 64,97 % 9,81 g 291,38 kcal 48,01 g 65,90 % 9,42 g	ENERGIA (KCAL) CARBOIDRATOS (55 a 65 % do VET) PROTEÍNAS (10 a 15 % do VET) 288,53 kcal 48,01 g 66,56 % 9,53 g 13,21 % 292,09 kcal 47,45 g 64,97 % 9,81 g 13,44 % 291,38 kcal 48,01 g 65,90 % 9,42 g 12,94 %	ENERGIA (KCAL) CARBOIDRATOS (55 a 65 % do VET) PROTEÍNAS (10 a 15 % do VET) LIPÍDIOS (25 a 35 % do VET) 288,53 kcal 48,01 g 66,56 % 9,53 g 13,21 % 6,95 g 21,68 % 292,09 kcal 47,45 g 64,97 % 9,81 g 13,44 % 7,42 g 22,87 % 291,38 kcal 48,01 g 65,90 % 9,42 g 12,94 % 7,32 g 22,60 %	

INTEGRAL							
SEMANA	ENERGIA (KCAL)		OIDRATOS 5 % do VET)		EÍNAS % do VET)	LIPÍDIOS (25 a 35 % do VET)	SÓDIO (mg)
Semana 1	1105,91 kcal	139,37 g	50,41 %	20,84 g	7,54 %	19,73 g 16,06 %	1210,47 mg
Semana 2	1143,70 kcal	135,22 g	47,29 %	22,94 g	8,02 %	21,72 g 17,09 %	1499,09 mg
Semana 3	1097,12 kcal	136,59 g	49,80 %	20,67 g	7,54 %	19,73 g 16,18 %	1208,45 mg
Semana 4	1120,24 kcal	129,34 g	46,18 %	20,98 g	7,49 %	22,00 g 17,67 %	1475,30 mg







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.

Denúncias, reclamações e elogios - cae@franca.sp.gov.br