



CARDÁPIO SISTEMA HÍBRIDO

Setembro / 2025

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE NUTRIÇÃO



SEMANA 1	SEGUNDA-FEIRA 01/09/2025	TERÇA-FEIRA 02/09/2025	QUARTA-FEIRA 03/09/2025	QUINTA-FEIRA 04/09/2025	SEXTA-FEIRA 05/09/2025
CAFÉ DA MANHÃ Às 6h50	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)
	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 maçã (115g)	200ml de iogurte	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)
LANCHE I (PARCIAL) A partir de 9h25	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)
		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)	
ALMOÇO (INTEGRAL) Às 11h20	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)
	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 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 (INTEGRAL) 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	1 fatia média de melancia (200g)	1 fatia média de mamão (180g)	200ml de iogurte
	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
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)
		60g de feijão carioca	70g de arroz branco	70g de arroz branco	



CARDÁPIO SISTEMA HÍBRIDO

Setembro / 2025

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE NUTRIÇÃO



SEMANA 2	SEGUNDA-FEIRA 08/09/2025	TERÇA-FEIRA 09/09/2025	QUARTA-FEIRA 10/09/2025	QUINTA-FEIRA 11/09/2025	SEXTA-FEIRA 12/09/2025
CAFÉ DA MANHÃ Às 6h50	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)	1 unidade média de banana (110g)
	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	1 fatia média de melancia (200g)	200ml de iogurte	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	200ml de iogurte
LANCHE I (PARCIAL) A partir de 9h25	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		50g de feijão carioca	
		1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)		
				1 unidade média de banana (110g)	
ALMOÇO (INTEGRAL) Às 11h20	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)	60g de carne suína em cubos com mandioca (30g de carne suína em cubos com 30g de mandioca)	80g de galinhada (40g arroz branco com 10g cenoura, 10g de milho e 20g frango em cubos)	60g de carne bovina em cubos com 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
	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)		30g de salada de alface (30g de alface picada e temperada)	30g de salada de acelga com tomate (20g de acelga e 10g de tomate, picados e temperados)	20g de beterraba (20g de beterraba cozida e temperada)
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 (INTEGRAL) Às 14h	200ml de iogurte	200ml de vitamina de banana e maçã (200ml de leite integral + ½ unidade de banana + 1/2 unidade de maçã)	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (25g), 15g de carne moída bovina e 20g	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)
	5 unidades biscoito tipo cream cracker	1 unidade média de banana (110g)		1 unidade média de banana (110g)	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate
LANCHE 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)	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g de carne moída bovina e 20g molho de tomate)	95g de galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura, 10g de milho e 25g 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)
	70g de arroz branco	70g de arroz branco		60g de feijão carioca	



CARDÁPIO SISTEMA HÍBRIDO

Setembro / 2025

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE NUTRIÇÃO



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
LANCHE DA MANHÃ (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) A partir de 9h25	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)
	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)	
ALMOÇO (INTEGRAL) Às 11h20	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	
	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 picada e 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 (INTEGRAL) 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	1 fatia média de melancia (200g)	1 fatia média de mamão (180g)	200ml de vitamina de banana e maçã (200ml de leite integral + ½ unidade de banana + 1/2 unidade de maçã)
	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)
LANCHE II (PARCIAL) A partir de 15h15	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, 10g 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)
	60g de feijão carioca			70g de arroz branco	70g de arroz branco



CARDÁPIO SISTEMA HÍBRIDO

Setembro / 2025

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE NUTRIÇÃO



SEMANA 4	SEGUNDA-FEIRA 22/09/2025	TERÇA-FEIRA 23/09/2025	QUARTA-FEIRA 24/09/2025	QUINTA-FEIRA 25/09/2025	SEXTA-FEIRA 26/09/2025
CAFÉ DA MANHÃ Às 6h50	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	1 unidade de pão tipo hot dog (25g)	1 unidade média de banana (110g)	20 gramas Biscoito de polvilho	1 unidade média de banana (110g)
	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	1 unidade média de maçã (115g)	200ml de iogurte	1 fatia média de melancia (200g)	200ml de iogurte	1 unidade média de banana (110g)
LANCHE I (PARCIAL) A partir de 9h25	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)
		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)	
ALMOÇO (INTEGRAL) Às 11h20	80g de galinhada (40g arroz branco com 10g cenoura ,10g de milho e 20g frango em cubos)	60g de carne suína em cubos com mandioca 30g de carne suína em cubos com 30g de mandioca)	60g de carne bovina em cubos com mandioca 30g de carne bovina em cubos com 30g de mandioca)	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)
		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 (INTEGRAL) 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 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 iogurte
	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)
		60g de feijão carioca		70g de arroz branco	



CARDÁPIO SISTEMA HÍBRIDO

Setembro / 2025

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
CAFÉ DA MANHÃ Às 6h50	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
	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) A partir de 9h25	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)
		80g de arroz branco	80g de arroz branco		50g de feijão carioca
ALMOÇO (INTEGRAL) Às 11h20	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
	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)		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 (INTEGRAL) Às 14h	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
	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)
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)	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)	80g arroz com carne bovina em 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, 10g de milho e 25g frango em cubos)
		70g de arroz branco	70g de arroz branco		60g de feijão carioca

**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	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

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	288,53 kcal	48,01 g	66,56 %	9,53 g	13,21 %	6,95 g	21,68 %	623,95 mg
Semana 2	292,09 kcal	47,45 g	64,97 %	9,81 g	13,44 %	7,42 g	22,87 %	761,39 mg
Semana 3	291,38 kcal	48,01 g	65,90 %	9,42 g	12,94 %	7,32 g	22,60 %	627,92 mg
Semana 4	285,51 kcal	45,15 g	63,25 %	31,10 g	43,57 %	6,91 g	21,78 %	772,98 mg

INTEGRAL

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	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