

Junho / 2023

# CARDÁPIO SISTEMA HÍBRIDO

*Olá, meu querido Franca!*

|                                              | SEGUNDA-FEIRA<br>05/06/2023                                                                                                                                                                                                                                           | TERÇA-FEIRA<br>06/06/2023                                                                                                                                                                                                                                                        | QUARTA-FEIRA<br>07/06/2023                                                                                                                                                                                                                | QUINTA-FEIRA<br>08/06/2023 | SEXTA-FEIRA<br>09/06/2023 |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| CAFÉ DA MANHÃ<br>(TODOS JUNTOS)<br>6h50      | 6 unidades de biscoito tipo rosquinha<br>(30g)<br>(sabor: chocolate)<br>+<br>200ml de leite integral adoçado<br>(200ml de leite em pó diluído<br>adoçado com 15g de açúcar)                                                                                           | 1 unidade média de banana (100g)<br>+<br>1 unidade individual de barra de fruta<br>(19g)<br>+<br>200ml de leite integral adoçado<br>(200ml de leite em pó diluído<br>adoçado com 15g de açúcar)                                                                                  | 1 unidade de pão tipo hot dog (50g)<br>+<br>200ml de leite integral adoçado<br>(200ml de leite em pó diluído<br>adoçado com 15g de açúcar)                                                                                                | FERIADO                    | PONTE DO FERIADO          |
| LANCHE DA MANHÃ<br>(INTEGRAL)<br>9h15        | Vitaminina de maçã<br>(1 unidade média de maçã (100g) batida<br>com 150ml de leite)<br>+<br>105g Arroz com carne bovina moída e<br>cenoura<br>(70g arroz branco com 20g carne bovina<br>moída e 15g cenoura)                                                          | Vitaminina de banana<br>(1 unidade média de banana (100g) batida<br>com 150ml de leite)<br>+<br>50g Estrogonofe de frango<br>(20g de frango em cubos com 25g de molho<br>bechamel e 5g extrato de tomate)<br>+<br>90g de arroz branco<br>+<br>1 unidade média de banana<br>(60g) | Vitaminina de maçã<br>(1 unidade média de maçã (100g) batida<br>com 150ml de leite)<br>+<br>60g de carne bovina em cubos<br>+<br>70g arroz branco<br>+<br>1 unidade média de maçã (80g)                                                   | FERIADO                    | PONTE DO FERIADO          |
| LANCHE I<br>(PARCIAL)<br>A partir das 9h25   |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                           | FERIADO                    | PONTE DO FERIADO          |
| ALMOÇO<br>(INTEGRAL)<br>11h20                | 50g de carne moída bovina com cenoura<br>(40g de carne moída bovina com 10g de<br>cenoura)<br>+<br>70g arroz branco<br>+<br>60g de feijão carioca<br>+<br>30g de salada de repolho com cenoura<br>(20g de repolho ralado e 10g de cenoura<br>crua ralada, temperados) | 40g Estrogonofe de frango<br>(15g de frango em cubos com 20g de molho<br>bechamel e 5g extrato de tomate)<br>+<br>70g de arroz branco                                                                                                                                            | 60g carne bovina em cubos com<br>mandioca<br>(25g de carne bovina em cubos com 35g<br>de mandioca)<br>+<br>70g de arroz branco<br>+<br>60g de feijão carioca<br>+<br>30g de salada de couve manteiga<br>(30g de couve picada e temperada) | FERIADO                    | PONTE DO FERIADO          |
| LANCHE I<br>(PARCIAL)<br>Das 12h50 às 13h    | 6 unidades de biscoito tipo rosquinha<br>(30g)<br>(sabor: coco)                                                                                                                                                                                                       | 1 unidade média de banana (100g)                                                                                                                                                                                                                                                 | 1 unidade média de maçã (100g)                                                                                                                                                                                                            | FERIADO                    | PONTE DO FERIADO          |
| LANCHE DA TARDE<br>(INTEGRAL)<br>14h         | 5 unidades de biscoito tipo Maisena<br>(25g)<br>+<br>200ml de suco integral de uva<br>(embalagem individual)                                                                                                                                                          | 5 unidades de biscoito tipo Cream<br>Cracker (25g)<br>+<br>200ml de suco integral de uva<br>(embalagem individual)                                                                                                                                                               | 1 unidade média de banana (100g)<br>+<br>200ml de iogurte<br>(embalagem individual)                                                                                                                                                       | FERIADO                    | PONTE DO FERIADO          |
| LANCHE II<br>(PARCIAL)<br>A partir das 15h15 | 105g Arroz com carne bovina moída e<br>cenoura<br>(70g arroz branco com 20g carne bovina<br>moída e 15g cenoura)<br>+<br>70g de feijão carioca                                                                                                                        | 50g Estrogonofe de frango<br>(20g de frango em cubos com 25g de molho<br>bechamel e 5g extrato de tomate)<br>+<br>90g de arroz branco                                                                                                                                            | 105g de Galinhada<br>(70g arroz branco com 15g cenoura e 20g<br>frango em cubos)<br>+<br>60g de feijão carioca                                                                                                                            | FERIADO                    | PONTE DO FERIADO          |

Junho / 2023

# CARÐÁPPIO SISTEMA HÍBRIDO

Cláudia K. L. Damasceno Benavente

|                                              | SEGUNDA-FEIRA<br>12/06/2023                                                                                                                                                                                                                                           | TERÇA-FEIRA<br>13/06/2023                                                                                                                                                                                                                                                                                  | QUARTA-FEIRA<br>14/06/2023                                                                                                                                                                                                              | QUINTA-FEIRA<br>15/06/2023                                                                                                                                                                                                                                                                  | SEXTA-FEIRA<br>16/06/2023                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CAFÉ DA MANHÃ<br>(TODOS JUNTOS)<br>6h50      | 6 unidades de biscoito tipo rosquinha<br>(39g)<br>(sabor: chocolate)<br>+<br>200ml de leite integral adoçado<br>(200ml de leite em pó diluído<br>adoçado com 15g de açúcar)                                                                                           | 1 unidade média de banana (100g)<br>+<br>1 unidade individual de barra de fruta<br>(139g)<br>+<br>200ml de leite integral adoçado<br>(200ml de leite em pó diluído<br>adoçado com 15g de açúcar)                                                                                                           | 1 unidade de pão tipo hot dog (50g)<br>+<br>200ml de leite integral adoçado<br>(200ml de leite em pó diluído<br>adoçado com 15g de açúcar)                                                                                              | 1 unidade média de banana (100g)<br>+<br>1 unidade individual de barra de fruta<br>(139g)<br>+<br>200ml de leite integral adoçado<br>(200ml de leite em pó diluído<br>adoçado com 15g de açúcar)                                                                                            | 1 unidade de pão tipo hot dog (50g)<br>+<br>200ml de leite integral adoçado<br>(200ml de leite em pó diluído<br>adoçado com 15g de açúcar)                                                                                  |
| LANCHE DA MANHÃ<br>(INTEGRAL)<br>9h15        | Vitamina de maçã<br>(1 unidade média de maçã (100g) batida<br>com 150ml de leite)<br>+<br>105g Arroz com carne bovina moída e<br>cenoura<br>(70g arroz branco com 20g carne bovina<br>moída e 15g cenoura)                                                            | Vitamina de banana<br>(1 unidade média de banana (100g) batida<br>com 150ml de leite)<br>+<br>80g de frango com cenoura, cebola e<br>milho<br>(50g de frango com cenoura, 25g<br>de milho e 5g de cebola)<br>+<br>120g arroz branco<br>+<br>100g de feijão carioca<br>+<br>1 unidade média de banana (80g) | Vitamina de maçã<br>(1 unidade média de maçã (100g) batida<br>com 150ml de leite)<br>+<br>60g de carne suína em cubos<br>+<br>70g arroz branco<br>+<br>1 unidade média de maçã (80g)                                                    | Vitamina de banana<br>(1 unidade média de banana (100g) batida<br>com 150ml de leite)<br>+<br>95g de purê de batata com carne moída<br>(70g de purê de batata com 15g de carne<br>moída e 10g de milho de tomate)<br>+<br>80g de arroz com cenoura<br>+<br>1 unidade média de banana (100g) | Vitamina de maçã<br>(1 unidade média de maçã (100g) batida<br>com 150ml de leite)<br>+<br>105g de Galinhada<br>(70g arroz branco com 15g cenoura e<br>20g frango em cubos)<br>+<br>60g de feijão carioca                    |
| LANCHE I<br>(PARCIAL)<br>A partir das 9h25   |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                             |
| ALMOÇO<br>(INTEGRAL)<br>11h20                | 50g de carne moída bovina com cenoura<br>(40g de carne moída bovina com 10g de<br>cenoura)<br>+<br>70g arroz branco<br>+<br>60g de feijão carioca<br>+<br>30g de salada de repolho com cenoura<br>(20g de repolho ralado e 10g de cenoura<br>crua ralada, temperados) | 50g de frango com cenoura, cebola e<br>milho<br>(30g de frango com cenoura, 15g de milho e<br>5g de cebola)<br>+<br>70g de arroz branco<br>+<br>60g de feijão carioca<br>+<br>20g de salada de beterraba<br>(20g de beterraba cozida e temperada)                                                          | 60g carne suína em cubos com<br>mandioca<br>(25g de carne suína em cubos com 35g<br>de mandioca)<br>+<br>70g de arroz branco<br>+<br>60g de feijão carioca<br>+<br>30g de salada de couve manteiga<br>(30g de couve picada e temperada) | 60g de purê de batata com carne moída<br>(40g de purê de batata com 15g de carne<br>moída bovina e 55g molho de extrato de<br>tomate)<br>+<br>70g de arroz branco<br>+<br>60g de feijão carioca<br>+<br>20g Salada de brócolis<br>(20g de brócolis cozido e temperado)                      | 100g de Galinhada<br>(70g arroz branco com 10g cenoura e<br>20g frango em cubos)<br>+<br>60g de feijão carioca<br>+<br>30g de salada de repolho com tomate<br>(20g de repolho ralado e 10g de tomate<br>picado, temperados) |
| LANCHE I<br>(PARCIAL)<br>Das 12h50 às 13h    | 6 unidades de biscoito tipo rosquinha<br>(30g)<br>(sabor: coco)                                                                                                                                                                                                       | 1 unidade média de banana (100g)                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1 unidade média de maçã (100g)                                                                                                                                                                                                          | 1 unidade média de banana (100g)                                                                                                                                                                                                                                                            | 1 unidade média de maçã (100g)                                                                                                                                                                                              |
| LANCHE DA TARDE<br>(INTEGRAL)<br>14h         | 5 unidades de biscoito tipo Maisena<br>(25g)<br>+<br>200ml de suco integral de uva<br>(embalagem individual)                                                                                                                                                          | Pão com carne moída bovina<br>(1 unidade de pão francês (25g), 15g carne<br>moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho<br>de tomate)                                                                                                                                                                         | 1 unidade média de banana (100g)<br>+<br>200ml de iogurte<br>(embalagem individual)                                                                                                                                                     | Pão com carne moída bovina<br>(1 unidade de pão francês (25g), 15g carne<br>moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho<br>de tomate)                                                                                                                                                          | 6 unidades de biscoito tipo rosquinha<br>(30g)<br>(sabor: coco)<br>+<br>200ml de iogurte<br>(embalagem individual)                                                                                                          |
| LANCHE II<br>(PARCIAL)<br>A partir das 15h15 | 105g Arroz com carne bovina moída e<br>cenoura<br>(70g arroz branco com 20g carne bovina<br>moída e 15g cenoura)<br>+<br>70g de feijão carioca                                                                                                                        | Pão com carne moída bovina<br>(1 unidade de pão francês (50g), 35g carne<br>moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho<br>de tomate)                                                                                                                                                                         | 105g de Galinhada<br>(70g arroz branco com 15g cenoura e 20g<br>frango em cubos)<br>+<br>60g de feijão carioca                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 95g de purê de batata com carne<br>moída<br>(70g de purê de batata com 15g de carne<br>moída e 10g de molho de tomate)<br>+<br>80g de arroz com cenoura                                                                     |

Junho / 2023

# CARÐÁPÍO SISTEMA HÍBRIDO

Elisavete K. dos Santos Bivar

|                                              | SEGUNDA-FEIRA<br>19/06/2023                                                                                                                                                                                                                                           | TERÇA-FEIRA<br>20/06/2023                                                                                                                                                                                                                                                                                  | QUARTA-FEIRA<br>21/06/2023                                                                                                                                                                                                                | QUINTA-FEIRA<br>22/06/2023                                                                                                                                                                                                                                       | SEXTA-FEIRA<br>23/06/2023                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CAFÉ DA MANHÃ<br>(TODOS JUNTOS)<br>6h50      | 6 unidades de biscoito tipo rosquinha<br>(30g)<br>(sabor: chocolate)<br>+<br>200ml de leite integral adoçado<br>(200ml de leite em pó diluído<br>adoçado com 15g de açúcar)                                                                                           | 1 unidade média de banana (100g)<br>+<br>1 unidade individual de barra de fruta<br>(19g)<br>+<br>200ml de leite integral adoçado<br>(200ml de leite em pó diluído<br>adoçado com 15g de açúcar)                                                                                                            | 1 unidade de pão tipo hot dog (50g)<br>+<br>200ml de leite integral adoçado<br>(200ml de leite em pó diluído<br>adoçado com 15g de açúcar)                                                                                                | 1 unidade média de banana (100g)<br>+<br>1 unidade individual de barra de fruta<br>(19g)<br>+<br>200ml de leite integral adoçado<br>(200ml de leite em pó diluído<br>adoçado com 15g de açúcar)                                                                  | 1 unidade de pão tipo hot dog (50g)<br>+<br>200ml de leite integral adoçado<br>(200ml de leite em pó diluído<br>adoçado com 15g de açúcar)                                                                                  |
| LANCHE DA MANHÃ<br>(INTEGRAL)<br>9h15        | Vitamina de maçã<br>(1 unidade média de maçã (100g) batida<br>com 150ml de leite)<br>+<br>105g Arroz com carne bovina moída e<br>cenoura<br>(70g arroz branco com 20g carne bovina<br>moída e 15g cenoura)                                                            | Vitamina de banana<br>(1 unidade média de banana (100g) batida<br>com 150ml de leite)<br>+<br>80g de frango com cenoura, cebola e<br>milho<br>(50g de frango com cenoura, 25g<br>de milho e 5g de cebola)<br>+<br>120g arroz branco<br>+<br>100g de feijão carioca<br>+<br>1 unidade média de banana (80g) | Vitamina de maçã<br>(1 unidade média de maçã (100g) batida<br>com 150ml de leite)<br>+<br>60g de carne bovina em cubos<br>+<br>70g arroz branco<br>+<br>1 unidade média de maçã (80g)                                                     | Vitamina de banana<br>(1 unidade média de banana (100g) batida<br>com 150ml de leite)<br>+<br>55g de Isca de tilápia ao molho vermelho<br>(40g de filé de tilápia com 15ml de molho<br>de tomate)<br>+<br>70g arroz branco<br>+<br>1 unidade média de maçã (80g) | Vitamina de maçã<br>(1 unidade média de maçã (100g) batida<br>com 150ml de leite)<br>+<br>105g de Galinhada<br>(70g arroz branco com 15g cenoura e<br>20g frango em cubos)<br>+<br>60g de feijão carioca                    |
| LANCHE I<br>(PARCIAL)<br>A partir das 9h25   |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                             |
| ALMOÇO<br>(INTEGRAL)<br>11h20                | 50g de carne moída bovina com cenoura<br>(40g de carne moída bovina com 10g de<br>cenoura)<br>+<br>70g arroz branco<br>+<br>60g de feijão carioca<br>+<br>30g de salada de repolho com cenoura<br>(20g de repolho ralado e 10g de cenoura<br>crua ralada, temperados) | 50g de frango com cenoura, cebola e<br>milho<br>(30g de frango com cenoura, 15g de milho e<br>5g de cebola)<br>+<br>70g de arroz branco<br>+<br>60g de feijão carioca<br>+<br>20g de salada de beterraba<br>(20g de beterraba cozida e temperada)                                                          | 60g carne bovina em cubos com<br>mandioca<br>(25g de carne bovina em cubos com 35g<br>de mandioca)<br>+<br>70g de arroz branco<br>+<br>60g de feijão carioca<br>+<br>30g de salada de couve manteiga<br>(30g de couve picada e temperada) | 40g de Isca de tilápia ao molho vermelho<br>(30g de filé de tilápia com 10ml de molho<br>de tomate)<br>+<br>50g arroz branco<br>+<br>60g de feijão carioca                                                                                                       | 100g de Galinhada<br>(70g arroz branco com 10g cenoura e<br>20g frango em cubos)<br>+<br>60g de feijão carioca<br>+<br>30g de salada de repolho com tomate<br>(20g de repolho ralado e 10g de tomate<br>picado, temperados) |
| LANCHE I<br>(PARCIAL)<br>Das 12h50 às 13h    | 6 unidades de biscoito tipo rosquinha<br>(30g)<br>(sabor: coco)                                                                                                                                                                                                       | 1 unidade média de banana (100g)                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1 unidade média de maçã (100g)                                                                                                                                                                                                            | 1 unidade média de banana (100g)                                                                                                                                                                                                                                 | 1 unidade média de maçã (100g)                                                                                                                                                                                              |
| LANCHE DA TARDE<br>(INTEGRAL)<br>14h         | 5 unidades de biscoito tipo Maisena<br>(25g)<br>+<br>200ml de suco integral de uva<br>(embalagem individual)                                                                                                                                                          | Pão com carne moída bovina<br>(1 unidade de pão francês (25g), 15g carne<br>moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho<br>de tomate)                                                                                                                                                                         | 1 unidade média de banana (100g)<br>+<br>200ml de iogurte<br>(embalagem individual)                                                                                                                                                       | 5 unidades de biscoito tipo Cream<br>Cracker (25g)<br>+<br>200ml de suco integral de uva<br>(embalagem individual)                                                                                                                                               | 6 unidades de biscoito tipo rosquinha<br>(30g)<br>(sabor: coco)<br>+<br>200ml de suco integral de uva<br>(embalagem individual)                                                                                             |
| LANCHE II<br>(PARCIAL)<br>A partir das 15h15 | 105g Arroz com carne bovina moída e<br>cenoura<br>(70g arroz branco com 20g carne bovina<br>moída e 15g cenoura)<br>+<br>70g de feijão carioca                                                                                                                        | Pão com carne moída bovina<br>(1 unidade de pão francês (50g), 35g carne<br>moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho<br>de tomate)                                                                                                                                                                         | 105g de Galinhada<br>(70g arroz branco com 15g cenoura e 20g<br>frango em cubos)<br>+<br>60g de feijão carioca                                                                                                                            | 55g de Isca de tilápia ao molho vermelho<br>(40g de filé de tilápia com 15ml de molho<br>de tomate)<br>+<br>70g arroz branco                                                                                                                                     | 95g de purê de batata com carne<br>moída<br>(70g de purê de batata com 15g de carne<br>moída e 10g de molho de tomate)<br>+<br>80g de arroz com cenoura                                                                     |

Junho / 2023

# CARÐÁPPIO

## SISTEMA HÍBRIDO

*Edsoni R. C. Damasceno Bonaventura*

| SEGUNDA-FEIRA<br>26/06/2023                         |                                                                                                                                                                                                                                                           | TERÇA-FEIRA<br>27/06/2023                                                                                                                                                                                                                                                            | QUARTA-FEIRA<br>28/06/2023                                                                                                                                                                                             | QUINTA-FEIRA<br>29/06/2023                                                                                                                                                                                                                                            | SEXTA-FEIRA<br>30/06/2023                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>CAFÉ DA MANHÃ</b><br>(TOPOS JUNTOS)<br>6h50      | 6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g)<br>+<br>(sabor: chocolate)<br>200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)                                                                                        | 1 unidade média de banana (100g)<br>+<br>1 unidade individual de barra de fruta (19g)<br>+<br>200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)                                                                                               | 1 unidade de pão tipo hot dog (50g)<br>+<br>200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)                                                                                   | 1 unidade média de banana (100g)<br>+<br>1 unidade individual de barra de fruta (19g)<br>+<br>200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)                                                                                | 1 unidade de pão tipo hot dog (50g)<br>+<br>200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)                                                                            |
| <b>LANCHE DA MANHÃ</b><br>(INTEGRAL)<br>9h15        | Vitamina de maçã (1 unidade média de maçã (100g) batida com 150ml de leite)<br>105g Arroz com carne bovina moída e cenoura<br>(70g arroz branco com 20g carne bovina moída e 15g cenoura)                                                                 | Vitamina de banana (1 unidade média de banana (100g) batida com 150ml de leite)<br>80g de frango com cenoura, cebola e milho<br>(50g de frango com cenoura, 25g de milho e 5g de cebola)<br>120g arroz branco<br>+<br>100g de feijão carioca<br>+<br>1 unidade média de banana (80g) | Vitamina de maçã (1 unidade média de maçã (100g) batida com 150ml de leite)<br>60g de carne suína em cubos<br>+<br>70g arroz branco<br>+<br>1 unidade média de maçã (80g)                                              | Vitamina de banana (1 unidade média de banana (100g) batida com 150ml de leite)<br>95g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 15g de carne moída e 10g de molho de tomate)<br>80g de arroz com cenoura<br>+<br>1 unidade média de banana (100g) | Vitamina de maçã (1 unidade média de maçã (100g) batida com 150ml de leite)<br>70g de arroz doce<br>(35g arroz branco com 25ml de leite e 10g de açúcar caramelizeado)                                          |
| <b>LANCHE I</b><br>(PARCIAL)<br>A partir das 9h25   |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                       | Pipoca (20g de milho de pipoca + 5ml de óleo de soja)                                                                                                                                                           |
| <b>ALMOÇO</b><br>(INTEGRAL)<br>11h20                | 50g de carne moída bovina com cenoura (40g de carne moída bovina com 10g de cenoura)<br>+<br>70g arroz branco<br>+<br>60g de feijão carioca<br>+<br>30g de salada de repolho com cenoura (20g de repolho ralado e 10g de cenoura crua ralada, temperados) | 50g de frango com cenoura, cebola e milho (30g de frango com cenoura, 15g de milho e 5g de cebola)<br>70g de arroz branco<br>+<br>60g de feijão carioca<br>+<br>20g de salada de beterraba (20g de beterraba cozida e temperada)                                                     | 60g carne suína em cubos com mandioca (25g de carne suína em cubos com 35g de mandioca)<br>70g de arroz branco<br>+<br>60g de feijão carioca<br>+<br>30g de salada de couve manteiga (30g de couve picada e temperada) | 60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída bovina e 55g molho de extrato de tomate)<br>70g de arroz branco<br>+<br>60g de feijão carioca<br>+<br>20g Salada de brócolis (20g de brócolis cozido e temperado)                 | 100g de Galinhada (70g arroz branco com 10g cenoura e 20g frango em cubos)<br>+<br>60g de feijão carioca<br>+<br>30g de salada de repolho com tomate (20g de repolho ralado e 10g de tomate picado, temperados) |
| <b>LANCHE I</b><br>(PARCIAL)<br>Das 12h50 às 13h    | 6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco)                                                                                                                                                                                                 | 1 unidade média de banana (100g)                                                                                                                                                                                                                                                     | 1 unidade média de banana (100g)                                                                                                                                                                                       | 1 unidade média de banana (100g)                                                                                                                                                                                                                                      | 1 unidade média de maçã (100g)                                                                                                                                                                                  |
| <b>LANCHE DA TARDE</b><br>(INTEGRAL)<br>14h         | 5 unidades de biscoito tipo Maisena (25g)<br>+<br>200ml de suco integral de uva (embalagem individual)                                                                                                                                                    | Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (25g), 15g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)                                                                                                                                                            | 1 unidade média de banana (100g)<br>+<br>200ml de iogurte (embalagem individual)                                                                                                                                       | Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (25g), 15g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)                                                                                                                                             | 70g de arroz doce (35g arroz branco com 25ml de leite e 10g de açúcar caramelizeado)<br>+<br>Pipoca (20g de milho de pipoca + 5ml de óleo de soja)                                                              |
| <b>LANCHE II</b><br>(PARCIAL)<br>A partir das 15h15 | 105g Arroz com carne bovina moída e cenoura<br>(70g arroz branco com 20g carne bovina moída e 15g cenoura)<br>+<br>70g de feijão carioca                                                                                                                  | Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)                                                                                                                                                            | 105g de Galinhada (70g arroz branco com 15g cenoura e 20g frango em cubos)<br>+<br>60g de feijão carioca                                                                                                               | Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)                                                                                                                                             | 70g de arroz doce (35g arroz branco com 25ml de leite e 10g de açúcar caramelizeado)<br>+<br>Pipoca (20g de milho de pipoca + 5ml de óleo de soja)                                                              |

## COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (média semanal)

*Alana R. Deming-Barnard*

| PERÍODO PARCIAL - MANHÃ (6 A 10 ANOS) |                                                                                                      |                                      |                                   |                                  |            |        |        |          |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|------------|--------|--------|----------|
|                                       | ENERGIA<br>(KCAL)                                                                                    | CARBOIDRATO (g)<br>(55 a 65% do VET) | PROTEÍNA (g)<br>(10 a 15% do VET) | LIPÍDEO (g)<br>(25 a 35% do VET) | SÓDIO (mg) |        |        |          |
| SEMANA 1                              | A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL NÃO FOI CALCULADA. PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA. |                                      |                                   |                                  |            |        |        |          |
| SEMANA 2                              | 544,4 kcal                                                                                           | 84 g                                 | 60,9 %                            | 17,6 g                           | 13,0 %     | 14,4 g | 24,8 % | 797,2 mg |
| SEMANA 3                              | 541,7 kcal                                                                                           | 83 g                                 | 60,5 %                            | 18,7 g                           | 13,8 %     | 16 g   | 27,2 % | 791,6 g  |
| SEMANA 4                              | 541,1 kcal                                                                                           | 84,1 g                               | 61,4 %                            | 17,6 g                           | 13,1 %     | 16 g   | 26,9 % | 797,2 mg |

| PERÍODO PARCIAL - TARDE (6 A 10 ANOS) |                                                                                                      |                                      |                                   |                                  |            |       |        |          |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|------------|-------|--------|----------|
|                                       | ENERGIA<br>(KCAL)                                                                                    | CARBOIDRATO (g)<br>(55 a 65% do VET) | PROTEÍNA (g)<br>(10 a 15% do VET) | LIPÍDEO (g)<br>(25 a 35% do VET) | SÓDIO (mg) |       |        |          |
| SEMANA 1                              | A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL NÃO FOI CALCULADA. PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA. |                                      |                                   |                                  |            |       |        |          |
| SEMANA 2                              | 297,6 kcal                                                                                           | 48,4 g                               | 65,3 %                            | 10,3 g                           | 13,8 %     | 7,3 g | 22,1 % | 817,1 mg |
| SEMANA 3                              | 305,1 kcal                                                                                           | 51,2 g                               | 66,9 %                            | 11,2 g                           | 14,5 %     | 6,7 g | 20,7 % | 769,8 mg |
| SEMANA 4                              | 297,6 kcal                                                                                           | 48,4 g                               | 65,3 %                            | 10,3 g                           | 13,8 %     | 7 g   | 22,1 % | 817,1 mg |

| PERÍODO INTEGRAL (4 A 5 ANOS) |                                                                                                      |                                      |                                   |                                  |            |        |        |           |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|------------|--------|--------|-----------|
|                               | ENERGIA<br>(KCAL)                                                                                    | CARBOIDRATO (g)<br>(55 a 65% do VET) | PROTEÍNA (g)<br>(10 a 15% do VET) | LIPÍDEO (g)<br>(25 a 35% do VET) | SÓDIO (mg) |        |        |           |
| SEMANA 1                      | A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL NÃO FOI CALCULADA. PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA. |                                      |                                   |                                  |            |        |        |           |
| SEMANA 2                      | 897,4 kcal                                                                                           | 138 g                                | 61,6 %                            | 31,2 g                           | 13,8 %     | 26,7 g | 26,8 % | 1313,4 mg |
| SEMANA 3                      | 842,8 kcal                                                                                           | 130,5 g                              | 62,0 %                            | 29,2 g                           | 13,8 %     | 24,3 g | 25,8 % | 1281,9 mg |
| SEMANA 4                      | 867,9 kcal                                                                                           | 136,1 g                              | 62,8 %                            | 29,6 g                           | 13,6 %     | 24,7 g | 25,5 % | 1133,7 mg |