



CARDÁPIO SISTEMA HÍBRIDO OUTUBRO / 2024

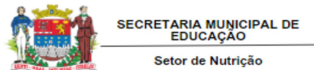


	SEGUNDA-FEIRA 07/10/2024	TERÇA-FEIRA 08/10/2024	QUARTA-FEIRA 09/10/2024	QUINTA-FEIRA 10/10/2024	SEXTA-FEIRA 11/10/2024
CAFÉ DA MANHÃ	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	1 unidade de pão tipo 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)	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)	1 unidade de pão tipo 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)	1 unidade média de banana (110g) 200ml de iogurte
LANCHE DA MANHÃ (INTEGRAL)	200ml de iogurte	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)
LANCHE I (PARCIAL)	110g de Arroz Primavera (50g arroz branco com 25g de carne suína flocada, 10g de cenoura, 8g de brócolis, 8g de vagem e)	140g macarrão com carne moída (90g de macarrão parafuso cozido com 30g de carne moída, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate) 1 unidade média de banana (110g)	50g estrogonofe de frango (20g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g de extrato de tomate) 70g de arroz branco 1 unidade média de maçã (115g)	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 arroz branco 1 unidade média de banana (110g)	50g de salsicha de frango(1 unidade) com molho de tomate , pão tipo hot-dog 50g e purê de batata 35g
ALMOÇO (INTEGRAL)	60g de carne suína flocada com legumes/30g de carne suína flocada com com 10g de cenoura, 10g de brócolis, 5g de vagem) 80g de arroz branco 50g de feijão carioca 20g de beterraba (20g de beterraba cozida e temperada)	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 arroz branco 50g de feijão carioca 30g de salada de repolho (30g de repolho picado e temperado)	40g estrogonofe de frango (15g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g de extrato de tomate) 80g de arroz branco	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 50g de feijão carioca 30g de salada de alface com tomate (20g de alface e 10g de tomate, picados e temperados)	80g de galinhada (40g arroz branco com 10g cenoura ,10g de milho e 20g frango em cubos)
LANCHE I (PARCIAL)	5 unidades biscoito tipo maisena	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	200ml de iogurte
LANCHE DA TARDE (INTEGRAL)	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	200ml de iogurte 1 unidade média de banana (110g)	1 fatia média de melancia (200g) 1 unidade média de maçã (115g)	1 fatia média de mamão (180g) 1 unidade média de banana (110g)	25g de salsicha de frango(1/2 unidade) com molho de tomate , pão tipo hot- dog 25g e purê de batata 25g..
LANCHE II (PARCIAL)	110g de Arroz Primavera (50g arroz branco com 25g de carne suína flocada, 10g de cenoura, 8g de brócolis, 8g de vagem e)	140g macarrão com carne moída (90g de macarrão parafuso cozido com 30g de carne moída, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)	50g estrogonofe de frango (20g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g de extrato de tomate) 70g de arroz branco	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 arroz branco	50g de salsicha de frango(1 unidade) com molho de tomate , pão tipo hot-dog 50g e purê de batata 35g

Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição e está sujeito a alterações conforme a pontualidade na entrega por nossos fornecedores, sazonalidade de frutas e hortaliças.



CARDÁPIO SISTEMA HÍBRIDO
OUTUBRO / 2024



	SEGUNDA-FEIRA 14/10/2024	TERÇA-FEIRA 15/10/2024	QUARTA-FEIRA 16/10/2024	QUINTA-FEIRA 17/10/2024	SEXTA-FEIRA 18/10/2024
CAFÉ DA MANHÃ	5 unidades 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)	Reunião administrativa	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)	1 unidade de pão tipo 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)	1 unidade média de banana (110g) 200ml de iogurte
LANCHE DA MANHÃ (INTEGRAL)	200ml de iogurte		1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)
LANCHE I (PARCIAL)	140g macarrão com frango desfiado (90g de macarrão parafuso cozido com 30g de frango desfiado, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)	Reunião administrativa	70g de Feijão Campeiro (50g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos) 70g de arroz branco 1 unidade média de maçã (115g)	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 arroz branco 1 unidade média de banana (110g)	95g de galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura 10,g de milho e 25g frango em cubos)
ALMOÇO (INTEGRAL)	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 arroz branco 50g de feijão carioca 20g de beterraba (20g de beterraba cozida e temperada)	Reunião administrativa	60g de Feijão Campeiro (40g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos) 80g de arroz branco 30g de salada de couve (30g de couve refogada, al dente)	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 50g de feijão carioca 30g de salada de alface (30g de alface picada e temperada)	80g de galinhada (40g arroz branco com 10g cenoura ,10g de milho e 20g frango em cubos) 50g de feijão carioca 30g de salada de alface com tomate (20g de alface e 10g de tomate, picados e temperados)
LANCHE I (PARCIAL)	5 unidades biscoito tipo maisena		1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	200ml de iogurte
LANCHE DA TARDE (INTEGRAL)	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 maisena	Reunião administrativa	1 fatia média de melancia (200g) 1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g) 1 fatia média de mamão (180g)	200ml de iogurte 1 unidade média de maçã (115g)
LANCHE II (PARCIAL)	140g macarrão com frango desfiado (90g de macarrão parafuso cozido com 30g de frango desfiado, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)	Reunião administrativa	70g de Feijão Campeiro (50g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos) 70g de arroz branco	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 arroz branco	95g de galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura 10,g de milho e 25g frango em cubos)

Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição e está sujeito a alterações conforme a pontualidade na entrega por nossos fornecedores, sazonalidade de frutas e hortaliças.



CARDÁPIO SISTEMA HÍBRIDO

OUTUBRO / 2024



	SEGUNDA-FEIRA 21/10/2024	TERÇA-FEIRA 22/10/2024	QUARTA-FEIRA 23/10/2024	QUINTA-FEIRA 24/10/2024	SEXTA-FEIRA 25/10/2024
CAFÉ DA MANHÃ	5 unidades 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)	1 unidade de pão tipo 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)	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)	1 unidade de pão tipo 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)	1 unidade média de banana (110g) 200ml de iogurte
LANCHE DA MANHÃ (INTEGRAL)	200ml de iogurte	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)
LANCHE I (PARCIAL)	110g de Arroz Primavera (50g arroz branco com 25g de carne suína flocada, 10g de cenoura, 8g de brócolis, 8g de vagem e)	Pão com carne moída mista* (1 unidade de pão francês (50g), 35g de carne moída mista, 15g de cenoura e 20g molho de tomate) 1 unidade média de banana (110g)	50g estrogonofe de frango (20g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g de extrato de tomate) 70g de arroz branco 1 unidade média de maçã (115g)	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 arroz branco 1 unidade média de banana (110g)	95g de galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura 10,g de milho e 25g frango em cubos)
ALMOÇO (INTEGRAL)	60g de carne suína flocada com legumes/30g de carne suína flocada com com 10g de cenoura, 10g de brócolis, 5g de vagem) 80g de arroz branco 50g de feijão carioca 20g de beterraba (20g de beterraba cozida e temperada)	60g de carne bovina em cubos com batata 30g de carne bovina em cubos com 30g de batata) 80g de arroz branco 50g de feijão carioca 30g de salada de repolho (30g de repolho picado e temperado)	40g estrogonofe de frango (15g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g de extrato de tomate) 80g de arroz branco 30g de salada de alface (30g de alface picada e temperada)	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 50g de feijão carioca 30g de salada de alface com tomate (20g de alface e 10g de tomate, picados e temperados)	80g de galinhada (40g arroz branco com 10g cenoura ,10g de milho e 20g frango em cubos) 50g de feijão carioca 30g de salada de couve (30g de couve refogada, al dente)
LANCHE I (PARCIAL)	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)	200ml de iogurte
LANCHE DA TARDE (INTEGRAL)	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 maisena	Pão com carne moída mista* (1 unidade de pão francês (25g), 15g de carne moída mista, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	1 fatia média de melancia (200g) 1 unidade média de maçã (115g)	1 fatia média de mamão (180g) 1 unidade média de banana (110g)	200ml de iogurte 1 unidade média de maçã (115g)
LANCHE II (PARCIAL)	110g de Arroz Primavera (50g arroz branco com 25g de carne suína flocada, 10g de cenoura, 8g de brócolis, 8g de vagem e)	Pão com carne moída mista* (1 unidade de pão francês (50g), 35g de carne moída mista, 15g de cenoura 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) 70g de arroz branco	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 arroz branco	95g de galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura 10,g de milho e 25g frango em cubos)

Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição e está sujeito a alterações conforme a pontualidade na entrega por nossos fornecedores, sazonalidade de frutas e hortaliças.



CARDÁPIO SISTEMA HÍBRIDO
OUTUBRO / 2024



	SEGUNDA-FEIRA 28/10/2024	TERÇA-FEIRA 29/10/2024	QUARTA-FEIRA 30/10/2024	QUINTA-FEIRA 31/10/2024	SEXTA-FEIRA 01/11/2024
CAFÉ DA MANHÃ		1 unidade de pão tipo 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)	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)	1 unidade de pão tipo 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)	1 unidade média de banana (110g) 200ml de iogurte
LANCHE DA MANHÃ (INTEGRAL)		5 unidades biscoito tipo maisena	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)
LANCHE I (PARCIAL)		110g de Arroz Primavera (50g arroz branco com 25g de carne suína flocada, 10g de cenoura, 8g de brócolis, 8g de vagem e)	60g de feijão carioca, 15 gramas de farinha de mandioca, pernil suíno em cubos 50 g e couve 20 g 70g de arroz branco 1 unidade média de maçã (115g)	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 arroz branco 1 unidade média de banana (110g)	95g de galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura 10,g de milho e 25g frango em cubos)
ALMOÇO (INTEGRAL)		60g de carne suína flocada com legumes/30g de carne suína flocada com com 10g de cenoura, 10g de brócolis, 5g de vagem) 80g de arroz branco 50g de feijão carioca 30g de salada de repolho (30g de repolho picado e temperado)	40g de feijão carioca, 10 gramas de farinha de mandioca, pernil suíno em cubos 40 g e couve 20 g 80g de arroz branco 30g de salada de couve (30g de couve refogada, al dente)	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 50g de feijão carioca 30g de salada de alface (30g de alface picada e temperada)	80g de galinhada (40g arroz branco com 10g cenoura ,10g de milho e 20g frango em cubos) 50g de feijão carioca 30g de salada de alface com tomate (20g de alface e 10g de tomate, picados e temperados)
LANCHE I (PARCIAL)		1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	200ml de iogurte
LANCHE DA TARDE (INTEGRAL)		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 fatia média de mamão (180g) 1 unidade média de banana (110g)	1 fatia média de melancia (200g) 1 unidade média de maçã (115g)	200ml de iogurte 1 unidade média de maçã (115g)
LANCHE II (PARCIAL)		110g de Arroz Primavera (50g arroz branco com 25g de carne suína flocada, 10g de cenoura, 8g de brócolis, 8g de vagem e)	60g de feijão carioca, 15 gramas de farinha de mandioca, pernil suíno em cubos 50 g e couve 20 g 70g de arroz branco	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 arroz branco	95g de galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura 10,g de milho e 25g frango em cubos)

Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição e está sujeito a alterações conforme a pontualidade na entrega por nossos fornecedores, sazonalidade de frutas e hortaliças.



CARDÁPIO SISTEMA HÍBRIDO
OUTUBRO / 2024



	SEGUNDA-FEIRA 04/11/2024	TERÇA-FEIRA 05/11/2024	QUARTA-FEIRA 06/11/2024	QUINTA-FEIRA 07/11/2024	SEXTA-FEIRA 08/11/2024
CAFÉ DA MANHÃ					
LANCHE DA MANHÃ (INTEGRAL)					
LANCHE I (PARCIAL)					
ALMOÇO (INTEGRAL)					
LANCHE I (PARCIAL)					
LANCHE DA TARDE (INTEGRAL)					
LANCHE II (PARCIAL)					

Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição e está sujeito a alterações conforme a pontualidade na entrega por nossos fornecedores, sazonalidade de frutas e hortaliças.

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	512,15 kcal	89,00 g	69,51 %	13,43 g	10,49 %	13,10 g	23,01 %	879,86 mg
Semana 2	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CALCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA							
Semana 3	460,64 kcal	72,52 g	62,97 %	16,01 g	13,90 %	13,09 g	25,58 %	738,65 mg
Semana 4	376,82 kcal	58,03 g	61,60 %	13,96 g	14,82 %	10,95 g	26,14 %	578,86 mg
Semana 5	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CALCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA							

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	0,00 kcal	0,00 g	%	0,00 g	%	0,00 g	%	0,00 mg
Semana 2	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CALCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA							
Semana 3	290,98 kcal	46,72 g	64,23 %	15,15 g	20,83 %	7,40 g	22,90 %	667,48 mg
Semana 4	251,99 kcal	40,27 g	63,93 %	9,96 g	15,81 %	6,36 g	22,71 %	520,29 mg
Semana 5	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CALCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA							

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	535,77 kcal	91,34 g	68,19 %	15,18 g	11,33 %	14,26 g	23,96 %	1085,96 mg
Semana 2	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CALCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA							
Semana 3	479,20 kcal	85,77 g	71,59 %	14,26 g	11,90 %	10,73 g	20,14 %	974,34 mg
Semana 4	378,82 kcal	68,13 g	71,94 %	11,00 g	11,62 %	8,59 g	20,42 %	676,66 mg
Semana 5	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CALCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA							