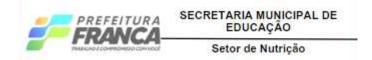




### 11 a 15 anos

#### Junho / 2024

SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1	1 03/06/2024 04/06/2024		05/06/2024	06/06/2024	07/06/2024
	15 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	1 unidade de pão tipo hot dog (50g)	15 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	1 unidade de pão francês (50g) com 6g de margarina	8 unidades biscoito tipo maisena
CAFÉ DA MANHÃ	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)
	145g de carne moída com cenoura (105g de carne moída bovina com 40g de cenoura ralada)	160g de carne bovina em cubos com mandioca (65g de carne bovina em cubos com 95g de mandioca)	215g de Arroz Primavera (120g arroz branco com 50g de carne suína flocada, 15g de cenoura, 10g de brócolis, 10g de vagem, 10g de milho)	105g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 20g de carne moída e 15g de molho de tomate)	160g de carne suína em cubos com mandioca (65g de carne suína em cubos com 95g de mandioca)
ALMOÇO	200g de arroz branco	200g de arroz branco	180g de feijão carioca	180g de arroz com cenoura (170g de arroz branco com 10g de cenoura)	180g de arroz com cenoura (170g de arroz branco com 10g de cenoura)
3	180g de feijão carioca	180g de feijão carioca	50g de salada de alface (50g de alface picada e temperada)	180g de feijão carioca	180g de feijão carioca
	90g de salada de repolho com cenoura (50g de repolho e 40g de cenoura crua, ralados e temperados)	50g de beterraba (50g de beterraba cozida e temperada)		90g de salada de acelga com tomate (50g de acelga e 40g de tomate, picados e temperados)	50g de salada de brócolis com tomate (30g de brócolis e 20g de tomate, picados e temperados)
LANCHE DA TARDE	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	1 fatia média de melancia (200g)	1 fatia média de mamão (180g)	200ml de vitamina de mamão e maçã (200ml de leite integral + 1 fatia grande de mamão + 1/2 unidade de maçã)
	8 unidades biscoito tipo maisena	8 unidades biscoito tipo cream cracker	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de maçã (115g)	
	Ohaariaaãa	1 unidade média de banana (110g)			

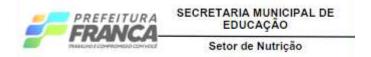




### 11 a 15 anos

#### Junho / 2024

SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
2	10/06/2024 11/06/2024		12/06/2024	13/06/2024	14/06/2024
	15 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	1 unidade de pão tipo hot dog (50g)	15 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	1 unidade de pão francês (50g) com 6g de margarina	8 unidades biscoito tipo maisena
CAFÉ DA MANHÃ	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)
	145g de carne moída com cenoura (105g de carne moída bovina com 40g de cenoura ralada)	160g de carne bovina em cubos com mandioca (65g de carne bovina em cubos com 95g de mandioca)	215g de Arroz Primavera (120g arroz branco com 50g de carne suína flocada, 15g de cenoura, 10g de brócolis, 10g de vagem, 10g de milho)	Escondidinho de tilápia -105g de purê de batata com tilápia ao molho (70g de purê de batata com 20g de tilápia ao molho e 15g de molho de tomate)	160g de carne suína em cubos com mandioca (65g de carne suína em cubos com 95g de mandioca)
ALMOÇO	200g de arroz branco	200g de arroz branco	180g de feijão carioca	180g de arroz com cenoura (170g de arroz branco com 10g de cenoura)	180g de arroz com cenoura (170g de arroz branco com 10g de cenoura)
	180g de feijão carioca	180g de feijão carioca	50g de salada de alface (50g de alface picada e temperada)	180g de feijão carioca	180g de feijão carioca
	90g de salada de repolho com cenoura (50g de repolho e 40g de cenoura crua, ralados e temperados)	50g de beterraba (50g de beterraba cozida e temperada)		90g de salada de acelga com tomate (50g de acelga e 40g de tomate, picados e temperados)	50g de salada de brócolis com tomate (30g de brócolis e 20g de tomate, picados e temperados)
LANCHE DA TARDE	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	1 fatia média de melancia (200g)	1 fatia média de mamão (180g)	200ml de vitamina de mamão e maçã (200ml de leite integral + 1 fatia grande de mamão + 1/2 unidade de maçã)
	8 unidades biscoito tipo maisena	8 unidades biscoito tipo cream cracker	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de maçã (115g)	
		1 unidade média de maçã (115g)			

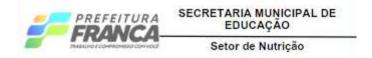




### 11 a 15 anos

#### Junho / 2024

SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SEWIANA 3		•			
	17/06/2024	18/06/2024	19/06/2024	20/06/2024	21/06/2024
CAFÉ DA MANHÃ	15 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	1 unidade de pão tipo hot dog (50g)	15 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	1 unidade de pão francês (50g) com 6g de margarina	8 unidades biscoito tipo maisena
	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)
	145g de carne moída com cenoura (105g de carne moída bovina com 40g de cenoura ralada)	160g de carne bovina em cubos com mandioca (65g de carne bovina em cubos com 95g de mandioca)	215g de Arroz Primavera (120g arroz branco com 50g de carne suína flocada, 15g de cenoura, 10g de brócolis, 10g de vagem, 10g de milho)	105g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 20g de carne moída e 15g de molho de tomate)	180g de feijão carioca com 45g de carne suína em cubos
ALMOÇO	200g de arroz branco	200g de arroz branco	180g de feijão carioca	180g de arroz com cenoura (170g de arroz branco com 10g de cenoura)	200g de arroz branco
	180g de feijão carioca	180g de feijão carioca	50g de salada de alface (50g de alface picada e temperada)	180g de feijão carioca	
	90g de salada de repolho com cenoura (50g de repolho e 40g de cenoura crua, ralados e temperados)	50g de beterraba (50g de beterraba cozida e temperada)		90g de salada de acelga com tomate (50g de acelga e 40g de tomate, picados e temperados)	50g de salada de couve (50g de couve refogada, al dente)
LANCHE	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	1 fatia média de melancia (200g)	1 fatia média de mamão (180g)	200ml de vitamina de mamão e maçã (200ml de leite integral + 1 fatia grande de mamão + 1/2 unidade de maçã)
DA TARDE	8 unidades biscoito tipo maisena	8 unidades biscoito tipo cream cracker	1 unidade média de tangerina (120g)	1 unidade média de maçã (115g)	
		1 unidade média de maçã (115g)			

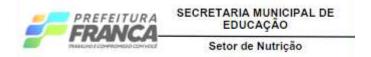




### 11 a 15 anos

#### Junho / 2024

SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA 28/06/2024	
4	24/06/2024	25/06/2024	26/06/2024	27/06/2024		
	15 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	1 unidade de pão tipo hot dog (50g)	15 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	1 unidade de pão francês (50g) com 6g de margarina	8 unidades biscoito tipo maisena	
CAFÉ DA MANHÃ	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	
	145g de carne moída com cenoura (105g de carne moída bovina com 40g de cenoura ralada)	160g de carne bovina em cubos com mandioca (65g de carne bovina em cubos com 95g de mandioca)	215g de Arroz Primavera (120g arroz branco com 50g de carne suína flocada, 15g de cenoura, 10g de brócolis, 10g de vagem, 10g de milho)  Escondidinho de tilápia -105g de purê de batata com tilápia ao molho (70g de purê de batata com 20g de tilápia ao molho e 15g de molho de tomate)		160g de carne suína em cubos com mandioca (65g de carne suína em cubos com 95g de mandioca)	
ALMOÇO	200g de arroz branco	200g de arroz branco	180g de feijão carioca	180g de arroz com cenoura (170g de arroz branco com 10g de cenoura)	180g de arroz com cenoura (170g de arroz branco com 10g de cenoura)	
	180g de feijão carioca	180g de feijão carioca	50g de salada de alface (50g de alface picada e temperada)	180g de feijão carioca	180g de feijão carioca	
	90g de salada de repolho com cenoura (50g de repolho e 40g de cenoura crua, ralados e temperados)	50g de beterraba (50g de beterraba cozida e temperada)		90g de salada de acelga com tomate (50g de acelga e 40g de tomate, picados e temperados)	50g de salada de brócolis com tomate (30g de brócolis e 20g de tomate, picados e temperados)	
	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	1 fatia média de melancia (200g)	1 fatia média de mamão (180g)	200ml de vitamina de mamão e maçã (200ml de leite integral + 1 fatia grande de mamão + 1/2 unidade de maçã)	
LANCHE DA TARDE	8 unidades biscoito tipo maisena	8 unidades biscoito tipo cream cracker	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de maçã (115g)		
		1 unidade média de maçã (115g)				





### 11 a 15 anos

#### Junho / 2024

SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
5	01/07/2024 02/07/2024		03/07/2024	04/07/2024	05/07/2024
	15 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	1 unidade de pão tipo hot dog (50g)	15 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	1 unidade de pão francês (50g) com 6g de margarina	8 unidades biscoito tipo maisena
CAFÉ DA MANHÃ	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)
	145g de carne moída com cenoura (105g de carne moída bovina com 40g de cenoura ralada)	160g de carne bovina em cubos com mandioca (65g de carne bovina em cubos com 95g de mandioca)	215g de Arroz Primavera (120g arroz branco com 50g de carne suína flocada, 15g de cenoura, 10g de brócolis, 10g de vagem, 10g de milho)	105g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 20g de carne moída e 15g de molho de tomate)	160g de carne suína em cubos com mandioca (65g de carne suína em cubos com 95g de mandioca)
ALMOÇO	200g de arroz branco	200g de arroz branco	180g de feijão carioca	180g de arroz com cenoura (170g de arroz branco com 10g de cenoura)	180g de arroz com cenoura (170g de arroz branco com 10g de cenoura)
3	180g de feijão carioca	180g de feijão carioca	50g de salada de alface (50g de alface picada e temperada)	180g de feijão carioca	180g de feijão carioca
	90g de salada de repolho com cenoura (50g de repolho e 40g de cenoura crua, ralados e temperados)	50g de beterraba (50g de beterraba cozida e temperada)		90g de salada de acelga com tomate (50g de acelga e 40g de tomate, picados e temperados)	50g de salada de brócolis com tomate (30g de brócolis e 20g de tomate, picados e temperados)
LANCHE DA TARDE	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	1 fatia média de melancia (200g)	1 fatia média de mamão (180g)	200ml de vitamina de mamão e maçã (200ml de leite integral + 1 fatia grande de mamão + 1/2 unidade de maçã)
	8 unidades biscoito tipo maisena	8 unidades biscoito tipo cream cracker	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de maçã (115g)	
		1 unidade média de maçã (115g)			

#### COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

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	1179,94 kcal	177,59 g	60,20 %	45,27 g	15,35 %	32,46 g	24,76 %	1566,11 mg
Semana 2	1177,32 kcal	175,76 g	59,71 %	46,15 g	15,68 %	32,46 g	24,82 %	1577,02 mg
Semana 3	1096,81 kcal	165,43 g	60,33 %	39,34 g	14,35 %	31,26 g	25,65 %	1450,41 mg
Semana 4	1177,32 kcal	175,76 g	59,71 %	46,15 g	15,68 %	32,46 g	24,82 %	1577,02 mg
Semana 5	1169,55 kcal	174,95 g	59,83 %	45,04 g	15,40 %	32,45 g	24,97 %	1566,11 mg