

CARDÁPIO

PERÍODO INTEGRAL ESTADO



11 a 15 anos

Junho / 2024

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

Observação: o cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição

CARDÁPIO

PERÍODO INTEGRAL ESTADO



11 a 15 anos

Junho / 2024

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

Observação: o cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição

CARDÁPIO

PERÍODO INTEGRAL ESTADO



11 a 15 anos

Junho / 2024

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

Observação: o cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição

CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL ESTADO



11 a 15 anos

Junho / 2024

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

Observação: o cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição

CARDÁPIO

PERÍODO INTEGRAL ESTADO



11 a 15 anos

Junho / 2024

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

Observação: o cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição

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