



SECRETARIA MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO

Setor de Nutrição

CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL ESTADO



11 a 15 anos

OUTUBRO / 2024

SEMANA 1	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	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)
ALMOÇO	160g de carne suína flocada Com legumes(65g de carne suína flocada com com 30g de cenoura, 30g de brócolis, 20g de vagem) 220g de arroz branco 180g de feijão carioca 50g de beterraba (50g de beterraba cozida e temperada)	145g de carne moída (145g de carne moída bovina) 90g de macarrão ao sugo (65g de macarrão parafuso e 25g molho de tomate) 220g de arroz branco 180g de feijão carioca 90g de salada de repolho (90g de repolho picado e temperado)	265g estrogonofe de frango (110g de frango em cubos com 125g de molho bechamel e 25g de extrato de tomate) 220g de arroz branco 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) 220g de arroz branco 180g de feijão carioca 90g de salada de alface com tomate (50g de alface e 40g de tomate, picados e temperados)	195g de galinhada (120g arroz branco com 10g cenoura ,15g de milho e 50g frango em cubos) 50g de salada de couve (50g de couve refogada, al dente)
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) 8 unidades biscoito tipo cream cracker	200ml de iogurte 1 unidade média de banana (110g)	1 fatia média de melancia (200g) 4,5g de açúcar 100ml de água 1 unidade média de maçã (115g) 25g de milho de pipoca	200ml de iogurte 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 45g

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

PERÍODO INTEGRAL ESTADO



11 a 15 anos

OUTUBRO / 2024

SEMANA 2	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	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)
ALMOÇO	160g de carne suína flocada Com legumes(65g de carne suína flocada com com 30g de cenoura, 30g de brócolis, 20g de vagem) 220g de arroz branco 180g de feijão carioca 50g de beterraba (50g de beterraba cozida e temperada)	145g de carne moída (145g de carne moída bovina) 90g de macarrão ao sugo (65g de macarrão parafuso e 25g molho de tomate) 180g de arroz com cenoura (170g de arroz branco com 10g de cenoura) 180g de feijão carioca 90g de salada de repolho (90g de repolho picado e temperado)	145g de Feijão Campeiro (100g de feijão preto com 45 g de suíno em cubos) 220g de arroz branco 50g de salada de couve (50g de couve refogada, al dente)	105g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 20g de carne moída e 15g de molho de tomate) 220g de arroz branco 180g de feijão carioca 50g de salada de alface (50g de alface picada e temperada)	195g de galinhada (120g arroz branco com 10g cenoura ,15g de milho e 50g frango em cubos) 180g de feijão carioca 50g de salada de alface com tomate (50g de alface e 40g de tomate, picado e temperado)
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) 8 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)	200ml de iogurte 1 unidade média de banana (110g)	1 fatia média de mamão (180g) 8 unidades biscoito tipo maisena

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.



SECRETARIA MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO

Setor de Nutrição

CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL ESTADO



11 a 15 anos

OUTUBRO / 2024

SEMANA 3	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	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)
ALMOÇO	160g de carne suína flocada Com legumes(65g de carne suína flocada com com 30g de cenoura, 30g de brócolis, 20g de vagem) 220g de arroz branco 180g de feijão carioca 50g de beterraba (50g de beterraba cozida e temperada)	160g de carne bovina em cubos com batata (65g de carne bovina em cubos com 95g de batata) 180g de arroz com cenoura (170g de arroz branco com 10g de cenoura) 180g de feijão carioca 90g de salada de repolho (90g de repolho picado e temperado)	265g estrogonofe de frango (110g de frango em cubos com 125g de molho bechamel e 25g de extrato de tomate) 220g de arroz branco 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 alface com tomate (50g de alface e 40g de tomate, picados e temperados)	195g de galinhada (120g arroz branco com 10g cenoura ,15g de milho e 50g frango em cubos) 180g de feijão carioca 50g de salada de couve (50g de couve refogada, al dente)
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) 8 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)	200ml de iogurte 1 unidade média de banana (110g)	1 fatia média de mamão (180g) 8 unidades biscoito tipo maisena

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.



SECRETARIA MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO

Sector de Nutrição

CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL ESTADO



11 a 15 anos

OUTUBRO / 2024

SEMANA 4	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	PONTO FACULTATIVO	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
ALMOÇO		145g de carne moída (145g de carne moída bovina) 90g de macarrão ao sugo (65g de macarrão parafuso e 25g molho de tomate) 220g de arroz branco 180g de feijão carioca 90g de salada de repolho (90g de repolho picado e temperado)	80g de feijão carioca, 15 gramas de farinha de mandioca, pernil suíno em cubos 60 g e couve 30 g 220g de arroz branco 50g de salada de couve (50g de couve refogada, al dente)	105g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 20g de carne moída e 15g de molho de tomate) 220g de arroz branco 180g de feijão carioca 50g de salada de alface (50g de alface picada e temperada)	195g de galinhada (120g arroz branco com 10g cenoura, 15g de milho e 50g frango em cubos) 180g de feijão carioca 90g de salada de alface com tomate (50g de alface e 40g de tomate, picados e temperados)
LANCHE DA TARDE		8 unidades biscoito tipo cream cracker 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 unidade média de maçã (115g)	200ml de iogurte 1 unidade média de banana (110g)	1 fatia média de mamão (180g) 8 unidades biscoito tipo maisena

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)

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	1366,45 kcal	200,21 g	58,61 %	48,89 g	14,31 %	41,56 g	27,37 %	1640,60 mg
Semana 2	1199,07 kcal	187,65 g	62,60 %	40,89 g	13,64 %	32,57 g	24,45 %	1217,67 mg
Semana 3	1297,89 kcal	197,46 g	60,86 %	47,23 g	14,56 %	35,93 g	24,92 %	1396,54 mg
Semana 4	1025,47 kcal	152,68 g	59,56 %	39,83 g	15,54 %	28,75 g	25,23 %	1074,43 mg
Semana 5	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA							