



SECRETARIA MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO

Setor de Nutrição

CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL ESTADO



16 a 18 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 (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 7g 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 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 55g
ALMOÇO(1º INTEGRAL) / JANTAR(2º INTEGRAL)	235gde carne suína flocada Com legumes(95g de carne suína flocada com 40g de cenoura, 40g de brócolis, 30g de vagem) 250g de arroz branco 260g de feijão carioca 60g de beterraba (60g de beterraba cozida e temperada)	210g de carne moída (210g de carne moída bovina) 105g de macarrão ao sugo (85g de macarrão parafuso cozido e 30g molho de tomate) 250g de arroz branco 260g de feijão carioca 100g de salada de repolho (100g de repolho picado e temperado)	280g estrogonofe de frango (115g de frango em cubos com 140g de molho bechamel e 25g de extrato de tomate) 250g de arroz branco 100g de salada de alface (100g de alface picada e temperada)	215g de purê de batata com carne moída (120g de purê de batata com 60g de carne moída e 35g de molho de tomate) 250g de arroz branco 260g de feijão carioca 100g de salada de alface com tomate (60g de alface e 40g de tomate, picados e temperados)	290g de galinhada (180g arroz branco com 20g cenoura ,20g de milho e 70g frango Em cubos) 100g de salada de couve (100g de couve refogada, al dente)

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



16 a 18 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 (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 7g 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 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
ALMOÇO(1º INTEGRAL) / JANTAR(2º INTEGRAL)	235gde carne suína flocada Com legumes(95g de carne suína flocada com 40g de cenoura, 40g de brócolis, 30g de vagem) 250g de arroz branco 260g de feijão carioca 60g de beterraba (60g de beterraba cozida e temperada)	210g de carne moída (210g de carne moída bovina) 105g de macarrão ao sugo (85g de macarrão parafuso cozido e 30g molho de tomate) 250g de arroz com cenoura (240g de arroz branco com 10g de cenoura) 260g de feijão carioca 100g de salada de repolho (100g de repolho picado e temperado)	210g de Feijão Campeiro 140g de feijão preto com 70g de suíno em cubos 250g de arroz branco 100g de salada de couve (100g de couve refogada, al dente)	215g de purê de batata com carne moída (120g de purê de batata com 60g de carne moída e 35g de molho de tomate) 250g de arroz branco 260g de feijão carioca 100g de salada de alface (100g de alface picada e temperada)	290g de galinhada (180g arroz branco com 20g cenoura ,20g de milho e 70g frango Em cubos) 260g de feijão carioca 100g de salada de alface com tomate (60g de alface e 40g de tomate, picados e temperados)

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



16 a 18 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 (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 7g 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 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
ALMOÇO(1º INTEGRAL) / JANTAR(2º INTEGRAL)	235gde carne suína flocada Com legumes(95g de carne suína flocada com 40g de cenoura, 40g de brócolis, 30g de vagem) 250g de arroz branco 260g de feijão carioca 60g de beterraba (60g de beterraba cozida e temperada)	235g de carne bovina em cubos com batata (95g de carne bovina em cubos com 140g de batata) 250g de arroz com cenoura (240g de arroz branco com 10g de cenoura) 260g de feijão carioca 100g de salada de repolho (100g de repolho picado e temperado)	280g estrogonofe de frango (115g de frango em cubos com 140g de molho bechamel e 25g de extrato de tomate) 250g de arroz branco 100g de salada de alface (100g de alface picada e temperada)	215g de purê de batata com carne moída (120g de purê de batata com 60g de carne moída e 35g de molho de tomate) 250g de arroz com cenoura (240g de arroz branco com 10g de cenoura) 260g de feijão carioca 100g de salada de alface com tomate (60g de alface e 40g de tomate, picados e temperados)	290g de galinhada (180g arroz branco com 20g cenoura ,20g de milho e 70g frango Em cubos) 260g de feijão carioca 100g de salada de couve (100g de couve refogada, al dente)

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



16 a 18 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 (1º INTEGRAL) / LANCHE I (2º INTEGRAL)	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 7g 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
LANCHE DA MANHÃ (1º INTEGRAL) / LANCHE II (2º INTEGRAL)		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
ALMOÇO(1º INTEGRAL) / JANTAR(2º INTEGRAL)		210g de carne moída (210g de carne moída bovina) 105g de macarrão ao sugo (85g de macarrão parafuso cozido e 30g molho de tomate) 250g de arroz branco 260g de feijão carioca 100g de salada de repolho (100g de repolho picado e temperado)	100g de feijão carioca, 20 gramas de farinha de mandioca, pernil suíno em cubos 80 g e couve 40 g 250g de arroz branco 100g de salada de couve (100g de couve refogada, al dente)	215g de purê de batata com carne moída (120g de purê de batata com 60g de carne moída e 35g de molho de tomate) 250g de arroz branco 260g de feijão carioca 100g de salada de alface (100g de alface picada e temperada)	290g de galinhada (180g arroz branco com 20g cenoura ,20g de milho e 70g frango Em cubos) 260g de feijão carioca 100g de salada de alface com tomate (60g de alface e 40g de tomate, picados e temperados)

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	1544,58 kcal	224,21 g	58,06 %	59,14 g	15,32 %	45,80 g	26,69 %	1696,13 mg
Semana 2	1355,43 kcal	208,02 g	61,39 %	50,48 g	14,90 %	36,51 g	24,24 %	1263,80 mg
Semana 3	1499,56 kcal	234,18 g	62,47 %	54,55 g	14,55 %	38,43 g	23,06 %	1437,49 mg
Semana 4	1185,64 kcal	170,90 g	57,66 %	51,00 g	17,21 %	33,38 g	25,34 %	1123,08 mg
Semana 5	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CALCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA							