

CARDÁPIO

PERÍODO INTEGRAL ESTADO



6 a 10 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	8 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 (50g) 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	8 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco 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 francês (50g) com 6g de margarina 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	6 unidades biscoito tipo maisena 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)
ALMOÇO	80g de carne moída com cenoura (60g de carne moída bovina com 20g de cenoura ralada) 120g de arroz branco 100g de feijão carioca 50g de salada de repolho com cenoura (30g de repolho e 20g de cenoura crua, ralados e temperados)	90g de carne bovina em cubos com mandioca (35g de carne bovina em cubos com 55g de mandioca) 120g de arroz branco 100g de feijão carioca 30g de beterraba (30g de beterraba cozida e temperada)	110g de Arroz Primavera (50g arroz branco com 25g de carne suína flocada, 10g de cenoura, 8g de brócolis, 8g de vagem e 8g de milho) 100g de feijão carioca 30g de salada de alface (30g de alface picada e temperada)	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) 130g de arroz com cenoura (120g de arroz branco com 10g de cenoura) 100g de feijão carioca 50g de salada de acelga com tomate (30g de acelga e 20g de tomate, picados e temperados)	90g de carne suína em cubos com mandioca (35g de carne suína em cubos com 55g de mandioca) 130g de arroz com cenoura (120g de arroz branco com 10g de cenoura) 100g de feijão carioca 50g de salada de brócolis com tomate (30g de brócolis e 20g de tomate, picados e temperados)
LANCHE DA TARDE	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) 6 unidades biscoito tipo maisena	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) 6 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)

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

CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL ESTADO



6 a 10 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	8 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 (50g) 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	8 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco 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 francês (50g) com 6g de margarina 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	6 unidades biscoito tipo maisena 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)
ALMOÇO	80g de carne moída com cenoura (60g de carne moída bovina com 20g de cenoura ralada) 120g de arroz branco 100g de feijão carioca 50g de salada de repolho com cenoura (30g de repolho e 20g de cenoura crua, ralados e temperados)	90g de carne bovina em cubos com mandioca (35g de carne bovina em cubos com 55g de mandioca) 120g de arroz branco 100g de feijão carioca 30g de beterraba (30g de beterraba cozida e temperada)	110g de Arroz Primavera (50g arroz branco com 25g de carne suína flocada, 10g de cenoura, 8g de brócolis, 8g de vagem e 8g de milho) 100g de feijão carioca 30g de salada de alface (30g de alface picada e temperada)	Escondidinho de tilápia-60g de purê de batata com tilápia ao molho (40g de purê de batata com 15g de tilápia ao molho e 5g de molho de tomate) 130g de arroz com cenoura (120g de arroz branco com 10g de cenoura) 100g de feijão carioca 50g de salada de acelga com tomate (30g de acelga e 20g de tomate, picados e temperados)	90g de carne suína em cubos com mandioca (35g de carne suína em cubos com 55g de mandioca) 130g de arroz com cenoura (120g de arroz branco com 10g de cenoura) 100g de feijão carioca 50g de salada de brócolis com tomate (30g de brócolis e 20g de tomate, picados e temperados)
LANCHE DA TARDE	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) 6 unidades biscoito tipo maisena	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) 6 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)

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

CARDÁPIO

PERÍODO INTEGRAL ESTADO



6 a 10 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	8 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 (50g) 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	8 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco 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 francês (50g) com 6g de margarina 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	6 unidades biscoito tipo maisena 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)
ALMOÇO	80g de carne moída com cenoura (60g de carne moída bovina com 20g de cenoura ralada) 120g de arroz branco 100g de feijão carioca 50g de salada de repolho com cenoura (30g de repolho e 20g de cenoura crua, ralados e temperados)	90g de carne bovina em cubos com mandioca (35g de carne bovina em cubos com 55g de mandioca) 120g de arroz branco 100g de feijão carioca 30g de beterraba (30g de beterraba cozida e temperada)	110g de Arroz Primavera (50g arroz branco com 25g de carne suína flocada, 10g de cenoura, 8g de brócolis, 8g de vagem e 8g de milho) 100g de feijão carioca 30g de salada de alface (30g de alface picada e temperada)	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) 130g de arroz com cenoura (120g de arroz branco com 10g de cenoura) 100g de feijão carioca 50g de salada de acelga com tomate (30g de acelga e 20g de tomate, picados e temperados)	100g de feijão carioca com 20g de carne suína em cubo 120g de arroz branco 30g de salada de couve (30g de couve refogada, al dente)
LANCHE DA TARDE	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) 6 unidades biscoito tipo maisena	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) 6 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)

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

CARDÁPIO

PERÍODO INTEGRAL ESTADO



6 a 10 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	8 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 (50g) 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	8 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco 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 francês (50g) com 6g de margarina 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	6 unidades biscoito tipo maisena 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)
ALMOÇO	80g de carne moída com cenoura (60g de carne moída bovina com 20g de cenoura ralada) 120g de arroz branco 100g de feijão carioca 50g de salada de repolho com cenoura (30g de repolho e 20g de cenoura crua, ralados e temperados)	90g de carne bovina em cubos com mandioca (35g de carne bovina em cubos com 55g de mandioca) 120g de arroz branco 100g de feijão carioca 30g de beterraba (30g de beterraba cozida e temperada)	110g de Arroz Primavera (50g arroz branco com 25g de carne suína flocada, 10g de cenoura, 8g de brócolis, 8g de vagem e 8g de milho) 100g de feijão carioca 30g de salada de alface (30g de alface picada e temperada)	Escondidinho de tilápia-60g de purê de batata com tilápia ao molho (40g de purê de batata com 15g de tilápia ao molho e 5g de molho de tomate) 130g de arroz com cenoura (120g de arroz branco com 10g de cenoura) 100g de feijão carioca 50g de salada de acelga com tomate (30g de acelga e 20g de tomate, picados e temperados)	90g de carne suína em cubos com mandioca (35g de carne suína em cubos com 55g de mandioca) 130g de arroz com cenoura (120g de arroz branco com 10g de cenoura) 100g de feijão carioca 50g de salada de brócolis com tomate (30g de brócolis e 20g de tomate, picados e temperados)
LANCHE DA TARDE	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) 6 unidades biscoito tipo maisena	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) 6 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)

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

CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL ESTADO



6 a 10 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	8 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 (50g) 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	8 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco 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 francês (50g) com 6g de margarina 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	6 unidades biscoito tipo maisena 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)
ALMOÇO	80g de carne moída com cenoura (60g de carne moída bovina com 20g de cenoura ralada) 120g de arroz branco 100g de feijão carioca 50g de salada de repolho com cenoura (30g de repolho e 20g de cenoura crua, ralados e temperados)	90g de carne bovina em cubos com mandioca (35g de carne bovina em cubos com 55g de mandioca) 120g de arroz branco 100g de feijão carioca 30g de beterraba (30g de beterraba cozida e temperada)	110g de Arroz Primavera (50g arroz branco com 25g de carne suína flocada, 10g de cenoura, 8g de brócolis, 8g de vagem e 8g de milho) 100g de feijão carioca 30g de salada de alface (30g de alface picada e temperada)	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) 130g de arroz com cenoura (120g de arroz branco com 10g de cenoura) 100g de feijão carioca 50g de salada de acelga com tomate (30g de acelga e 20g de tomate, picados e temperados)	90g de carne suína em cubos com mandioca (35g de carne suína em cubos com 55g de mandioca) 130g de arroz com cenoura (120g de arroz branco com 10g de cenoura) 100g de feijão carioca 50g de salada de brócolis com tomate (30g de brócolis e 20g de tomate, picados e temperados)
LANCHE DA TARDE	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) 6 unidades biscoito tipo maisena	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) 6 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)

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	880,85 kcal	130,36 g	59,20 %	32,67 g	14,84 %	26,08 g	26,65 %	1492,51 mg
Semana 2	855,03 kcal	125,64 g	58,78 %	31,85 g	14,90 %	25,59 g	26,94 %	1499,57 mg
Semana 3	832,33 kcal	122,70 g	58,96 %	29,95 g	14,40 %	25,35 g	27,41 %	1384,74 mg
Semana 4	855,03 kcal	125,64 g	58,78 %	31,85 g	14,90 %	25,59 g	26,94 %	1499,57 mg
Semana 5	870,47 kcal	127,72 g	58,69 %	32,44 g	14,91 %	26,07 g	26,95 %	1492,51 mg

A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA.
PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA.