



CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL MUNICÍPIO

6 a 10 anos

ABRIL / 2024



SEMANA 1	SEGUNDA-FEIRA 22/07/2024	TERÇA-FEIRA 23/07/2024	QUARTA-FEIRA 24/07/2024	QUINTA-FEIRA 25/07/2024	SEXTA-FEIRA 26/07/2024
CAFÉ DA MANHÃ	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	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)
LANCHE DA MANHÃ	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	1 unidade média de maçã (115g)	1 fatia média de melancia (200g)	1 unidade média de maçã (115g)
ALMOÇO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	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)	80g de frango com cenoura (50g de frango em cubos e 30g de cenoura) 120g de arroz branco 100g de feijão carioca 30g de salada de tomate (30g de tomate picado e temperado)	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 30g de salada de brócolis (30g de brócolis picado e temperado)
LANCHE DA TARDE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	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	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 MUNICÍPIO

6 a 10 anos

ABRIL / 2024



SEMANA 2	SEGUNDA-FEIRA 29/07/2024	TERÇA-FEIRA 30/07/2024	QUARTA-FEIRA 31/07/2024	QUINTA-FEIRA 01/08/2024	SEXTA-FEIRA 02/08/2024
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)
LANCHE DA MANHÃ	1 unidade média de maçã (115g)	1 fatia média de melancia (200g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 fatia média de melancia (200g)	1 unidade média de maçã (115g)
ALMOÇO	90g de carne suína flocada com legumes/(35g de carne suína flocada com 15g de cenoura, 20g de brócolis, 10g de vagem e 10g de milho) 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/tiras com batata (35g de carne bovina em cubos com 55g de batata) 130g de arroz com cenoura (120g de arroz branco com 10g de cenoura) 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)	80g de frango com cenoura (50g de frango em cubos e 30g de cenoura) 120g de arroz branco 100g de feijão carioca 30g de salada de tomate (30g de tomate picado e temperado)	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 30g de salada de brócolis (30g de brócolis picado e temperado)
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	200ml de iogurte 6 unidades biscoito tipo cream cracker	Pão com carne moída mista* (1 unidade de pão francês (50g), 35g de carne moída mista, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	1 fatia média de mamão (180g) 1 unidade média de banana (110g)	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	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA. PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA.							
Semana 2	385,89 kcal	64,50 g	66,85 %	12,87 g	13,34 %	9,69 g	22,59 %	966,18 mg
Semana 3	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA. PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA.							
Semana 4								
Semana 5								