



SECRETARIA MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO

Setor de Nutrição

CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL ESTADO



11 a 15 anos

SEMANA 1	SEGUNDA-FEIRA 05/08/2024	TERÇA-FEIRA 06/08/2024	QUARTA-FEIRA 07/08/2024	QUINTA-FEIRA 08/08/2024	SEXTA-FEIRA 09/08/2024
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	200ml de iogurte 8 unidades biscoito tipo cream cracker	1 unidade média de banana (110g) 1 fatia média de mamão (180g)	1 fatia média de melancia (200g) 1 unidade média de maçã (115g)	200ml de iogurte 1 unidade média de maçã (115g)
ALMOÇO(1º INTEGRAL) / JANTAR(2º INTEGRAL)	160g de carne suína flocada Com legumes(65g de carne suína flocada com 30g de cenoura, 30g de brócolis, 20g de vagem e 15g de milho) 200g de arroz branco 180g de feijão carioca 50g de beterraba (50g de beterraba cozida e temperada)	145g de Feijão Campeiro (100g de feijão preto com 45 g de suíno em cubos) 200g de arroz branco 50g de salada de couve (50g de couve refogada, al dente)	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)	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 tomate (50g de tomate picado e temperado)	360g de galinhada (180g arroz branco com 55g cenoura e 125g frango em cubos) 180g de feijão carioca 50g de salada de brócolis (50g de brócolis picado e temperado)

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

SEMANA 2	SEGUNDA-FEIRA 12/08/2024	TERÇA-FEIRA 13/08/2024	QUARTA-FEIRA 14/08/2024	QUINTA-FEIRA 15/08/2024	SEXTA-FEIRA 16/08/2024
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	200ml de iogurte 8 unidades biscoito tipo cream cracker	1 fatia média de mamão (180g) 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 maçã (115g)
ALMOÇO(1º INTEGRAL) / JANTAR(2º INTEGRAL)	160g de carne suína flocada Com legumes(65g de carne suína flocada com com 30g de cenoura, 30g de brócolis, 20g de vagem e 15g de milho) 200g de arroz branco 180g de feijão carioca 50g de beterraba (50g de beterraba cozida e temperada)	145g de carne moída com batata (105g de carne moída bovina com 40g 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)	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 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) 200g de arroz branco 180g de feijão carioca 50g de salada de tomate (50g de tomate picado e temperado)	360g de galinhada (180g arroz branco com 55g cenoura e 125g frango em cubos) 180g de feijão carioca 50g de salada de brócolis (50g de brócolis picado e temperado)

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

SEMANA 3	SEGUNDA-FEIRA 19/08/2024	TERÇA-FEIRA 20/08/2024	QUARTA-FEIRA 21/08/2024	QUINTA-FEIRA 22/08/2024	SEXTA-FEIRA 23/08/2024
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	200ml de iogurte 8 unidades biscoito tipo cream cracker	1 unidade média de banana (110g) 1 fatia média de mamão (180g)	1 fatia média de melancia (200g) 1 unidade média de maçã (115g)	200ml de iogurte 1 unidade média de maçã (115g)
ALMOÇO(1º INTEGRAL) / JANTAR(2º INTEGRAL)	160g de carne suína flocada Com legumes(65g de carne suína flocada com com 30g de cenoura, 30g de brócolis, 20g de vagem e 15g de milho) 200g de arroz branco 180g de feijão carioca 50g de beterraba (50g de beterraba cozida e temperada)	145g de carne moída com batata (105g de carne moída bovina com 40g 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) 200g de arroz branco	160g de carne bovina em cubos com mandioca (65g de carne bovina 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 tomate (50g de tomate picado e temperado)	360g de galinhada (180g arroz branco com 55g cenoura e 125g frango em cubos) 180g de feijão carioca 50g de salada de brócolis (50g de brócolis picado e temperado)

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

SEMANA 4	SEGUNDA-FEIRA 26/08/2024	TERÇA-FEIRA 27/08/2024	QUARTA-FEIRA 28/08/2024	QUINTA-FEIRA 29/08/2024	SEXTA-FEIRA 30/08/2024
CAFÉ DA MANHÃ (1º INTEGRAL) / LANCHE I (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) 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
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	200ml de iogurte 8 unidades biscoito tipo cream cracker	1 fatia média de mamão (180g) 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 maçã (115g)
ALMOÇO(1º INTEGRAL) / JANTAR(2º INTEGRAL)	160g de carne suína flocada Com legumes(65g de carne suína flocada com com 30g de cenoura, 30g de brócolis, 20g de vagem e 15g de milho) 200g de arroz branco 180g de feijão carioca 50g de beterraba (50g de beterraba cozida e temperada)	145g de carne moída com batata (105g de carne moída bovina com 40g 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)	145g de Feijão Campeiro (100g de feijão preto com 45 g de suíno em cubos) 200g de arroz branco 180g de feijão carioca 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) 200g de arroz branco 180g de feijão carioca 50g de salada de tomate (50g de tomate picado e temperado)	360g de galinhada (180g arroz branco com 55g cenoura e 125g frango em cubos) 180g de feijão carioca 50g de salada de brócolis (50g de brócolis picado e temperado)

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	1050,17 kcal	161,13 g	61,37 %	39,17 g	14,92 %	28,87 g	24,75 %	1085,76 mg
Semana 2	1134,09 kcal	174,26 g	61,46 %	39,36 g	13,88 %	32,11 g	25,48 %	1360,73 mg
Semana 3	1196,20 kcal	178,72 g	59,76 %	43,81 g	14,65 %	34,57 g	26,01 %	1316,41 mg
Semana 4	1073,21 kcal	167,65 g	62,48 %	36,05 g	13,43 %	29,89 g	25,06 %	1243,20 mg
Semana 5	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA. PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA.							