



SECRETARIA MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO

Setor de Nutrição

CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL ESTADO



16 a 18 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 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 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)	235g de carne suína flocada Com legumes(95g de carne suína flocada com 40g de cenoura, 40g de brócolis, 30g de vagem e 30g de milho) 280g de arroz branco 260g de feijão carioca 60g de beterraba (60g de beterraba cozida e temperada)	210g de Feijão Campeiro 140g de feijão preto com 70g de suíno em cubos 280g de arroz branco 100g de salada de couve (100g de couve refogada, al dente)	310g de Arroz Primavera (190g arroz branco com 70g de carne suína flocada, 20g de cenoura, 15g de brócolis, 15g de vagem e 15g de milho) 260g de feijão carioca 100g de salada de alface (100g de alface picada e temperada)	235g de carne suína em cubos com mandioca (95g de carne suína em cubos com 140g de mandioca) 250g de arroz com cenoura (240g de arroz branco com 10g de cenoura) 260g de feijão carioca 60g de salada de tomate (60g de tomate picado e temperado)	520g de galinhada (260g arroz branco com 80g cenoura e 180g frango em cubos) 260g de feijão carioca 60g de salada de brócolis (60g 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



16 a 18 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 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 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)	235gde carne suína flocada Com legumes(95g de carne suína flocada com 40g de cenoura, 40g de brócolis, 30g de vagem e 30g de milho) 280g de arroz branco 260g de feijão carioca 60g de beterraba (60g de beterraba cozida e temperada)	210g de carne moída com batata (160g de carne moída bovina com 50g 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)	235g de carne bovina em cubos com mandioca (95g de carne bovina em cubos com 140g de mandioca) 280g de arroz branco 260g de feijão carioca 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) 280g de arroz branco 260g de feijão carioca 60g de salada de tomate (60g de tomate picado e temperado)	520g de galinhada (260g arroz branco com 80g cenoura e 180g frango em cubos) 260g de feijão carioca 60g de salada de brócolis (60g 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



16 a 18 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 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 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)	235gde carne suína flocada Com legumes(95g de carne suína flocada com 40g de cenoura, 40g de brócolis, 30g de vagem e 30g de milho) 280g de arroz branco 260g de feijão carioca 60g de beterraba (60g de beterraba cozida e temperada)	210g de carne moída com batata (160g de carne moída bovina com 50g 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) 280g de arroz branco	235g de carne bovina em cubos com mandioca (95g de carne bovina em cubos com 140g de mandioca) 250g de arroz com cenoura (240g de arroz branco com 10g de cenoura) 260g de feijão carioca 60g de salada de tomate (60g de tomate picado e temperado)	520g de galinhada (260g arroz branco com 80g cenoura e 180g frango em cubos) 260g de feijão carioca 60g de salada de brócolis (60g 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



16 a 18 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 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)	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)	235g de carne suína flocada Com legumes(95g de carne suína flocada com 40g de cenoura, 40g de brócolis, 30g de vagem e 30g de milho) 280g de arroz branco 260g de feijão carioca 60g de beterraba (60g de beterraba cozida e temperada)	210g de carne moída com batata (160g de carne moída bovina com 50g 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)	210g de Feijão Campeiro 140g de feijão preto com 70g de suíno em cubos 280g de arroz branco 260g de feijão carioca 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) 280g de arroz branco 260g de feijão carioca 60g de salada de tomate (60g de tomate picado e temperado)	520g de galinhada (260g arroz branco com 80g cenoura e 180g frango em cubos) 260g de feijão carioca 60g de salada de brócolis (60g 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.							