



SECRETARIA MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO

Setor de Nutrição

CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL MUNICÍPIO



6 a 10 anos

AGOSTO / 2024

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 Às 6h50	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)	
LANCHE DA MANHÃ Às 9h15	200ml de iogurte	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	200ml de iogurte	
ALMOÇO Às 11h20	90g de carne suína flocada com legumes/(35g de carne suína flocada com com 15g de cenoura, 20g de brócolis, 10g de vagem e 10g de milho) 120g de arroz branco 100g de feijão carioca 30g de beterraba (30g de beterraba cozida e temperada)	70g de Feijão Campeiro (50g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos) 120g de arroz branco 30g de salada de couve (30g de couve refogada, al dente)	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)	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 tomate (30g de tomate picado e temperado)	
LANCHE DA TARDE Às 14h	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 melancia (200g) 1 unidade média de maçã (115g)	

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 MUNICÍPIO



6 a 10 anos

AGOSTO / 2024

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 Às 6h50	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 Às 9h15	200ml de iogurte	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	200ml de iogurte	1 unidade média de maçã (115g)
ALMOÇO Às 11h20	90g de carne suína flocada com legumes/(35g de carne suína flocada com com 15g de cenoura, 20g de brócolis, 10g de vagem e 10g de milho) 120g de arroz branco 100g de feijão carioca 30g de beterraba (30g de beterraba cozida e temperada)	80g de carne moída com batata (60g de carne moída bovina com 20g de batata) 130g de arroz com cenoura (120g de arroz branco com 10g de cenoura) 100g de feijão carioca 50g de salada de repolho (50g de repolho picado e temperado)	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 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) 120g de arroz branco 100g de feijão carioca 30g de salada de tomate (30g de tomate picado e temperado)	95g de galinhada (60g arroz branco com 10g cenoura e 25g frango em cubos) 100g de feijão carioca 30g de salada de brócolis (30g de brócolis picado e temperado)
LANCHE DA TARDE Às 14h	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	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)

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 MUNICÍPIO



6 a 10 anos

AGOSTO / 2024

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 Às 6h50	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 Às 9h15	200ml de iogurte	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	200ml de iogurte	1 unidade média de maçã (115g)
ALMOÇO Às 11h20	90g de carne suína flocada com legumes/(35g de carne suína flocada com com 15g de cenoura, 20g de brócolis, 10g de vagem e 10g de milho) 120g de arroz branco 100g de feijão carioca 30g de beterraba (30g de beterraba cozida e temperada)	80g de carne moída com batata (60g de carne moída bovina com 20g de batata) 130g de arroz com cenoura (120g de arroz branco com 10g de cenoura) 100g de feijão carioca 50g de salada de repolho (50g de repolho picado e temperado)	50g estrogonofe de frango (20g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g de extrato de tomate) 120g de arroz branco	90g de carne bovina em cubos com mandioca (35g de carne bovina 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 tomate (30g de tomate picado e temperado)	95g de galinhada (60g arroz branco com 10g cenoura e 25g frango em cubos) 100g de feijão carioca 30g de salada de brócolis (30g de brócolis picado e temperado)
LANCHE DA TARDE Às 14h	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 bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g de carne moída bovina e 20g molho de tomate)	1 fatia média de melancia (200g) 1 unidade média de maçã (115g)	200ml de iogurte 1 unidade média de maçã (115g)

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 MUNICÍPIO



6 a 10 anos

AGOSTO / 2024

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 Às 6h50	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 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
LANCHE DA MANHÃ Às 9h15	200ml de iogurte	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	200ml de iogurte	1 unidade média de maçã (115g)
ALMOÇO Às 11h20	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 30g de beterraba (30g de beterraba cozida e temperada)	80g de carne moída com batata (60g de carne moída bovina com 20g de batata) 130g de arroz com cenoura (120g de arroz branco com 10g de cenoura) 100g de feijão carioca 50g de salada de repolho (50g de repolho picado e temperado)	70g de Feijão Campeiro (50g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos) 120g de arroz branco 100g de feijão carioca 30g de salada de couve (30g de couve refogada, al dente)	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) 120g de arroz branco 100g de feijão carioca 30g de salada de tomate (30g de tomate picado e temperado)	95g de galinhada (60g arroz branco com 10g cenoura e 25g frango em cubos) 100g de feijão carioca 30g de salada de brócolis (30g de brócolis picado e temperado)
LANCHE DA TARDE Às 14h	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	1 unidade média de banana (110g) 1 fatia média de mamão (180g)	1 unidade média de maçã (115g) 1 fatia média de melancia (200g)	200ml de iogurte 1 unidade média de maçã (115g)

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	266,14 kcal	39,54 g	59,43 %	10,06 g	15,12 %	7,97 g	26,96 %	705,42 mg
Semana 2	520,07 kcal	86,23 g	66,32 %	17,07 g	13,13 %	14,11 g	24,42 %	966,11 mg
Semana 3	503,46 kcal	78,73 g	62,55 %	17,29 g	13,74 %	14,86 g	26,57 %	1053,95 mg
Semana 4	606,65 kcal	103,30 g	68,11 %	17,49 g	11,53 %	16,07 g	23,84 %	962,71 mg
Semana 5	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA. PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA.							