



SECRETARIA MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO

Setor de Nutrição

CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL ESTADO



11 a 15 anos

NOVEMBRO / 2024

SEMANA 1	SEGUNDA-FEIRA 04/11/2024	TERÇA-FEIRA 05/11/2024	QUARTA-FEIRA 06/11/2024	QUINTA-FEIRA 07/11/2024	SEXTA-FEIRA 08/11/2024
CAFÉ DA MANHÃ	15 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate 200ml de iogurte	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 200ml de iogurte	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)
ALMOÇO	145g de carne moída (145g de carne moída bovina) 90g de macarrão ao sugo (65g de macarrão parafuso e 25g molho de tomate) 220g de arroz branco 180g de feijão carioca 50g de beterraba (50g de beterraba cozida e temperada)	160g de carne suína flocada Com legumes(65g de carne suína flocada com com 30g de cenoura, 30g de brócolis, 20g de vagem) 220g de arroz branco 180g de feijão carioca 90g de salada de repolho (90g de repolho picado e temperado)	105g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 20g de carne moída e 15g de molho de tomate) 220g de arroz branco 180g de feijão carioca 50g de salada de alface (50g de alface picada e temperada)	145g de Feijão Campeiro (100g de feijão preto com 45 g de suíno em cubos) 220g de arroz branco 90g de salada de alface com tomate (50g de alface e 40g de tomate, picados e temperados)	195g de galinhada (120g arroz branco com 10g cenoura ,15g de milho e 50g frango em cubos) 50g de salada de couve (50g de couve refogada, al dente) 180g de feijão carioca
LANCHE DA TARDE	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 cream cracker	200ml de iogurte 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 banana (110g)	1 fatia média de mamão (180g) 8 unidades biscoito tipo maisena

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

NOVEMBRO / 2024

SEMANA 2	SEGUNDA-FEIRA 11/11/2024	TERÇA-FEIRA 12/11/2024	QUARTA-FEIRA 13/11/2024	QUINTA-FEIRA 14/11/2024	SEXTA-FEIRA 15/11/2024
CAFÉ DA MANHÃ	15 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate 200ml de iogurte	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 200ml de iogurte	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)	FERIADO
ALMOÇO	145g de carne moída com cenoura (105g de carne moída bovina com 40g de cenoura ralada) 220g de arroz branco 180g de feijão carioca 50g de beterraba (50g de beterraba cozida 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 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) 220g de arroz branco 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) 220g de arroz branco 180g de feijão carioca 50g de salada de couve (50g de couve refogada, al dente)	FERIADO
LANCHE DA TARDE	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 cream cracker	200ml de iogurte 1 unidade média de banana (110g)	1 fatia média de melancia (200g) 1 unidade média de maçã (115g)	200ml de iogurte 15 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	FERIADO

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

NOVEMBRO / 2024

SEMANA 3	SEGUNDA-FEIRA 18/11/2024	TERÇA-FEIRA 19/11/2024	QUARTA-FEIRA 20/11/2024	QUINTA-FEIRA 21/11/2024	SEXTA-FEIRA 22/11/2024
CAFÉ DA MANHÃ	15 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate 200ml de iogurte	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)	FERIADO	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 200ml de iogurte
ALMOÇO	145g de carne moída (145g de carne moída bovina) 90g de macarrão ao sugo (65g de macarrão parafuso e 25g molho de tomate) 220g de arroz branco 180g de feijão carioca 50g de beterraba (50g de beterraba cozida e temperada)	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 90g de salada de repolho (90g de repolho picado e temperado)	FERIADO	265g estrogonofe de frango (110g de frango em cubos com 125g de molho bechamel e 25g de extrato de tomate) 220g de arroz branco 50g de salada de alface (50g de alface picada e temperada)	195g de galinhada (120g arroz branco com 10g cenoura, 15g de milho e 50g frango em cubos) 180g de feijão carioca 50g de salada de couve (50g de couve refogada, al dente)
LANCHE DA TARDE	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 cream cracker	200ml de iogurte 1 unidade média de banana (110g)	FERIADO	200ml de iogurte 1 unidade média de banana (110g)	1 fatia média de mamão (180g) 8 unidades biscoito tipo maisena

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

NOVEMBRO / 2024

SEMANA 4	SEGUNDA-FEIRA 25/11/2024	TERÇA-FEIRA 26/11/2024	QUARTA-FEIRA 27/11/2024	QUINTA-FEIRA 28/11/2024	SEXTA-FEIRA 29/11/2024
CAFÉ DA MANHÃ	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)	8 unidades biscoito tipo maisena 200ml de iogurte	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	FERIADO	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
ALMOÇO	145g de carne moída com cenoura (105g de carne moída bovina com 40g de cenoura ralada) 220g de arroz branco 180g de feijão carioca 50g de beterraba (50g de beterraba cozida e temperada)	160g de carne suína em cubos com mandioca (65g de carne suína em cubos com 95g de mandioca) 220g de arroz branco 180g de feijão carioca 90g de salada de repolho (90g de repolho picado e temperado)	195g de galinhada (120g arroz branco com 10g cenoura, 15g de milho e 50g frango em cubos) 180g de feijão carioca 50g de salada de couve (50g de couve refogada, al dente)	FERIADO	145g de carne moída (145g de carne moída bovina) 90g de macarrão ao sugo (65g de macarrão parafuso e 25g molho de tomate) 220g de arroz branco 180g de feijão carioca
LANCHE DA TARDE	15 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco 200ml de iogurte	8 unidades biscoito tipo cream cracker 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 200ml de iogurte	FERIADO	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)

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	1201,17 kcal	192,03 g	63,95 %	40,01 g	13,32 %	31,71 g	23,76 %	1210,29 mg
Semana 2	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CALCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA							
Semana 3								
Semana 4								
Semana 5								