



CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL ESTADO



6 a 10 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	8 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate 200ml de iogurte	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 200ml de iogurte	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)
ALMOÇO	80g de carne moída (80g de carne moída bovina) 65g de macarrão ao sugo (50g de macarrão parafuso cozido e 15g molho de tomate) 130g de arroz branco 100g de feijão carioca 30g de beterraba (30g de beterraba cozida e temperada)	90g de carne suína flocada com legumes/(35g de carne suína flocada com com 15g de cenoura, 20g de brócolis,) 130g de arroz branco 100g de feijão carioca 50g de salada de repolho (50g de repolho picado e temperado)	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) 130g de arroz branco 100g de feijão carioca 30g de salada de alface (30g de alface picada e temperada)	70g de Feijão Campeiro (50g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos) 130g de arroz branco 50g de salada de alface com tomate (30g de alface e 20g de tomate, picados e temperados)	95g de galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura ,10g de milho e 25g frango em cubos) 30g de salada de couve (30g de couve refogada, al dente) 100g de feijão carioca
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 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) 6 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



6 a 10 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	8 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate 200ml de iogurte	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 200ml de iogurte	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)	FERIADO
ALMOÇO	80g de carne moída com cenoura (60g de carne moída bovina com 20g de cenoura ralada) 130g de arroz branco 100g de feijão carioca 30g de beterraba (30g de beterraba cozida 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 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) 130g de arroz branco 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) 130g de arroz branco 100g de feijão carioca 30g de salada de couve (30g de couve refogada, al dente)	FERIADO
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 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 8 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



6 a 10 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	8 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate 200ml de iogurte	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)	FERIADO	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 200ml de iogurte
ALMOÇO	80g de carne moída (80g de carne moída bovina) 65g de macarrão ao sugo (50g de macarrão parafuso cozido e 15g molho de tomate) 130g de arroz branco 100g de feijão carioca 30g de beterraba (30g de beterraba cozida e temperada)	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 50g de salada de repolho (50g de repolho picado e temperado)	FERIADO	50g estrogonofe de frango (20g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g de extrato de tomate) 130g de arroz branco 30g de salada de alface (30g de alface picada e temperada)	95g de galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura, 10g de milho e 25g frango em cubos) 100g de feijão carioca 30g de salada de couve (30g de couve refogada, al dente)
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 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) 6 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



6 a 10 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	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)	6 unidades biscoito tipo maisena 200ml de iogurte	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	FERIADO	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
ALMOÇO	80g de carne moída com cenoura (60g de carne moída bovina com 20g de cenoura ralada) 130g de arroz branco 100g de feijão carioca 30g de beterraba (30g de beterraba cozida e temperada)	90g de carne suína em cubos com mandioca (35g de carne suína em cubos com 55g de mandioca) 130g de arroz branco 100g de feijão carioca 50g de salada de repolho (50g de repolho picado e temperado)	95g de galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura ,10g de milho e 25g frango em cubos) 100g de feijão carioca 30g de salada de couve (30g de couve refogada, al dente)	FERIADO	80g de carne moída (80g de carne moída bovina) 65g de macarrão ao sugo (50g de macarrão parafuso cozido e 15g molho de tomate) 130g de arroz branco 100g de feijão carioca
LANCHE DA TARDE	8 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco 200ml de iogurte	6 unidades biscoito tipo cream cracker 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 200ml de iogurte	FERIADO	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)

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	941,68 kcal	147,91 g	62,83 %	32,00 g	13,59 %	26,48 g	25,31 %	1133,09 mg
Semana 2	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CALCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA							
Semana 3								
Semana 4								
Semana 5								