

CARDÁPIO

PERÍODO INTEGRAL ESTADO



16 a 18 anos

Junho / 2024

SEMANA 1	SEGUNDA-FEIRA 03/06/2024	TERÇA-FEIRA 04/06/2024	QUARTA-FEIRA 05/06/2024	QUINTA-FEIRA 06/06/2024	SEXTA-FEIRA 07/06/2024
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	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 1 unidade média de banana (110g)	1 fatia média de melancia (200g) 1 unidade média de maçã (115g)	1 fatia média de mamão (180g) 1 unidade média de maçã (115g)	200ml de vitamina de mamão e maçã (200ml de leite integral + 1 fatia grande de mamão + 1/2 unidade de maçã)
ALMOÇO(1º INTEGRAL) / JANTAR(2º INTEGRAL)	210g de carne moída com cenoura (160g de carne moída bovina com 50g de cenoura ralada) 280g de arroz branco 260g de feijão carioca 100g de salada de repolho com cenoura (60g de repolho e 40g de cenoura crua, ralados e temperados)	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 60g de beterraba (60g de beterraba cozida e temperada)	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)	215g de purê de batata com carne moída (120g de purê de batata com 60g de carne moída e 35g de molho de tomate) 250g de arroz com cenoura (240g de arroz branco com 10g de cenoura) 260g de feijão carioca 100g de salada de acelga com tomate (60g de acelga e 40g de tomate, picados e temperados)	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 100g de salada de brócolis com tomate (60g de brócolis e 40g de tomate, picados e temperados)

Observação: o cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição

CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL ESTADO



16 a 18 anos

Junho / 2024

SEMANA 2	SEGUNDA-FEIRA 10/06/2024	TERÇA-FEIRA 11/06/2024	QUARTA-FEIRA 12/06/2024	QUINTA-FEIRA 13/06/2024	SEXTA-FEIRA 14/06/2024
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	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 1 unidade média de maçã (115g)	1 fatia média de melancia (200g) 1 unidade média de maçã (115g)	1 fatia média de mamão (180g) 1 unidade média de maçã (115g)	200ml de vitamina de mamão e maçã (200ml de leite integral + 1 fatia grande de mamão + 1/2 unidade de maçã)
ALMOÇO(1º INTEGRAL) / JANTAR(2º INTEGRAL)	210g de carne moída com cenoura (160g de carne moída bovina com 50g de cenoura ralada) 280g de arroz branco 260g de feijão carioca 100g de salada de repolho com cenoura (60g de repolho e 40g de cenoura crua, ralados e temperados)	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 60g de beterraba (60g de beterraba cozida e temperada)	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)	Escondidinho de tilápia -215g de purê de batata com tilápia ao molho (120g de purê de batata com 60g de tilápia e 35g de molho de tomate) 250g de arroz com cenoura (240g de arroz branco com 10g de cenoura) 260g de feijão carioca 100g de salada de acelga com tomate (60g de acelga e 40g de tomate, picados e temperados)	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 100g de salada de brócolis com tomate (60g de brócolis e 40g de tomate, picados e temperados)

Observação: o cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição

CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL ESTADO



16 a 18 anos

Junho / 2024

SEMANA 3	SEGUNDA-FEIRA 17/06/2024	TERÇA-FEIRA 18/06/2024	QUARTA-FEIRA 19/06/2024	QUINTA-FEIRA 20/06/2024	SEXTA-FEIRA 21/06/2024
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	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 1 unidade média de maçã (115g)	1 fatia média de melancia (200g) 1 unidade média de tangerina (120g)	1 fatia média de mamão (180g) 1 unidade média de maçã (115g)	200ml de vitamina de mamão e maçã (200ml de leite integral + 1 fatia grande de mamão + 1/2 unidade de maçã)
ALMOÇO(1º INTEGRAL) / JANTAR(2º INTEGRAL)	210g de carne moída com cenoura (160g de carne moída bovina com 50g de cenoura ralada) 280g de arroz branco 260g de feijão carioca 100g de salada de repolho com cenoura (60g de repolho e 40g de cenoura crua, ralados e temperados)	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 60g de beterraba (60g de beterraba cozida e temperada)	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)	215g de purê de batata com carne moída (120g de purê de batata com 60g de carne moída e 35g de molho de tomate) 250g de arroz com cenoura (240g de arroz branco com 10g de cenoura) 260g de feijão carioca 100g de salada de acelga com tomate (60g de acelga e 40g de tomate, picados e temperados)	260g de feijão carioca com 70g de carne suína em cubos 280g de arroz branco 100g de salada de couve (100g de couve refogada, al dente)

Observação: o cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição

CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL ESTADO

16 a 18 anos

Junho / 2024

SEMANA 4	SEGUNDA-FEIRA 24/06/2024	TERÇA-FEIRA 25/06/2024	QUARTA-FEIRA 26/06/2024	QUINTA-FEIRA 27/06/2024	SEXTA-FEIRA 28/06/2024
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	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 1 unidade média de maçã (115g)	1 fatia média de melancia (200g) 1 unidade média de maçã (115g)	1 fatia média de mamão (180g) 1 unidade média de maçã (115g)	200ml de vitamina de mamão e maçã (200ml de leite integral + 1 fatia grande de mamão + 1/2 unidade de maçã)
ALMOÇO(1º INTEGRAL) / JANTAR(2º INTEGRAL)	210g de carne moída com cenoura (160g de carne moída bovina com 50g de cenoura ralada) 280g de arroz branco 260g de feijão carioca 100g de salada de repolho com cenoura (60g de repolho e 40g de cenoura crua, ralados e temperados)	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 60g de beterraba (60g de beterraba cozida e temperada)	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)	Escondidinho de tilápia -215g de purê de batata com tilápia ao molho (120g de purê de batata com 60g de tilápia e 35g de molho de tomate) 250g de arroz com cenoura (240g de arroz branco com 10g de cenoura) 260g de feijão carioca 100g de salada de acelga com tomate (60g de acelga e 40g de tomate, picados e temperados)	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 100g de salada de brócolis com tomate (60g de brócolis e 40g de tomate, picados e temperados)

Observação: o cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição

CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL ESTADO



16 a 18 anos

Junho / 2024

SEMANA 5	SEGUNDA-FEIRA 01/07/2024	TERÇA-FEIRA 02/07/2024	QUARTA-FEIRA 03/07/2024	QUINTA-FEIRA 04/07/2024	SEXTA-FEIRA 05/07/2024
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	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 1 unidade média de maçã (115g)	1 fatia média de melancia (200g) 1 unidade média de maçã (115g)	1 fatia média de mamão (180g) 1 unidade média de maçã (115g)	200ml de vitamina de mamão e maçã (200ml de leite integral + 1 fatia grande de mamão + 1/2 unidade de maçã)
ALMOÇO(1º INTEGRAL) / JANTAR(2º INTEGRAL)	210g de carne moída com cenoura (160g de carne moída bovina com 50g de cenoura ralada) 280g de arroz branco 260g de feijão carioca 100g de salada de repolho com cenoura (60g de repolho e 40g de cenoura crua, ralados e temperados)	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 60g de beterraba (60g de beterraba cozida e temperada)	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)	215g de purê de batata com carne moída (120g de purê de batata com 60g de carne moída e 35g de molho de tomate) 250g de arroz com cenoura (240g de arroz branco com 10g de cenoura) 260g de feijão carioca 100g de salada de acelga com tomate (60g de acelga e 40g de tomate, picados e temperados)	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 100g de salada de brócolis com tomate (60g de brócolis e 40g de tomate, picados e temperados)

Observação: o cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição

**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	1179,94 kcal	177,59 g	60,20 %	45,27 g	15,35 %	32,46 g	24,76 %	1566,11 mg
Semana 2	1177,32 kcal	175,76 g	59,71 %	46,15 g	15,68 %	32,46 g	24,82 %	1577,02 mg
Semana 3	1096,81 kcal	165,43 g	60,33 %	39,34 g	14,35 %	31,26 g	25,65 %	1450,41 mg
Semana 4	1177,32 kcal	175,76 g	59,71 %	46,15 g	15,68 %	32,46 g	24,82 %	1577,02 mg
Semana 5	1169,55 kcal	174,95 g	59,83 %	45,04 g	15,40 %	32,45 g	24,97 %	1566,11 mg

**A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA.
PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA.**