

CARDÁPIO

PERÍODO INTEGRAL ESTADO



11 a 15 anos

Julho / 2025

SEMANA 1	SEGUNDA-FEIRA 07/07/2025	TERÇA-FEIRA 08/07/2025	QUARTA-FEIRA 09/07/2025	QUINTA-FEIRA 09/07/2025	SEXTA-FEIRA 09/07/2025
CAFÉ DA MANHÃ	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
ALMOÇO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
LANCHE DA TARDE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR

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.

Fica autorizado a troca de frutas e hortaliças conforme grau de maturação, porém nenhum item pode ser retirado sem autorização ou trocado sem justificativa.

CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL ESTADO



11 a 15 anos

Julho / 2025

SEMANA 2	SEGUNDA-FEIRA 14/07/2025	TERÇA-FEIRA 15/07/2025	QUARTA-FEIRA 16/07/2025	QUINTA-FEIRA 16/07/2025	SEXTA-FEIRA 16/07/2025
CAFÉ DA MANHÃ	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Planejamento Escolar Não letivo
ALMOÇO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Planejamento Escolar Não letivo
LANCHE DA TARDE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Planejamento Escolar Não letivo

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.

Fica autorizado a troca de frutas e hortaliças conforme grau de maturação, porém nenhum item pode ser retirado sem autorização ou trocado sem justificativa.

CARDÁPIO

PERÍODO INTEGRAL ESTADO



11 a 15 anos

Julho / 2025

SEMANA 3	SEGUNDA-FEIRA 21/07/2025	TERÇA-FEIRA 22/07/2025	QUARTA-FEIRA 23/07/2025	QUINTA-FEIRA 23/07/2025	SEXTA-FEIRA 23/07/2025
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)	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)	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)
ALMOÇO	Planejamento Escolar Não letivo	Planejamento Escolar Não letivo	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 beterraba (50g de beterraba cozida e temperada)	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 50 gramas de salada cenoura crua temperada	195g de galinhada (120g arroz branco com 10g cenoura, 15g de milho e 50g frango em cubos) 180g de feijão carioca 90g de salada de repolho (90g de repolho picado e temperado)
LANCHE DA TARDE	Planejamento Escolar Não letivo	Planejamento Escolar Não letivo	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) 8 unidades biscoito tipo maisena	200ml de iogurte 15 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco

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.

Fica autorizado a troca de frutas e hortaliças conforme grau de maturação, porém nenhum item pode ser retirado sem autorização ou trocado sem justificativa.

CARDÁPIO

PERÍODO INTEGRAL ESTADO



11 a 15 anos

Julho / 2025

SEMANA 4	SEGUNDA-FEIRA 28/07/2025	TERÇA-FEIRA 29/07/2025	QUARTA-FEIRA 30/07/2025	QUINTA-FEIRA 30/07/2025	SEXTA-FEIRA 30/07/2025
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)	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 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	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 50g de beterraba (50g de beterraba cozida e temperada)	145g de frango com cenoura, milho e cebola (95g de frango em cubos, 10g de cenoura, 35g de milho e 5g de cebola) 220g de arroz branco 180g de feijão carioca 90g de salada de repolho (90g de repolho picado e temperado)	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 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) 220g de arroz branco 180g de feijão carioca 90g de salada de repolho com cenoura (50g de repolho e 40g de cenoura) 200ml de iogurte	160g de carne bovina em cubos com batata (65g de carne bovina em cubos com 95g de batata) 220g de arroz branco 180g de feijão carioca 50g de salada de brócolis com tomate (30g de brócolis e 20g de tomate) 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 TARDE	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 fatia média de mamão (180g)	1 fatia média de melancia (200g) 1 unidade média de maçã (115g)	1 fatia média de mamão (180g)	8 unidades biscoito tipo cream cracker

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.

Fica autorizado a troca de frutas e hortaliças conforme grau de maturação, porém nenhum item pode ser retirado sem autorização ou trocado sem justificativa.

**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	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CALCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA							
Semana 2								
Semana 3								
Semana 4	1534,59 kcal	229,06 g	59,71 %	61,02 g	15,90 %	42,09 g	24,68 %	1925,29 mg