

CARDÁPIO

PERÍODO INTEGRAL ESTADO



16 a 18 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



16 a 18 anos

Julho / 2025

SEMANA 2	SEGUNDA-FEIRA 14/07/2025	TERÇA-FEIRA 15/07/2025	QUARTA-FEIRA 16/07/2025	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
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	

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



16 a 18 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	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 branco 260g de feijão carioca 60g de beterraba (60g de beterraba cozida e temperada) 200ml de iogurte	210g de carne moída (210g de carne moída bovina) 105g de macarrão ao sugo (85g de macarrão parafuso cozido e 30g molho de tomate) 250g de arroz branco 260g de feijão carioca 60 gramas de salada cenoura crua temperada	290g de galinhada (180g arroz branco com 20g cenoura, 20g de milho e 70g frango Em cubos) 260g de feijão carioca 100g de salada de repolho (100g de repolho picado e temperado)
LANCHE DA TARDE	Planejamento Escolar Não letivo	Planejamento Escolar Não letivo	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



16 a 18 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 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)
ALMOÇO	235g de carne suína em cubos com mandioca (95g de carne suína em cubos com 140g de mandioca) 250g de arroz branco 260g de feijão carioca 60g de beterraba (60g de beterraba cozida e temperada)	210g de frango com cenoura, milho e cebola (100g de frango em cubos, 40g de cenoura, 55g de milho e 15g de cebola) 250g de arroz branco 260g de feijão carioca 100g de salada de repolho (100g de repolho picado e temperado)	210g de carne moída (210g de carne moída bovina) 105g de macarrão ao sugo (85g de macarrão parafuso cozido e 30g molho de tomate) 250g de arroz branco 260g de feijão carioca 100g de salada de alface (100g de alface picada e temperada)	290g de galinhada (180g arroz branco com 20g cenoura, 20g de milho e 70g frango Em cubos) 250g de arroz branco 260g de feijão carioca 100g de salada de repolho com cenoura (60g de repolho e 40g de cenoura) 200ml de iogurte	235g de carne bovina em cubos com batata (95g de carne bovina em cubos com 140g de batata) 250g de arroz branco 260g de feijão carioca 100g de salada de brócolis com tomate (60g de brócolis e 40g de tomate, 60g de brócolis e 40g de tomate)
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)	200ml de iogurte 1 fatia média de mamão (180g)	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

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	1824,25 kcal	269,62 g	59,12 %	78,94 g	17,31 %	47,85 g	23,61 %	1982,51 mg	