

Setor de Nutrição

CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL MUNICÍPIO



6 a 10 anos

ABRIL / 2024

SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1 1	03/06/2024	04/06/2024	05/06/2024	06/06/2024	07/06/2024
	8 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	1 unidade de pão tipo hot dog (50g)	8 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	1 unidade de pão francês (50g) com 6g de margarina	6 unidades biscoito tipo maisena
CAFÉ DA MANHÃ	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)
LANCHE DA MANHÃ	1 unidade média de maçã (115g)	1 fatia média de melancia (200g)	1 unidade média de banana (110g)	1 fatia média de melancia (200g)	1 unidade média de maçã (115g)
	80g de carne moída com cenoura	90g de carne bovina em cubos com mandioca	110g de Arroz Primavera (50g arroz branco com 25g de carne	60g de purê de batata com carne moída	90g de carne suína em cubos com mandioca
	(60g de carne moída bovina com 20g de cenoura ralada)	(35g de carne bovina em cubos com 55g de mandioca)	suína flocada, 10g de cenoura, 8g de brócolis, 8g de vagem e 8g de milho)	(40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate)	(35g de carne suína em cubos com 55g de mandioca)
ALMOÇO	120g de arroz branco	120g de arroz branco	100g de feijão carioca	130g de arroz com cenoura (120g de arroz branco com 10g de cenoura)	130g de arroz com cenoura (120g de arroz branco com 10g de cenoura)
	100g de feijão carioca	100g de feijão carioca	30g de salada de alface (30g de alface picada e temperada)	100g de feijão carioca	100g de feijão carioca
	50g de salada de repolho com cenoura (30g de repolho e 20g de cenoura crua, ralados e temperados)	30g de beterraba (30g de beterraba cozida e temperada)		50g de salada de acelga com tomate (30g de acelga e 20g de tomate, picados e temperados)	50g de salada de brócolis com tomate (30g de brócolis e 20g de tomate, picados e temperados)
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)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	1 fatia média de melancia (200g)	1 fatia média de mamão (180g)	200ml de vitamina de mamão e maçã (200ml de leite integral + 1 fatia grande de mamão + 1/2 unidade de maçã)
	6 unidades biscoito tipo maisena	6 unidades biscoito tipo cream cracker	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de maçã (115g)	
		1 unidade média de banana (110g)			

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



CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL MUNICÍPIO



6 a 10 anos

ABRIL / 2024

	050111104 55104	TEDO4 EEID4	0114574 55154		OFWEA FEIDA
SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
2	10/06/2024	11/06/2024	12/06/2024	13/06/2024	14/06/2024
	8 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	1 unidade de pão tipo hot dog (50g)	8 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	1 unidade de pão francês (50g) com 6g de margarina	6 unidades biscoito tipo maisena
CAFÉ DA MANHÃ	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)
LANCHE DA MANHÃ	1 unidade média de maçã (115g)	1 fatia média de melancia (200g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 fatia média de melancia (200g)	1 unidade média de maçã (115g)
	80g de carne moída com cenoura (60g de carne moída bovina com 20g de cenoura ralada)	90g de carne bovina em cubos com mandioca (35g de carne bovina em cubos com 55g de mandioca)	110g de Arroz Primavera (50g arroz branco com 25g de carne suína flocada, 10g de cenoura, 8g de brócolis, 8g de vagem e 8g de milho)	Escondidinho de tilápia-60g de purê de batata com tilápia ao molho (40g de purê de batata com 15g de tilápia ao molho e 5g de molho de tomate) 130g de arroz com cenoura	90g de carne suína em cubos com mandioca (35g de carne suína em cubos com 55g de mandioca) 130g de arroz com cenoura
ALMOÇO	120g de arroz branco	120g de arroz branco	100g de feijão carioca	(120g de arroz branco com 10g de cenoura)	(120g de arroz branco com 10g de cenoura)
	100g de feijão carioca	100g de feijão carioca	30g de salada de alface (30g de alface picada e temperada)	100g de feijão carioca	100g de feijão carioca
	50g de salada de repolho com cenoura (30g de repolho e 20g de cenoura crua, ralados e temperados)	30g de beterraba (30g de beterraba cozida e temperada)		50g de salada de acelga com tomate (30g de acelga e 20g de tomate, picados e temperados)	50g de salada de brócolis com tomate (30g de brócolis e 20g de tomate, picados e temperados)
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)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g de carne moída bovina e 20g molho de tomate)	1 fatia média de mamão (180g)	200ml de vitamina de mamão e maçã (200ml de leite integral + 1 fatia grande de mamão + 1/2 unidade de maçã)
	6 unidades biscoito tipo maisena	6 unidades biscoito tipo cream cracker		1 unidade média de maçã (115g)	



Setor de Nutrição

CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL MUNICÍPIO



6 a 10 anos

ABRIL / 2024

SEMANA	A SEGUNDA-FEIRA TERÇA-FEIRA C		QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	
3	17/06/2024	18/06/2024	19/06/2024	20/06/2024	21/06/2024	
	8 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	1 unidade de pão tipo hot dog (50g)	8 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	1 unidade de pão francês (50g) com 6g de margarina	6 unidades biscoito tipo maisena	
CAFÉ DA MANHÃ	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	
LANCHE DA MANHÃ	1 unidade média de maçã (115g)	1 fatia média de melancia (200g)	1 unidade média de banana (110g)	1 fatia média de melancia (200g)	1 unidade média de maçã (115g)	
	80g de carne moída com	90g de carne bovina em cubos com mandioca	110g de Arroz Primavera (50g arroz branco com 25g de carne	60g de purê de batata com carne moída	100g de feijão carioca com 20g de carne suína em cubo	
	cenoura (60g de carne moída bovina com 20g de cenoura ralada)	(35g de carne bovina em cubos com 55g de mandioca)	suína flocada, 10g de cenoura, 8g de brócolis, 8g de vagem e 8g de milho)	(40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate)	carne suma em cubo	
ALMOÇO	120g de arroz branco	120g de arroz branco	100g de feijão carioca	130g de arroz com cenoura (120g de arroz branco com 10g de cenoura)	120g de arroz branco	
	100g de feijão carioca	100g de feijão carioca	30g de salada de alface (30g de alface picada e temperada)	100g de feijão carioca		
	50g de salada de repolho com cenoura (30g de repolho e 20g de cenoura crua, ralados e temperados)	30g de beterraba (30g de beterraba cozida e temperada)		50g de salada de acelga com tomate (30g de acelga e 20g de tomate, picados e temperados)	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)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	1 unidade média de maçã (115g)	1 fatia média de mamão (180g)	200ml de vitamina de mamão e maçã (200ml de leite integral + 1 fatia grande de mamão + 1/2 unidade de maçã)	
	6 unidades biscoito tipo maisena	6 unidades biscoito tipo cream cracker	1 fatia média de melancia (200g)	1 unidade média de maçã (115g)		
		cardánio só nodorá sor modificado c				

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



Setor de Nutrição

CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL MUNICÍPIO



6 a 10 anos

ABRIL / 2024

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
		QO/III/II EII/I	~~	JLA IA-FLINA
24/06/2024	25/06/2024	26/06/2024	27/06/2024	28/06/2024
8 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	1 unidade de pão tipo hot dog (50g)	8 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	1 unidade de pão francês (50g) com 6g de margarina	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)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)
1 unidade média de maçã (115g)	1 fatia média de melancia (200g)	1 unidade média de tangerina (120g)	1 fatia média de melancia (200g)	1 unidade média de maçã (115g)
80g de carne moída com cenoura (60g de carne moída bovina com 20g de cenoura ralada) 120g de arroz branco 100g de feijão carioca 50g de salada de repolho com cenoura (30g de repolho e 20g de cenoura crua, ralados e temperados)	90g de carne bovina em cubos com mandioca (35g de carne bovina em cubos com 55g de mandioca) 120g de arroz branco 100g de feijão carioca 30g de beterraba (30g de beterraba cozida e temperada)	110g de Arroz Primavera (50g arroz branco com 25g de carne suína flocada, 10g de cenoura, 8g de brócolis, 8g de vagem e 8g de milho) 100g de feijão carioca 30g de salada de alface (30g de alface picada e temperada)	Escondidinho de tilápia-60g de purê de batata com tilápia ao molho (40g de purê de batata com 15g de tilápia ao molho e 5g de molho de tomate) 130g de arroz com cenoura (120g de arroz branco com 10g de cenoura) 100g de feijão carioca 50g de salada de acelga com tomate (30g de acelga e 20g de tomate, picados e temperados)	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 brócolis com tomate (30g de brócolis e 20g de tomate, picados e temperados)
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) 6 unidades biscoito tipo cream cracker	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g de carne moída bovina e 20g molho de tomate)	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)
	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) 1 unidade média de maçã (115g) 80g de carne moída com cenoura (60g de carne moída bovina com 20g de cenoura ralada) 120g de arroz branco 100g de feijão carioca 50g de salada de repolho com cenoura (30g de repolho e 20g de cenoura crua, ralados e temperados) 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	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) 1 unidade média de maçã (115g) 1 unidade média de maçã (115g) 1 unidade média de maçã (115g) 1 fatia média de melancia (200g) 80g de carne moída com cenoura (60g de carne moída bovina com 20g de cenoura ralada) 120g de arroz branco 100g de feijão carioca 100g de feijão carioca 100g de repolho com cenoura (30g de repolho e 20g de cenoura crua, ralados e temperados) 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) 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 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) 6 unidades biscoito tipo 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 chocolate rosquinha sabor coco hot dog (50g) 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) 1 unidade média de maçã (115g) 80g de carne moida de maçã (115g) 80g de carne moida com cenoura (60g de carne moida bovina com 20g de cenoura ralada) 120g de arroz branco 100g de feijão carioca 100g de feijão carioca 100g de feijão carioca 30g de beterraba cozida e temperada) 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) 150 ml de leite com cacau e açúcar (100g) 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) 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) 6 unidades biscoito tipo cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	8 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate 1 unidade de pão tipo hot dog (50g) 1 unidade se pão francês (50g) com 63 de margarina 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite om pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) 1 unidade média de tangerina (120g) 1 unidade média de tangerina (120g) 1 fatia média de melancia (200g) 2 fatia média de melancia (200g) 1 fatia média de melancia (200g) 2 fatia média de melancia (200g) 2 fatia média de melancia (200g) 1 fatia média de melancia (200g) 1 fatia média de melancia (200g) 2 fatia média de tangerina (120g) 2 fatia média de melancia (200g) 2 fatia média de melancia (200g) 2 fatia média de melancia (200g) 2 fatia média de tangerina (120g) 2 fatia média de melancia (200g) 2 fatia média de tangerina (120g) 2 fatia média de melancia (200g) 2 fatia média de melancia (200g) 2 fatia média de melancia (200g) 2 fatia média de tangerina (120g) 2 fatia média de melancia (200g) 2 fatia média de m



Setor de Nutrição

CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL MUNICÍPIO



6 a 10 anos

ABRIL / 2024

SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUARTA-FEIRA QUINTA-FEIRA	
5	01/07/2024	02/07/2024	03/07/2024	04/07/2024	05/07/2024
	8 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	1 unidade de pão tipo hot dog (50g)	8 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	1 unidade de pão francês (50g) com 6g de margarina	6 unidades biscoito tipo maisena
CAFÉ DA MANHÃ	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)
LANCHE DA MANHÃ	1 unidade média de maçã (115g)	1 fatia média de melancia (200g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 fatia média de melancia (200g)	1 unidade média de maçã (115g)
	80g de carne moída com	90g de carne bovina em cubos	110g de Arroz Primavera	60g de purê de batata com	90g de carne suína em cubos com
	cenoura (60g de carne moída bovina com 20g de cenoura ralada)	com mandioca (35g de carne bovina em cubos com 55g de mandioca)	(50g arroz branco com 25g de carne suína flocada, 10g de cenoura, 8g de brócolis, 8g de vagem e 8g de milho)	carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate)	mandioca (35g de carne suína em cubos com 55g de mandioca)
ALMOÇO	120g de arroz branco	120g de arroz branco	100g de feijão carioca	130g de arroz com cenoura (120g de arroz branco com 10g de cenoura)	130g de arroz com cenoura (120g de arroz branco com 10g de cenoura)
	100g de feljão carloca	100g de feljão carloca	30g de salada de alface (30g de alface picada e temperada)	100g de feljão carloca	100g de feljão carioca
	50g de salada de repolho com cenoura	30g de beterraba (30g de beterraba cozida e		50g de salada de acelga com tomate	50g de salada de brócolis com tomate
	(30g de repolho e 20g de cenoura crua, ralados e temperados)	temperada)		(30g de acelga e 20g de tomate, picados e temperados)	(30g de brócolis e 20g de tomate, picados e temperados)
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)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	1 unidade média de maçã (115g)	1 fatia média de mamão (180g)	200ml de vitamina de mamão e maçã (200ml de leite integral + 1 fatia grande de mamão + 1/2 unidade de maçã)
	6 unidades biscoito tipo maisena	6 unidades biscoito tipo cream cracker	1 fatia média de melancia (200g)	1 unidade média de maçã (115g)	

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	364,26 kcal	55,32 g	60,75 %	13,58 g	14,92 %	10,60 g 26,19 %	1000,35 mg
Semana 2	389,55 kcal	58,57 g	60,14 %	14,85 g	15,24 %	11,39 g 26,32 %	1151,28 mg
Semana 3	360,58 kcal	58,93 g	65,37 %	12,35 g	13,70 %	9,50 g 23,72 %	908,70 mg
Semana 4	498,73 kcal	68,17 g	54,67 %	20,34 g	16,31 %	16,85 g 30,42 %	1214,26 mg
Semana 5	591,50 kcal	86,94 g	58,79 %	20,37 g	13,78 %	19,03 g 28,96 %	1151,26 mg

A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULA	DA.
PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMI	PLETA.