

CARDÁPIO



Moderna, vibrante e inclusiva.

11 a 15 anos

Setembro / 2025

SEMANA 1		SEGUNDA-FEIRA 01/09/2025	TERÇA-FEIRA 02/09/2025	QUARTA-FEIRA 03/09/2025	QUINTA-FEIRA 04/09/2025	SEXTA-FEIRA 05/09/2025
MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	5 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 média de banana (110g) 250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	5 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)	1 unidade média de banana (110g) 250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	5 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)
	LANCHE I A partir de 9h25	195g arroz com carne moída bovina e cenoura (130g arroz branco com 45g de carne moída bovina e 20g cenoura)	145g de Feijão Campeiro (100g de feijão preto com 45 g de suíno em cubos) 180g de arroz branco 1 unidade média de banana (110g)	105g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 20g de carne moída e 15g de molho de tomate) 180g de arroz branco 1 unidade média de maçã (115g)	195g de galinhada (120g arroz branco com 10g cenoura, 15g de milho e 50g frango em cubos) 100g de feijão carioca 1 unidade média de banana (110g)	225g de macarrão com carne moída (120g de macarrão parafuso cozido com 40g de carne moída, cozido, 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)
TARDE	LANCHE I Das 12h50 às 13h00	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco
	LANCHE II A partir de 15h15	195g arroz com carne moída bovina e cenoura (130g arroz branco com 45g de carne moída bovina e 20g cenoura)	145g de Feijão Campeiro (100g de feijão preto com 45 g de suíno em cubos) 180g de arroz branco	105g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 20g de carne moída e 15g de molho de tomate) 180g de arroz branco	195g de galinhada (120g arroz branco com 10g cenoura, 15g de milho e 50g frango em cubos) 100g de feijão carioca	225g de macarrão com carne moída (120g de macarrão parafuso cozido com 40g de carne moída, cozido, 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)

Observação: O cardápio 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 pelos merendeiros conforme grau de maturação, porém nenhum item pode ser retirado sem autorização ou trocado sem justificativa. Demais trocas só poderão ocorrer com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição.

CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL



11 a 15 anos

Setembro / 2025

SEMANA 2		SEGUNDA-FEIRA 08/09/2025	TERÇA-FEIRA 09/09/2025	QUARTA-FEIRA 10/09/2025	QUINTA-FEIRA 11/09/2025	SEXTA-FEIRA 12/09/2025
MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	5 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 média de banana (110g) 250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	5 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)	1 unidade média de banana (110g) 250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	25 gramas Biscoito de polvilho 250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)
	LANCHE I A partir de 9h25	195g de galinhada (120g arroz branco com 10g cenoura, 15g de milho e 50g frango em cubos)	195g arroz com carne moída bovina e cenoura (130g arroz branco com 45g de carne moída bovina e 20g cenoura) 100g de feijão carioca 1 unidade média de banana (110g)	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g de carne moída bovina e 20g molho de tomate) 1 unidade média de maçã (115g)	265g estrogonofe de frango (110g de frango em cubos com 125g de molho bechamel e 25g de extrato de tomate) 180g de arroz branco 1 unidade média de banana (110g)	195g arroz com carne suína em cubos (130g arroz branco com 45g de carne suína em cubos e 20g cenoura) 100g de feijão carioca
TARDE	LANCHE I Das 12h50 às 13h00	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	25 gramas Biscoito de polvilho
	LANCHE II A partir de 15h15	195g de galinhada (120g arroz branco com 10g cenoura, 15g de milho e 50g frango em cubos)	195g arroz com carne moída bovina e cenoura (130g arroz branco com 45g de carne moída bovina e 20g cenoura) 100g de feijão carioca	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g de carne moída bovina e 20g molho de tomate)	265g estrogonofe de frango (110g de frango em cubos com 125g de molho bechamel e 25g de extrato de tomate) 180g de arroz branco	195g arroz com carne suína em cubos (130g arroz branco com 45g de carne suína em cubos e 20g cenoura) 100g de feijão carioca

Observação: O cardápio 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 pelos merendeiros conforme grau de maturação, porém nenhum item pode ser retirado sem autorização ou trocado sem justificativa. Demais trocas só poderão ocorrer com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição.

CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL



11 a 15 anos

Setembro / 2025

SEMANA 3		SEGUNDA-FEIRA 15/09/2025	TERÇA-FEIRA 16/09/2025	QUARTA-FEIRA 17/09/2025	QUINTA-FEIRA 18/09/2025	SEXTA-FEIRA 19/09/2025
MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	5 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 média de banana (110g) 250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	5 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)	1 unidade média de banana (110g) 250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	5 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)
	LANCHE I A partir de 9h25	225g macarrão com frango moído (120g de macarrão parafuso cozido com 40g de frango moído, 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)	105g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 20g de carne moída e 15g de molho de tomate) 180g de arroz branco 1 unidade média de banana (110g)	145g de Feijão Campeiro (100g de feijão preto com 45 g de suíno em cubos) 180g de arroz branco 1 unidade média de maçã (115g)	195g arroz com carne moída bovina e cenoura (130g arroz branco com 45g de carne moída bovina e 20g cenoura) 1 unidade média de banana (110g)	195g de galinhada (120g arroz branco com 10g cenoura, 15g de milho e 50g frango em cubos) 100g de feijão carioca
TARDE	LANCHE I Das 12h50 às 13h00	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco
	LANCHE II A partir de 15h15	225g macarrão com frango moído (120g de macarrão parafuso cozido com 40g de frango moído, 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)	195g de galinhada (120g arroz branco com 10g cenoura, 15g de milho e 50g frango em cubos)	145g de Feijão Campeiro (100g de feijão preto com 45 g de suíno em cubos) 180g de arroz branco	195g arroz com carne moída bovina e cenoura (130g arroz branco com 45g de carne moída bovina e 20g cenoura) 180g de arroz branco	195g de galinhada (120g arroz branco com 10g cenoura, 15g de milho e 50g frango em cubos) 100g de feijão carioca

Observação: O cardápio 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 pelos merendeiros conforme grau de maturação, porém nenhum item pode ser retirado sem autorização ou trocado sem justificativa. Demais trocas só poderão ocorrer com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição.

CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL



11 a 15 anos

Setembro / 2025

SEMANA 4		SEGUNDA-FEIRA 22/09/2025	TERÇA-FEIRA 23/09/2025	QUARTA-FEIRA 24/09/2025	QUINTA-FEIRA 25/09/2025	SEXTA-FEIRA 26/09/2025
MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	5 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 média de banana (110g) 250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	5 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)	1 unidade média de banana (110g) 250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	25 gramas Biscoito de polvilho 250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)
	LANCHE I A partir de 9h25	195g de galinhada (120g arroz branco com 10g cenoura, 15g de milho e 50g frango em cubos)	195g arroz com carne moída bovina e cenoura (130g arroz branco com 45g de carne moída bovina e 20g cenoura) 100g de feijão carioca 1 unidade média de banana (110g)	Pão com Frango moído (1 unidade de pão francês (50g), 35g de frango moído e 20g molho de tomate) 1 unidade média de maçã (115g)	265g estrogonofe de frango (110g de frango em cubos com 125g de molho bechamel e 25g de extrato de tomate) 180g de arroz branco 1 unidade média de banana (110g)	195g arroz com carne suína em cubos (130g arroz branco com 45g de carne suína em cubos e 20g cenoura) 100g de feijão carioca
TARDE	LANCHE I Das 12h50 às 13h00	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	25 gramas Biscoito de polvilho
	LANCHE II A partir de 15h15	195g de galinhada (120g arroz branco com 10g cenoura, 15g de milho e 50g frango em cubos)	195g arroz com carne moída bovina e cenoura (130g arroz branco com 45g de carne moída bovina e 20g cenoura) 100g de feijão carioca	Pão com Frango moído (1 unidade de pão francês (50g), 35g de frango moído e 20g molho de tomate)	265g estrogonofe de frango (110g de frango em cubos com 125g de molho bechamel e 25g de extrato de tomate) 180g de arroz branco	195g arroz com carne suína em cubos (130g arroz branco com 45g de carne suína em cubos e 20g cenoura) 100g de feijão carioca

Observação: O cardápio 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 pelos merendeiros conforme grau de maturação, porém nenhum item pode ser retirado sem autorização ou trocado sem justificativa. Demais trocas só poderão ocorrer com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição.

CARDÁPIO

PERÍODO PARCIAL



11 a 15 anos

Setembro / 2025

SEMANA 5		SEGUNDA-FEIRA 29/09/2025	TERÇA-FEIRA 30/09/2025	QUARTA-FEIRA 01/10/2025	QUINTA-FEIRA 02/10/2025	SEXTA-FEIRA 03/10/2025
MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	5 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 média de banana (110g) 250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	5 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)	1 unidade média de banana (110g) 250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	5 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)
	LANCHE I A partir de 9h25	105g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 20g de carne moída e 15g de molho de tomate) 180g de arroz branco	195g arroz com carne suína em cubos (130g arroz branco com 45g de carne suína em cubos e 20g cenoura) 100g de feijão carioca	195g de galinhada (120g arroz branco com 10g cenoura, 15g de milho e 50g frango em cubos)	145g de Feijão Campeiro (100g de feijão preto com 45 g de suíno em cubos) 180g de arroz branco	225g de macarrão com carne moída (120g de macarrão parafuso cozido com 40g de carne moída, cozido, 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)
TARDE	LANCHE I Das 12h50 às 13h00	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco
	LANCHE II A partir de 15h15	105g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 20g de carne moída e 15g de molho de tomate) 180g de arroz branco	195g arroz com carne suína em cubos (130g arroz branco com 45g de carne suína em cubos e 20g cenoura) 100g de feijão carioca	195g de galinhada (120g arroz branco com 10g cenoura, 15g de milho e 50g frango em cubos)	145g de Feijão Campeiro (100g de feijão preto com 45 g de suíno em cubos) 180g de arroz branco	225g de macarrão com carne moída (120g de macarrão parafuso cozido com 40g de carne moída, cozido, 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)

Observação: O cardápio 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 pelos merendeiros conforme grau de maturação, porém nenhum item pode ser retirado sem autorização ou trocado sem justificativa. Demais trocas só poderão ocorrer com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

MANHÃ									
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	688,17 kcal	103,87 g	60,38 %	26,22 g	15,24 %	19,43 g	25,41 %	631,61 mg	
Semana 2	676,24 kcal	98,64 g	58,35 %	50,32 g	29,77 %	19,75 g	26,28 %	748,34 mg	
Semana 3	689,73 kcal	103,87 g	60,24 %	27,84 g	16,15 %	18,84 g	24,58 %	636,74 mg	
Semana 4	670,31 kcal	98,64 g	58,86 %	50,00 g	29,84 %	19,25 g	25,84 %	748,03 mg	
Semana 5	627,47 kcal	88,60 g	56,48 %	24,83 g	15,83 %	19,39 g	27,81 %	675,06 mg	

TARDE									
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	432,52 kcal	70,38 g	65,09 %	16,34 g	15,11 %	9,65 g	20,07 %	505,51 mg	
Semana 2	421,26 kcal	65,55 g	62,24 %	40,32 g	38,29 %	9,82 g	20,98 %	592,11 mg	
Semana 3	473,39 kcal	77,74 g	65,69 %	19,33 g	16,33 %	9,44 g	17,94 %	483,45 mg	
Semana 4	415,33 kcal	65,55 g	63,13 %	40,00 g	38,53 %	9,31 g	20,18 %	591,79 mg	
Semana 5	429,23 kcal	70,38 g	65,59 %	15,60 g	14,54 %	9,64 g	20,20 %	548,96 mg	