

## CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL



## 11 a 15 anos

## Julho / 2024

	SEMANA 2		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
OLIVIANA 2		117. Z	29/07/2024 30/07/2024		31/07/2024	01/08/2024	02/08/2024
N		CAFÉ DA MANHÃ	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate 5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco		1 unidade média de banana (110g)	5 unidades biscoito tipo cream cracker	1 unidade média de maçã (115g)
			250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)
	MANHÃ		195g arroz com carne suína em cubos (130g arroz branco com 45g de carne suína em cubos e 20g cenoura)	215g de Arroz Primavera (120g arroz branco com 50g de carne suína flocada, 15g de cenoura, 10g de brócolis, 10g de vagem 10g de milho)		195g arroz com carne moída mista* e cenoura (130g arroz branco com 45g de carne moída mista e 20g cenoura)	225g de macarrão ao molho rosê (160g de macarrão parafuso cozido, 20g cenoura ralada e 20g molho de tomate e 25g de molho branco)
		LANCHE I			1 unidade média de banana (110g)	100g de feijão carioca	
				1 unidade média de maçã (115g)		1 unidade média de maçã (115g)	
٦		LANCHE I	5 unidades biscoito tipo maisena	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	5 unidades biscoito tipo maisena
	TARDE	LANCHE II	195g arroz com carne suína em cubos (130g arroz branco com 45g de carne suína em cubos e 20g cenoura)	215g de Arroz Primavera (120g arroz branco com 50g de carne suína flocada, 15g de cenoura, 10g de brócolis, 10g de vagem 10g de milho)  180g de arroz com cenoura (170g de arroz branco com 10g de cenoura)	Pão com carne moída mista* (1 unidade de pão francês (50g), 35g de carne moída mista, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	195g arroz com carne moída mista* e cenoura (130g arroz branco com 45g de carne moída mista e 20g cenoura)	225g de macarrão ao molho rosê (160g de macarrão parafuso cozido, 20g cenoura ralada e 20g molho de tomate e 25g de molho branco)
		Ohean		ificado com autorização próvia, por o	mail noto cotor do nutrição		

Observação: o cardápio só poderá ser modificado 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	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA. PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA.								
Semana 2 29/07/24 à 02/08/24	542,74 kcal	73,68 g	54,30 %	25,12 g	18,51 %	17,17 g	28,47 %	544,24 mg	
Semana 3									
Semana 4 A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA. PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA.									
Semana 5									

TARDE									
SEMANA	ENERGIA (KCAL)	CARBOID (55 a 65 %		_	EÍNAS % do VET)		DIOS % do VET)	SÓDIO (mg)	
Semana 1		A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA. PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA.							
Semana 2 29/07/24 à 02/08/24	333,34 kcal	50,55 g	60,66 %	16,42 g	19,70 %	7,23 g	19,52 %	460,06 mg	
Semana 3 Semana 4	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA. PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA.								
Semana 5									