



SECRETARIA MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO

Setor de Nutrição

CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL



11 a 15 anos

Julho / 2024

SEMANA 2		SEGUNDA-FEIRA 29/07/2024	TERÇA-FEIRA 30/07/2024	QUARTA-FEIRA 31/07/2024	QUINTA-FEIRA 01/08/2024	SEXTA-FEIRA 02/08/2024
MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	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)	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)	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 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)
	LANCHE I	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) 1 unidade média de maçã (115g)	Pão com carne moída mista* (1 unidade de pão francês (50g), 35g de carne moída mista, 15g de cenoura e 20g molho de tomate) 1 unidade média de banana (110g)	195g arroz com carne moída mista* e cenoura (130g arroz branco com 45g de carne moída mista e 20g cenoura) 100g de feijão carioca 1 unidade média de maçã (115g)	225g de macarrão ao molho rosê (160g de macarrão parafuso cozido, 20g cenoura ralada e 20g molho de tomate e 25g de molho branco)
TARDE	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
	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) 100g de feijão carioca	225g de macarrão ao molho rosê (160g de macarrão parafuso cozido, 20g cenoura ralada e 20g molho de tomate e 25g de molho branco)

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

