

CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL



16 a 18 anos

Julho / 2024

	SEMA	ΛΝΛ 1	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	OLIVIA		22/07/2024	23/07/2024	24/07/2024	25/07/2024	26/07/2024
		CAFÉ DA MANHÃ	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	6 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)	6 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)	6 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)
	MANHÃ	LANCHE I	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	310g de Arroz Primavera (190g arroz branco com 70g de carne suína flocada, 20g de cenoura, 15g de brócolis, 15g de vagem e 15g de milho)	290g arroz com carne moída mista* e cenoura (200g arroz branco com 70g de carne moída mista e 20g cenoura) 140g de feijão carioca	300g de macarrão ao molho rosê (215g de macarrão parafuso cozido, 25g cenoura ralada e 20g molho de tomate e 30g de mollho branco)
	TARDE	LANCHE I	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	6 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	6 unidades biscoito tipo maisena	6 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco
		LANCHE II	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	310g de Arroz Primavera (190g arroz branco com 70g de carne suína flocada, 20g de cenoura, 15g de brócolis, 15g de vagem e 15g de milho)	290g arroz com carne moída mista* e cenoura (200g arroz branco com 70g de carne moída mista e 20g cenoura) 140g de feijão carioca	300g de macarrão ao molho rosê (215g de macarrão parafuso cozido, 25g cenoura ralada e 20g molho de tomate e 30g de mollho branco)

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



CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL



16 a 18 anos

Julho / 2024

SEM		ANA 2	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	OLIVIA	AIVA 2	29/07/2024	30/07/2024	31/07/2024	01/08/2024	02/08/2024
		CAFÉ DA MANHÃ	6 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	6 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	1 unidade média de banana (110g)	6 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		290g arroz com carne suína em cubos (200g arroz branco com 70g de carne suína em cubos e 20g cenoura)	310g de Arroz Primavera (190g arroz branco com 70g de carne suína flocada, 20g de cenoura, 15g de brócolis, 15g de vagem e 15g de milho)	Pão com carne moída mista* (1 unidade de pão francês (50g), 35g de carne moída mista, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	290g arroz com carne moída mista* e cenoura (200g arroz branco com 70g de carne moída mista e 20g cenoura)	300g de macarrão ao molho rosê (215g de macarrão parafuso cozido, 25g cenoura ralada e 20g molho de tomate e 30g de mollho branco)
		LANCHE I			1 unidade média de banana (110g)	140g de feijão carioca	
				1 unidade média de maçã (115g)		1 unidade média de maçã (115g)	
	ΓARDE	LANCHE I	6 unidades biscoito tipo maisena	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	6 unidades biscoito tipo maisena
		LANCHE II	290g arroz com carne suína em cubos (200g arroz branco com 70g de carne suína em cubos e 20g cenoura)	310g de Arroz Primavera (190g arroz branco com 70g de carne suína flocada, 20g de cenoura, 15g de brócolis, 15g de vagem e 15g de milho) 250g de arroz com cenoura (240g 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)	290g arroz com carne moída mista* e cenoura (200g arroz branco com 70g de carne moída mista e 20g cenoura)	300g de macarrão ao molho rosê (215g de macarrão parafuso cozido, 25g cenoura ralada e 20g molho de tomate e 30g de mollho branco)

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

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

MANHÃ									
SEMANA	ENERGIA CARBOIDRATOS (KCAL) (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	597,72 kcal	79,81 g	53,41 %	29,80 g	19,94 %	18,27 g	27,50 %	559,41 mg	
Semana 3									
Semana 4	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA. PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA.								
Semana 5									

TARDE										
SEMANA	ENERGIA CARBOIDRATOS PROTEÍNAS LIPÍDIOS SÓI (KCAL) (55 a 65 % do VET) (10 a 15 % do VET) (25 a 35 % do VET) (m									
Semana 1	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA. PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA.									
Semana 2 401,41 kcal 59,54 g 59,33 21,35 g 21,28 8,35 g 18,72 %						475,44 mg				
Semana 3										

Semana 4

Semana 5

A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA. PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA.