



# CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL



16 a 18 anos

OUTUBRO / 2024

| SEMANA 1 |                                  | SEGUNDA-FEIRA<br>07/10/2024                                                                                                                                 | TERÇA-FEIRA<br>08/10/2024                                                                                                                                       | QUARTA-FEIRA<br>09/10/2024                                                                                                                                                                                       | QUINTA-FEIRA<br>10/10/2024                                                                                                                                                     | SEXTA-FEIRA<br>11/10/2024                                                                             |
|----------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| MANHÃ    | CAFÉ DA MANHÃ<br>De 6h50 às 7h10 | 6 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate<br><br>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<br><br>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)<br><br>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<br><br>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)<br><br>200ml de iogurte                                              |
|          | LANCHE I<br>A partir de 9h25     | 310g de Arroz Primavera (190g arroz branco com 70g de carne suína flocada, 20g de cenoura, 15g de brócolis, 15g de vagem )                                  | 290g de galinhada (180g arroz branco com 20g Cenoura, 20g de milho e 70g frango Em cubos)<br><br>140g de feijão carioca<br><br>1 unidade média de banana (110g) | 300g de macarrão com carne moída (160g de macarrão parafuso cozido com 55g de carne moída, cozido, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)<br><br>25g de milho de pipoca<br><br>1 unidade média de maçã (115g) | 280g estrogonofe de frango (115g de frango em cubos com 140g de molho bechamel e 25g de extrato de tomate)<br><br>250g de arroz branco<br><br>1 unidade média de banana (110g) | 50g de salsicha de frango( 1 unidade) com molho de tomate , pão tipo hot-dog 50g e purê de batata 55g |
| TARDE    | LANCHE I<br>De 12h50 às 13h      | 6 unidades biscoito tipo maisena                                                                                                                            | 1 unidade média de banana (110g)                                                                                                                                | 1 unidade média de maçã (115g)                                                                                                                                                                                   | 1 unidade média de banana (110g)                                                                                                                                               | 200ml de iogurte                                                                                      |
|          | LANCHE II<br>A partir de 15h15   | 310g de Arroz Primavera (190g arroz branco com 70g de carne suína flocada, 20g de cenoura, 15g de brócolis, 15g de vagem )                                  | 290g de galinhada (180g arroz branco com 20g Cenoura, 20g de milho e 70g frango Em cubos)<br><br>140g de feijão carioca                                         | 300g de macarrão com carne moída (160g de macarrão parafuso cozido com 55g de carne moída, cozido, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)<br><br>25g de milho de pipoca<br><br>1 unidade média de maçã (115g) | 280g estrogonofe de frango (115g de frango em cubos com 140g de molho bechamel e 25g de extrato de tomate)<br><br>250g de arroz branco                                         | 50g de salsicha de frango( 1 unidade) com molho de tomate , pão tipo hot-dog 50g e purê de batata 55g |

Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição e está sujeito a alterações conforme a pontualidade na entrega por nossos fornecedores, sazonalidade de frutas e hortaliças.



# CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL



16 a 18 anos

OUTUBRO / 2024

| SEMANA 2 |                                  | SEGUNDA-FEIRA<br>14/10/2024                                                                                                                                 | TERÇA-FEIRA<br>15/10/2024                                                                                                                                                          | QUARTA-FEIRA<br>16/10/2024                                                                                                                  | QUINTA-FEIRA<br>17/10/2024                                                                                                                      | SEXTA-FEIRA<br>18/10/2024                                                                                                                 |
|----------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| MANHÃ    | CAFÉ DA MANHÃ<br>De 6h50 às 7h10 | 6 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate<br><br>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<br><br>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)<br><br>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<br><br>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)<br><br>200ml de iogurte                                                                                  |
|          | LANCHE I<br>A partir de 9h25     | 310g de Arroz Primavera (190g arroz branco com 70g de carne suína flocada, 20g de cenoura, 15g de brócolis, 15g de vagem )                                  | 110g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de molho de tomate)<br><br>250g de arroz branco<br><br>1 unidade média de banana (110g) | 210g de Feijão Campeiro<br>140g de feijão preto com 70g de suíno em cubos<br><br>250g de arroz branco<br><br>1 unidade média de maçã (115g) | 290g de galinhada (180g arroz branco com 20g Cenoura, 20g de milho e 70g frango Em cubos)<br><br>1 unidade média de banana (110g)               | 300g macarrão com frango desfiado (160g de macarrão parafuso cozido com 55g de frango desfiado, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate) |
| TARDE    | LANCHE I<br>De 12h50 às 13h      | 6 unidades biscoito tipo maisena                                                                                                                            | 1 unidade média de banana (110g)                                                                                                                                                   | 1 unidade média de maçã (115g)                                                                                                              | 1 unidade média de banana (110g)                                                                                                                | 200ml de iogurte                                                                                                                          |
|          | LANCHE II<br>A partir de 15h15   | 310g de Arroz Primavera (190g arroz branco com 70g de carne suína flocada, 20g de cenoura, 15g de brócolis, 15g de vagem )                                  | 110g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de molho de tomate)<br><br>250g de arroz branco                                         | 210g de Feijão Campeiro<br>140g de feijão preto com 70g de suíno em cubos<br><br>250g de arroz branco                                       | 290g de galinhada (180g arroz branco com 20g Cenoura, 20g de milho e 70g frango Em cubos)                                                       | 300g macarrão com frango desfiado (160g de macarrão parafuso cozido com 55g de frango desfiado, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate) |

Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição e está sujeito a alterações conforme a pontualidade na entrega por nossos fornecedores, sazonalidade de frutas e hortaliças.



SECRETARIA MUNICIPAL DE  
EDUCAÇÃO

Setor de Nutrição

# CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL



16 a 18 anos

OUTUBRO / 2024

| SEMANA 3 |                                  | SEGUNDA-FEIRA<br>21/10/2024                                                                                                                                 | TERÇA-FEIRA<br>22/10/2024                                                                                                                                                        | QUARTA-FEIRA<br>23/10/2024                                                                                                                                        | QUINTA-FEIRA<br>24/10/2024                                                                                                                                                     | SEXTA-FEIRA<br>25/10/2024                                                                 |
|----------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| MANHÃ    | CAFÉ DA MANHÃ<br>De 6h50 às 7h10 | 6 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate<br><br>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<br><br>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)<br><br>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<br><br>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)<br><br>200ml de iogurte                                  |
|          | LANCHE I<br>A partir de 9h25     | 310g de Arroz Primavera (190g arroz branco com 70g de carne suína flocada, 20g de cenoura, 15g de brócolis, 15g de vagem )                                  | 290g arroz com carne moída mista* e cenoura (200g arroz branco com 70g de carne moída mista e 20g cenoura)<br><br>140g de feijão carioca<br><br>1 unidade média de banana (110g) | Pão com carne moída mista* (1 unidade de pão francês (50g), 35g de carne moída mista, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)<br><br>1 unidade média de maçã (115g) | 280g estrogonofe de frango (115g de frango em cubos com 140g de molho bechamel e 25g de extrato de tomate)<br><br>250g de arroz branco<br><br>1 unidade média de banana (110g) | 290g de galinhada (180g arroz branco com 20g Cenoura, 20g de milho e 70g frango Em cubos) |
| TARDE    | LANCHE I<br>De 12h50 às 13h      | 6 unidades biscoito tipo maisena                                                                                                                            | 1 unidade média de banana (110g)                                                                                                                                                 | 1 unidade média de maçã (115g)                                                                                                                                    | 1 unidade média de banana (110g)                                                                                                                                               | 200ml de iogurte                                                                          |
|          | LANCHE II<br>A partir de 15h15   | 310g de Arroz Primavera (190g arroz branco com 70g de carne suína flocada, 20g de cenoura, 15g de brócolis, 15g de vagem )                                  | 290g arroz com carne moída mista* e cenoura (200g arroz branco com 70g de carne moída mista e 20g cenoura)<br><br>140g de feijão carioca                                         | Pão com carne moída mista* (1 unidade de pão francês (50g), 35g de carne moída mista, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)                                       | 280g estrogonofe de frango (115g de frango em cubos com 140g de molho bechamel e 25g de extrato de tomate)<br><br>250g de arroz branco                                         | 290g de galinhada (180g arroz branco com 20g Cenoura, 20g de milho e 70g frango Em cubos) |

Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição e está sujeito a alterações conforme a pontualidade na entrega por nossos fornecedores, sazonalidade de frutas e hortaliças.



SECRETARIA MUNICIPAL DE  
EDUCAÇÃO

Setor de Nutrição

# CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL



16 a 18 anos

OUTUBRO / 2024

| SEMANA 4 |                                  | SEGUNDA-FEIRA<br>28/10/2024 | TERÇA-FEIRA<br>29/10/2024                                                                                                                                 | QUARTA-FEIRA<br>30/10/2024                                                                                                                                          | QUINTA-FEIRA<br>31/10/2024                                                                                                                         | SEXTA-FEIRA<br>01/11/2024                                                                                                                    |
|----------|----------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| MANHÃ    | CAFÉ DA MANHÃ<br>De 6h50 às 7h10 |                             | 250 ml de leite com cacau e açúcar<br>(250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)<br><br>6 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco | 250 ml de leite com cacau e açúcar<br>(250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)<br><br>1 unidade média de banana (110g)                        | 250 ml de leite com cacau e açúcar<br>(250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)<br><br>6 unidades biscoito tipo cream cracker | 200ml de iogurte<br><br>1 unidade média de banana (110g)                                                                                     |
|          | LANCHE I<br>A partir de 9h25     | PONTO FACULTATIVO           | 110g de purê de batata com carne moída<br>(70g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de molho de tomate)<br><br>250g de arroz branco             | 100g de feijão carioca, 20 gramas de farinha de mandioca, pernil suíno em cubos 80 g e couve 40 g<br><br>250g de arroz branco<br><br>1 unidade média de maçã (115g) | 290g de galinhada (180g arroz branco com 20g Cenoura, 20g de milho e 70g frango Em cubos)<br><br>1 unidade média de banana (110g)                  | 300g macarrão com frango desfiado<br>(160g de macarrão parafuso cozido com 55g de frango desfiado, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate) |
| TARDE    | LANCHE I<br>De 12h50 às 13h      |                             | 6 unidades biscoito tipo maisena                                                                                                                          | 1 unidade média de maçã (115g)                                                                                                                                      | 1 unidade média de banana (110g)                                                                                                                   | 200ml de iogurte                                                                                                                             |
|          | LANCHE II<br>A partir de 15h15   | PONTO FACULTATIVO           | 110g de purê de batata com carne moída<br>(70g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de molho de tomate)<br><br>250g de arroz branco             | 100g de feijão carioca, 20 gramas de farinha de mandioca, pernil suíno em cubos 80 g e couve 40 g<br><br>250g de arroz branco                                       | 290g de galinhada (180g arroz branco com 20g Cenoura, 20g de milho e 70g frango Em cubos)                                                          | 300g macarrão com frango desfiado<br>(160g de macarrão parafuso cozido com 55g de frango desfiado, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate) |

Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição e está sujeito a alterações conforme a pontualidade na entrega por nossos fornecedores, sazonalidade de frutas e hortaliças.

