



16 a 18 anos

OUTUBRO / 2024

	SEMANA 1		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA
	OLINI	ALL/A I	07/10/2024	08/10/2024	09/10/2024	10/10/2024	11/10/2024
- 62		CAFÉ DA	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 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)	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)	200ml de iogurte
	MANHÃ	LANCHE I 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)	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)	280g estrogonofe de frango (115g de frango em cubos com 140g de molho bechamel e 25g de extrato de tomate)	50g de salsicha de frango(1 unidade) com molho de tomate , pão tipo hot-dog 50g e purê de batata 55g
				140g de feijão carioca	25g de milho de pipoca	250g de arroz branco	
						1 unidade média de banana (110g)	
				1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)		
	TARDE	LANCHE I 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	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)	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)	280g estrogonofe de frango (115g de frango em cubos com 140g de molho bechamel e 25g de extrato de tomate)	50g de salsicha de frango(1 unidade) com molho de tomate , pão tipo hot-dog 50g e purê de batata 55g
		A partir de 15h15		140g de feijão carioca	25g de milho de pipoca	250g de arroz branco	
					1 unidade média de maçã (115g)		
Ц	Ohan			ão právio, por o mail polo cator do putricão o	acté suisite a charac a sanfarma	idada na antus na nan na antus fama	paranalidado do frutos o hortelias:





16 a 18 anos

OUTUBRO / 2024

	SEMANA 2		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	
	OLINI		14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024	
		CAFÉ DA	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 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)	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)	200ml de iogurte	
ı	MANHÃ	LANCHEI	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)	210g de Feijão Campeiro 140g de feijão preto com 70g de suíno em cubos	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)	
		A partir de 9h25		250g de arroz branco 1 unidade média de banana (110g)	250g de arroz branco 1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)		
	TAPDE	LANCHE I 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)	(110g) 200ml de iogurte 300g macarrão com frango desfiado (160g de macarrão parafuso cozido com 55g de frango desfiado, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate) 200ml de iogurte 300g macarrão com frango desfiado	
-		LANCHE II 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) 250g de arroz branco	210g de Feijão Campeiro 140g de feijão preto com 70g de suíno em cubos 250g de arroz branco	290g de galinhada (180g arroz branco com 20g Cenoura, 20g de milho e 70g frango Em cubos)	desfiado (160g de macarrão parafuso cozido com 55g de frango desfiado, 25g cenoura ralada e 60g molho de	

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.





16 a 18 anos

OUTUBRO / 2024

	SEMA	ANA 3	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	
	OLIVIA	11171	21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024	
		CAFÉ DA	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 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)	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)	200ml de iogurte	
I	MANHÃ	LANCHE I	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)	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)	290g de galinhada (180g arroz branco com 20g Cenoura, 20g de milho e 70g frango Em cubos)	
		A partir de 9h25		140g de feijão carioca		250g de arroz branco		
				1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)		
-		LANCHE I 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)	(110g) 200ml de iogurte 290g de galinhada (180g arroz branco com 20g Cenoura, 20g de milho e 70g frango	
	TARDE	LANCHE II 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) 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) 250g de arroz branco	(180g arroz branco com 20g Cenoura, 20g de milho e 70g frango	

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.





16 a 18 anos

OUTUBRO / 2024

	SEMA	ANA 4	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	02		28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024	01/11/2024
		CAFÉ DA MANHÃ De 6h50 às 7h10		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) 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) 6 unidades biscoito tipo cream cracker	200ml de iogurte 1 unidade média de banana (110g)
1	MANHÃ	LANCHE I A partir de 9h25		110g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de molho de tomate)	100g de feijão carioca, 20 gramas de farinha de mandioca, pernil suíno em cubos 80 g e couve 40 g	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)
			PONTO FACULTATIVO	250g de arroz branco	250g de arroz branco		
					1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	
		LANCHE I De 12h50 às 13h		6 unidades biscoito tipo maisena	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	200ml de iogurte
	TARDE	LANCHE II A partir de 15h15	PONTO FACULTATIVO	110g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de molho de tomate) 250g de arroz branco	100g de feijão carioca, 20 gramas de farinha de mandioca, pernil suíno em cubos 80 g e couve 40 g 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.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

MANHÃ								
SEMANA	ENERGIA CARBOIDRATOS PROTEÍNAS (KCAL) (55 a 65 % do VET) (10 a 15 % do VET)				_	LIPÍI (25 a 35 %		SÓDIO (mg)
Semana 1	841,44 kcal	117,69 g	55,95 %	37,45 g	17,80 %	25,34 g	27,10 %	842,54 mg
Semana 2	721,46 kcal	112,56 g	62,41 %	28,51 g	15,81 %	18,37 g	22,92 %	685,63 mg
Semana 3	750,81 kcal	105,44 g	56,17 %	36,15 g	19,26 %	21,03 g	25,21 %	591,56 mg
Semana 4	643,40 kcal	102,38 g	63,65 %	23,54 g	14,63 %	16,25 g	22,73 %	606,17 mg
Semana 5	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CALCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA							

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	605,98 kcal	86,65 g	57,20 %	29,16 g	19,25 %	16,01 g 23,78	% 695,62 mg	
Semana 2	473,78 kcal	78,19 g	66,01 %	20,16 g	17,02 %	9,05 g 17,19	% 538,71 mg	
Semana 3	503,14 kcal	71,06 g	56,50 %	27,79 g	22,10 %	11,70 g 20,94	% 496,65 mg	
Semana 4	460,53 kcal	76,01 g	66,02 %	17,24 g	14,98 %	9,69 g 18,94	% 405,61 mg	
Semana 5	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CALCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA							