



SECRETARIA MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO

Setor de Nutrição

CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL

19 a 60 anos

Julho / 2024



SEMANA 1		SEGUNDA-FEIRA 22/07/2024	TERÇA-FEIRA 23/07/2024	QUARTA-FEIRA 24/07/2024	QUINTA-FEIRA 25/07/2024	SEXTA-FEIRA 26/07/2024
NOITE	LANCHE I	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	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)
					100g de feijão carioca	

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



SECRETARIA MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO

Setor de Nutrição

CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL

19 a 60 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
NOITE	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)	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)
			1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	100g de feijão carioca 1 unidade média de maçã (115g)	

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

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

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	242,10 kcal	34,02 g	56,20 %	14,75 g	24,37 %	5,33 g	19,82 %	355,20 mg
Semana 3	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA. PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA.							
Semana 4	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA. PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA.							
Semana 5	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA. PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA.							