



6 a 10 anos

OUTUBRO / 2024

SEMANA 1		SEGUNDA-FEIRA TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SLIVI	ANA I	07/10/2024	07/10/2024 08/10/2024		10/10/2024	11/10/2024
	CAFÉ DA	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	1 unidade média de banana (110g)	5 unidades biscoito tipo cream cracker	1 unidade média de banana (110g)
	MANHÃ De 6h50 às 7h10	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	200ml de iogurte
MANHÃ		110g de Arroz Primavera (50g arroz branco com 25g de carne suína flocada, 10g de cenoura, 8g de brócolis, 8g de vagem e)	95g de galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura 10,g de milho e 25g frango em cubos)	140g macarrão com carne moída (90g de macarrão parafuso cozido com 30g de carne moída, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)	50g estrogonofe de frango (20g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g de extrato de tomate)	50g de salsicha de frango(1 unidade) com molho de tomate , pão tipo hot-dog 50g e purê de batata 35g
	A partir de 9h25		60g de feijão carioca	25g de milho de pipoca	70g de arroz branco	
					1 unidade média de banana (110g)	
			1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)		
	LANCHE I De 12h50 às 13h	5 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
TARDE		110g de Arroz Primavera (50g arroz branco com 25g de carne suína flocada, 10g de cenoura, 8g de brócolis, 8g de vagem e)	95g de galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura 10,g de milho e 25g frango em cubos)	140g macarrão com carne moída (90g de macarrão parafuso cozido com 30g de carne moída, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)	50g estrogonofe de frango (20g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g de extrato de tomate)	50g de salsicha de frango(1 unidade) com molho de tomate , pão tipo hot-dog 50g e purê de batata 35g
TARDE	A partir de 15h15		60g de feijão carioca	25g de milho de pipoca	70g de arroz branco	
				1 unidade média de maçã (115g)		





6 a 10 anos

OUTUBRO / 2024

	SEMANA 2		SEGUNDA-FEIRA TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	OLII.,		14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024
		CAFÉ DA	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	1 unidade média de banana (110g)	5 unidades biscoito tipo cream cracker	1 unidade média de banana (110g)
		~	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	200ml de iogurte
N	IANHÃ	LANCHE I	110g de Arroz Primavera (50g arroz branco com 25g de carne suína flocada, 10g de cenoura, 8g de brócolis, 8g de vagem e)	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate)	70g de Feijão Campeiro (50g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos)	95g de galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura 10,g de milho e 25g frango em cubos)	140g macarrão com frango desfiado (90g de macarrão parafuso cozido com 30g de frango desfiado, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)
		A partir de 9h25		70g de arroz branco	70g de arroz branco	1 unidade média de banana (110g)	
				1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)		
		LANCHE I De 12h50 às 13h	5 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
Т	ARDE	LANCHE II A partir de 15h15	110g de Arroz Primavera (50g arroz branco com 25g de carne suína flocada, 10g de cenoura, 8g de brócolis, 8g de vagem e)	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) 70g de arroz branco	70g de Feijão Campeiro (50g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos) 70g de arroz branco	95g de galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura 10,g de milho e 25g frango em cubos)	140g macarrão com frango desfiado (90g de macarrão parafuso cozido com 30g de frango desfiado, 10g cenoura ralada e 5g 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.





6 a 10 anos

OUTUBRO / 2024

	SEMANA 3		SEGUNDA-FEIRA TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	<u> </u>		21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024
		CAFÉ DA	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	1 unidade média de banana (110g)	5 unidades biscoito tipo cream cracker	1 unidade média de banana (110g)
		MANHÃ De 6h50 às 7h10	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	200ml de iogurte
MA	NHÃ		110g de Arroz Primavera (50g arroz branco com 25g de carne suína flocada, 10g de cenoura, 8g de brócolis, 8g de vagem e)	95g arroz com carne moída mista* e cenoura (60g de arroz branco com 30g de carne moída mista e 5g 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)	50g estrogonofe de frango (20g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g de extrato de tomate)	95g de galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura 10,g de milho e 25g frango em cubos)
		A partir de 9h25		60g de feijão carioca		70g 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	5 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
TA	TARDE	LANCHE II A partir de 15h15	110g de Arroz Primavera (50g arroz branco com 25g de carne suína flocada, 10g de cenoura, 8g de brócolis, 8g de vagem e) 95g arroz com carne moída mista* e cenoura (60g de arroz branco com 30g de carne moída mista e 5g cenoura) 60g 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) 50g estrogonofe de frango (20g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g de extrato de tomate) 70g de arroz branco		95g de galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura 10,g de milho e 25g 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.





6 a 10 anos

OUTUBRO / 2024

SEMANA 4		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
		28/10/2024 29/10/2024		30/10/2024	31/10/2024	01/11/2024
	CAFÉ DA MANHÃ De 6h50 às 7h10		150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) 5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) 1 unidade média de banana (110g)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) 5 unidades biscoito tipo cream cracker	200ml de iogurte 1 unidade média de banana (110g)
MANHÃ	LANCHE I		carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate)	60g de feijão carioca, 15 gramas de farinha de mandioca, pernil suíno em cubos 50 g e couve 20 g	95g de galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura 10,g de milho e 25g frango em cubos)	140g macarrão com frango desfiado (90g de macarrão parafuso cozido com 30g de frango desfiado, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)
	A partir de 9h25		70g de arroz branco	70g de arroz branco 1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	
	LANCHE I De 12h50 às 13h		5 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	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) 70g de arroz branco	60g de feijão carioca, 15 gramas de farinha de mandioca, pernil suíno em cubos 50 g e couve 20 g 70g de arroz branco	95g de galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura 10,g de milho e 25g frango em cubos)	140g macarrão com frango desfiado (90g de macarrão parafuso cozido com 30g de frango desfiado, 10g cenoura ralada e 5g 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 (KCAL)	CARBOII (55 a 65 %			EÍNAS % do VET)	LIPÍDIOS (25 a 35 % do VET)	SÓDIO (mg)
Semana 1	547,96 kcal	82,15 g	59,97 %	17,85 g	13,03 %	17,94 g 29,46 %	828,37 mg
Semana 2	475,05 kcal	78,43 g	66,04 %	15,18 g	12,78 %	12,59 g 23,86 %	704,60 mg
Semana 3	444,98 kcal	68,99 g	62,02 %	16,22 g	14,58 %	12,87 g 26,02 %	572,59 mg
Semana 4	418,60 kcal	68,06 g	65,03 %	13,65 g	13,04 %	11,30 g 24,30 %	626,76 mg
Semana 5	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CALCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA						

TARDE							
SEMANA	ENERGIA (KCAL)		DRATOS % do VET)		EÍNAS % do VET)	LIPÍDIOS (25 a 35 % do VET)	SÓDIO (mg)
Semana 1	379,89 kcal	57,93 g	61,00 %	12,47 g	13,13 %	11,83 g 28,03 %	725,53 mg
Semana 2	294,76 kcal	50,88 g	69,04 %	9,74 g	13,21 %	6,49 g 19,81 %	601,76 mg
Semana 3	264,69 kcal	41,44 g	62,62 %	10,77 g	16,28 %	6,76 g 22,99 %	550,19 mg
Semana 4	283,90 kcal	46,40 g	65,38 %	9,52 g	13,41 %	7,09 g 22,46 %	434,23 mg
Semana 5	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CALCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA						