

# CARÐÁPIO

## PERÍODO PARCIAL

Junho / 2023

6 a 10 anos

*Cláudia K. de Oliveira Bernardes*

|           | SEGUNDA-FEIRA<br>05/06/2023                                                                                                                                                           | TERÇA-FEIRA<br>06/06/2023                                                                                                                                   | QUARTA-FEIRA<br>07/06/2023                                                                                                                                 | QUINTA-FEIRA<br>08/06/2023 | SEXTA-FEIRA<br>09/06/2023                                                                                           |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| M A N H Ã | <b>CAFÉ DA MANHÃ</b><br>Das 6h50 às 7h10<br>6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 10,5g de açúcar) | 1 unidade média de banana (100g) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 10,5g de açúcar)                                                 | 6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 10,5g de açúcar)                       | <b>FERIADO</b>             | 1 unidade média de banana (100g) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 10,5g de açúcar)         |
|           | <b>LANCHE I</b><br>A partir das 9h25<br>140g de Macarronada (90g de macarrão parafuso cozido com 30g de carne moída, 15g cenoura ralada e 5g molho de tomate)                         | 50g Estrogonofé de frango (20g de frango em cubos com 25g de molho bechamel e 5g extrato de tomate) + 90g de arroz branco + 1 unidade média de banana (60g) | Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate) + 1 unidade média de maçã (100g) | <b>FERIADO</b>             | 95g Arroz com carne moída e cenoura (60g arroz branco com 30g de carne moída e 15g cenoura) + 50g de feijão carioca |

|           |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                           |                                                                                                                           |                |                                                                                                                     |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| T A R D E | <b>LANCHE I</b><br>Das 12h50 às 13h<br>6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate)                                                           | 1 unidade média de banana (100g)                                                                                          | 1 unidade média de maçã (100g)                                                                                            | <b>FERIADO</b> | 1 unidade média de maçã (100g)                                                                                      |
|           | <b>LANCHE II</b><br>A partir das 15h15<br>140g de Macarronada (90g de macarrão parafuso cozido com 30g de carne moída, 15g cenoura ralada e 5g molho de tomate) | 50g Estrogonofé de frango (20g de frango em cubos com 25g de molho bechamel e 5g extrato de tomate) + 90g de arroz branco | Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate) | <b>FERIADO</b> | 95g Arroz com carne moída e cenoura (60g arroz branco com 30g de carne moída e 15g cenoura) + 50g de feijão carioca |

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

Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia e por escrito do nutricionista responsável

Nutricionista: Cleuvice Ramos Domingos Bernardes, CRN- 3 58793

# CARDÁPIO

## PERÍODO PARCIAL

6 a 10 anos

*Gláucia R. Domingos Bernardes*

| SEGUNDA-FEIRA<br>12/06/2023                           |                                                                                                                                           | TERÇA-FEIRA<br>13/06/2023                                                                                                          | QUARTA-FEIRA<br>14/06/2023                                                                                                                                 | QUINTA-FEIRA<br>15/06/2023                                                                                                                                                                               | SEXTA-FEIRA<br>16/06/2023                                                                                           |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>M A N H Ã</b><br>CAFÉ DA MANHÃ<br>Das 6h50 às 7h10 | 6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 10,5g de açúcar) | 1 unidade média de banana (100g) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 10,5g de açúcar)                        | 6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 10,5g de açúcar)                       | 6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 10,5g de açúcar)                                                                               | 1 unidade média de banana (100g) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 10,5g de açúcar)         |
|                                                       | 140g de Macarronada (90g de macarrão parafuso cozido com 30g de carne moída, 15g cenoura ralada e 5g molho de tomate)                     | 95g de Galinhada (60g arroz branco com 35g frango em cubos com cenoura) + 50g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (100g) | Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate) + 1 unidade média de maçã (100g) | 150g de Sopa de macarrão com carne e legumes (55g de macarrão parafuso com 25g de carne moída, 15g de batata, 15g de cenoura e 30g de caldo de feijão carioca batido) + 1 unidade média de banana (100g) | 95g Arroz com carne moída e cenoura (60g arroz branco com 30g de carne moída e 15g cenoura) + 50g de feijão carioca |
| <b>L A N C H E I</b><br>A partir das 9h25             |                                                                                                                                           |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                     |
|                                                       |                                                                                                                                           |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                     |
| <b>T A R D E</b><br>LANCHE II<br>A partir das 15h15   | 6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco)                                                                                 | 1 unidade média de banana (100g)                                                                                                   | 1 unidade média de maçã (100g)                                                                                                                             | 1 unidade média de banana (100g)                                                                                                                                                                         | 1 unidade média de maçã (100g)                                                                                      |
|                                                       | 140g de Macarronada (90g de macarrão parafuso cozido com 30g de carne moída, 15g cenoura ralada e 5g molho de tomate)                     | 95g de Galinhada (60g arroz branco com 35g frango em cubos com cenoura) + 50g de feijão carioca                                    | Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)                                  | 150g de Sopa de macarrão com carne e legumes (55g de macarrão parafuso com 25g de carne moída, 15g de batata, 15g de cenoura e 30g de caldo de feijão carioca batido)                                    | 95g Arroz com carne moída e cenoura (60g arroz branco com 30g de carne moída e 15g cenoura) + 50g de feijão carioca |

### COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

| COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) |                |                                      |        |                                   |        |                                  |            |          |
|----------------------------------------|----------------|--------------------------------------|--------|-----------------------------------|--------|----------------------------------|------------|----------|
| PERÍODO                                | ENERGIA (KCAL) | CARBOIDRATO (g)<br>(55 a 65% do VET) |        | PROTEÍNA (g)<br>(10 a 15% do VET) |        | LÍPIDEO (g)<br>(25 a 35% do VET) | SÓDIO (mg) |          |
| MANHÃ                                  | 535,2 kcal     | 84 g                                 | 63,3 % | 18,4 g                            | 13,8 % | 14 g                             | 23,1 %     | 871,8 mg |
| TARDE                                  | 401,8 kcal     | 63,8 g                               | 63,2 % | 12,6 g                            | 12,5 % | 11,7 g                           | 26,8 %     | 779,3 mg |

Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia e por escrito do nutricionista responsável

Nutricionista: Cleuvice Ramos Domingos Bernardes, CRN - 3 58793



# CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL

6 a 10 anos

Cláudia N. Domingos Bernardes

|           |                                   | SEGUNDA-FEIRA<br>19/06/2023                                                                                                               | TERÇA-FEIRA<br>20/06/2023                                                                                                          | QUARTA-FEIRA<br>21/06/2023                                                                                                                                 | QUINTA-FEIRA<br>22/06/2023                                                                                                                     | SEXTA-FEIRA<br>23/06/2023                                                                                           |
|-----------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| M A N H Ã | CAFÉ DA MANHÃ<br>Das 6h50 às 7h10 | 6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 10,5g de açúcar) | 1 unidade média de banana (100g) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 10,5g de açúcar)                        | 6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 10,5g de açúcar)                       | 6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 10,5g de açúcar)                     | 1 unidade média de banana (100g) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 10,5g de açúcar)         |
|           | LANCHE I<br>A partir das 9h25     | 140g de Macarronada (90g de macarrão parafuso cozido com 30g de carne moída, 15g cenoura ralada e 5g molho de tomate)                     | 95g de Galinhada (60g arroz branco com 35g frango em cubos com cenoura) + 50g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (100g) | Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate) + 1 unidade média de maçã (100g) | 130g Canja de frango com legumes (60g arroz branco com 20g de cenoura, 20g de batata e 30g frango em cubos) + 1 unidade média de banana (100g) | 95g Arroz com carne moída e cenoura (60g arroz branco com 30g de carne moída e 15g cenoura) + 50g de feijão carioca |
| T A R D E | LANCHE I<br>Das 12h50 às 13h      | 6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate)                                                                            | 1 unidade média de banana (100g)                                                                                                   | 1 unidade média de maçã (100g)                                                                                                                             | 1 unidade média de banana (100g)                                                                                                               | 1 unidade média de maçã (100g)                                                                                      |
|           | LANCHE II<br>A partir das 15h15   | 140g de Macarronada (90g de macarrão parafuso cozido com 30g de carne moída, 15g cenoura ralada e 5g molho de tomate)                     | 95g de Galinhada (60g arroz branco com 35g frango em cubos com cenoura) + 50g de feijão carioca                                    | Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)                                  | 130g Canja de frango com legumes (60g arroz branco com 20g de cenoura, 20g de batata e 30g frango em cubos)                                    | 95g Arroz com carne moída e cenoura (60g arroz branco com 30g de carne moída e 15g cenoura) + 50g de feijão carioca |

## COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

| PERÍODO | ENERGIA (KCAL) | CARBOIDRATO (g) (55 a 65% do VET) |        | PROTEÍNA (g) (10 a 15% do VET) |        | LÍPIDEO (g) (25 a 35% do VET) |        | SÓDIO (mg) |
|---------|----------------|-----------------------------------|--------|--------------------------------|--------|-------------------------------|--------|------------|
| MANHÃ   | 541,5 kcal     | 83 g                              | 63,8 % | 17,7 g                         | 13,6 % | 14 g                          | 24,5 % | 871,5 mg   |
| TARDE   | 388 kcal       | 62,3 g                            | 64,1 % | 11,9 g                         | 12,3 % | 11,2 g                        | 26,2 % | 779 mg     |

Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia e por escrito do nutricionista responsável

Nutricionista: Cleuza Ramos Domingos Bernardes, CRN - 3 58793

# CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL

*Eleonice X. Domingos Bernardes*

Junho / 2023

6 a 10 anos

| SEGUNDA-FEIRA<br>26/06/2023 |                                   | TERÇA-FEIRA<br>27/06/2023                                                                                                                 | QUARTA-FEIRA<br>28/06/2023                                                                                                         | QUINTA-FEIRA<br>29/06/2023                                                                                                                                 | SEXTA-FEIRA<br>30/06/2023                                                                                                                                                  |
|-----------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| M A N H Ã                   | CAFÉ DA MANHÃ<br>Das 6h50 às 7h10 | 6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 10,5g de açúcar) | 1 unidade média de banana (100g) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 10,5g de açúcar)                        | 6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 10,5g de açúcar)                       | 1 unidade média de banana (100g) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 10,5g de açúcar)                                                                |
|                             | LANCHE I<br>A partir das 9h25     | 140g de Macarronada (90g de macarrão parafuso cozido com 30g de carne moída, 15g cenoura ralada e 5g molho de tomate)                     | 95g de Galinhada (60g arroz branco com 35g frango em cubos com cenoura) + 50g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (100g) | Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate) + 1 unidade média de maçã (100g) | 60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) + 60g de arroz com cenoura + 1 unidade média de banana (100g) |
| T A R D E                   | LANCHE I<br>Das 12h50 às 13h      | 6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco)                                                                                 | 1 unidade média de banana (100g)                                                                                                   | 1 unidade média de maçã (100g)                                                                                                                             | 1 unidade média de banana (100g)                                                                                                                                           |
|                             | LANCHE II<br>A partir das 15h15   | 140g de Macarronada (90g de macarrão parafuso cozido com 30g de carne moída, 15g cenoura ralada e 5g molho de tomate)                     | 95g de Galinhada (60g arroz branco com 35g frango em cubos com cenoura) + 50g de feijão carioca                                    | Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)                                  | 60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) + 60g de arroz com cenoura                                    |

## COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

| PERÍODO | ENERGIA (KCAL) | CARBOIDRATO (g) (55 a 65% do VET) | PROTEÍNA (g) (10 a 15% do VET) | LIPÍDEO (g) (25 a 35% do VET) | SÓDIO (mg) |
|---------|----------------|-----------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|------------|
| MANHÃ   | 529 kcal       | 87 g                              | 65,9 %                         | 16,2 g                        | 12,2 %     |
| TARDE   | 396 kcal       | 66 g                              | 67,2 %                         | 10,5 g                        | 10,3 %     |
|         |                |                                   |                                |                               | 11,3 g     |
|         |                |                                   |                                |                               | 25,5 %     |
|         |                |                                   |                                |                               | 724 mg     |

Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia e por escrito do nutricionista responsável.  
Nutricionista: Cleonice Ramos Domingos Bernardes, CRN - 3.58793