



16 a 18 anos

	SEMA	NA 1	SEGUNDA-FEIRA TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
			05/08/2024 06/08/2024		07/08/2024	08/08/2024	09/08/2024
			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 maçã (115g)
		CAFÉ DA MANHÃ	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)	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)
	MANHÃ		310g de Arroz Primavera (190g arroz branco com 70g de carne suína flocada, 20g de cenoura, 15g de brócolis, 15g de vagem e 15g de milho)	210g de Feijão Campeiro 140g de feijão preto com 70g de suíno em cubos	Pão com carne moída mista* (1 unidade de pão francês (50g), 35g de carne moída mista, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	290g de galinhada (200g arroz branco com 20g cenoura 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)
		LANCHE I		250g de arroz branco	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	
				1 unidade média de maçã (115g)			
		LANCHE I	6 unidades biscoito tipo maisena	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	6 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco
	TARDE	LANCHE II	310g de Arroz Primavera (190g arroz branco com 70g de carne suína flocada, 20g de cenoura, 15g de brócolis, 15g de vagem e 15g de milho)	210g de Feijão Campeiro 140g de feijão preto com 70g de suíno em cubos 250g de arroz com cenoura (240g de arroz branco com 10g de 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) 1 unidade média de banana (110g)	290g de galinhada (200g arroz branco com 20g cenoura 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)





16 a 18 anos

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SEM	IANA 2	12/08/2024	13/08/2024	14/08/2024	15/08/2024	16/08/2024
						10/00/2024
		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 maçã (115g)
	CAFÉ DA MANHÃ	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)	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)
MANHÃ		310g de Arroz Primavera (190g arroz branco com 70g de carne suína flocada, 20g de cenoura, 15g de brócolis, 15g de vagem e 15g de milho) 110g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de molho de tomate)		290g arroz com carne suína em cubos (200g arroz branco com 70g de carne suína em cubos e 20g cenoura)	290g de galinhada (200g arroz branco com 20g cenoura 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)
	LANCHE I		250g de arroz branco	140g de feijão carioca		
			1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	
	LANCHE I 6 unidades biscoito tipo maisena 1 unidade média de m		1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	6 unidades biscoito tipo maisena
TARDE		310g de Arroz Primavera (190g arroz branco com 70g de carne suína flocada, 20g de cenoura, 15g de brócolis, 15g de vagem e 15g de milho)	110g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de molho de tomate)	290g arroz com carne suína em cubos (200g arroz branco com 70g de carne suína em cubos e 20g cenoura)	290g de galinhada (200g arroz branco com 20g cenoura 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)
	LANCHE II		250g de arroz branco	140g de feijão carioca	140g de feijão carioca	
				1 unidade média de banana (110g)		





16 a 18 anos

SEM	ANA 3	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
OLIVI.		19/08/2024	20/08/2024	21/08/2024	22/08/2024	23/08/2024
		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 maçã (115g)
	CAFÉ DA MANHÃ	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)	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)
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 e 15g de milho)	110g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de molho de tomate)	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)	300g macarrão com frango desfiado (160g de macarrão parafuso cozido com 55g de frango desfiado, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)
			250g de arroz com cenoura (240g de arroz branco com 10g de cenoura)	1 unidade média de banana (110g)	250g de arroz branco	
			1 unidade média de maçã (115g)		1 unidade média de maçã (115g)	
	LANCHE I	6 unidades biscoito tipo maisena	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	6 unidades biscoito tipo maisena
TARDE	LANCHE II	310g de Arroz Primavera (190g arroz branco com 70g de carne suína flocada, 20g de cenoura, 15g de brócolis, 15g de vagem e 15g de milho)	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 com cenoura (240g de arroz branco com 10g de 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) 250g de arroz branco	300g macarrão com frango desfiado (160g de macarrão parafuso cozido com 55g de frango desfiado, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomatel





16 a 18 anos

SEM	ANA 4	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SLIVIA	AIVA 4	26/08/2024	27/08/2024	28/08/2024	29/08/2024	30/08/2024
	CAFÉ DA MANHÃ	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	(250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de acúcar) 6 unidades biscoito tipo	(250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de acúcar) 1 unidade média de banana	(250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de acúcar) 6 unidades biscoito tipo	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de acúcar) 1 unidade média de maçã (115g)
	WANDA	rosquinha sabor chocolate	rosquinha sabor coco	(110g)	cream cracker	, , G
MANHÃ		310g de Arroz Primavera (190g arroz branco com 70g de carne suína flocada, 20g de cenoura, 15g de brócolis, 15g de vagem e 15g de milho)	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 (200g arroz branco com 20g cenoura 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)
	LANCHE I		250g de arroz branco	250g de arroz com cenoura (240g de arroz branco com 10g de cenoura)		
			1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	
	LANCHE I	6 unidades biscoito tipo maisena	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	6 unidades biscoito tipo maisena
TARDE		310g de Arroz Primavera (190g arroz branco com 70g de carne suína flocada, 20g de cenoura, 15g de brócolis, 15g de vagem e 15g de milho)	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 (200g arroz branco com 20g cenoura 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)
	LANCHE II		250g de arroz branco	250g de arroz com cenoura (240g de arroz branco com 10g de cenoura)		
				1 unidade média de banana (110g)		
	1		,	1		!

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)		DRATOS % do VET)	PROTEÍNAS (10 a 15 % do VET)		LIPÍDIOS (25 a 35 % do VET)	SÓDIO (mg)	
Semana 1	578,82 kcal	77,95 g	53,87 %	28,33 g	19,58 %	17,73 g 27,57 %	559,81 mg	
Semana 2 29/07/24 à 02/08/24	695,69 kcal	95,17 g	54,72 %	35,41 g	20,36 %	19,54 g 25,28 %	714,05 mg	
Semana 3	715,02 kcal	103,96 g	58,16 %	31,23 g	17,47 %	19,57 g 24,63 %	764,25 mg	
Semana 4	679,96 kcal	92,20 g	54,24 %	34,66 g	20,39 %	19,43 g 25,71 %	698,70 mg	
Semana 5	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA. PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA.							

TARDE								
SEMANA	ENERGIA (KCAL)	CARBOIDRATOS (55 a 65 % do VET)		PROTI (10 a 15 %		LIPÍDIOS (25 a 35 % do VET)	SÓDIO (mg)	
Semana 1	356,86 kcal	53,60 g	60,08 %	19,09 g	21,40 %	7,60 g 19,16 %	408,85 mg	
Semana 2 29/07/24 à 02/08/24	477,42 kcal	71,88 g	60,23 %	26,62 g	22,30 %	9,19 g 17,32 %	567,31 mg	
Semana 3	467,53 kcal	73,33 g	62,73 %	21,83 g	18,68 %	9,17 g 17,65 %	551,91 mg	
Semana 4	455,06 kcal	67,54 g	59,37 %	25,54 g	22,45 %	9,04 g 17,88 %	575,22 mg	
Semana 5	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA. PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA.							