



SECRETARIA MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO

Setor de Nutrição

CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL



16 a 18 anos

SEMANA 1		SEGUNDA-FEIRA 05/08/2024	TERÇA-FEIRA 06/08/2024	QUARTA-FEIRA 07/08/2024	QUINTA-FEIRA 08/08/2024	SEXTA-FEIRA 09/08/2024
NOITE	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)	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)
			250g de arroz branco	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	
			1 unidade média de maçã (115g)			

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.



SECRETARIA MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO

Setor de Nutrição

CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL



16 a 18 anos

SEMANA 2		SEGUNDA-FEIRA 12/08/2024	TERÇA-FEIRA 13/08/2024	QUARTA-FEIRA 14/08/2024	QUINTA-FEIRA 15/08/2024	SEXTA-FEIRA 16/08/2024
NOITE	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)	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)
			250g de arroz branco 1 unidade média de maçã (115g)	140g de feijão carioca 1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	

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.



SECRETARIA MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO

Setor de Nutrição

CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL



16 a 18 anos

SEMANA 3		SEGUNDA-FEIRA 19/08/2024	TERÇA-FEIRA 20/08/2024	QUARTA-FEIRA 21/08/2024	QUINTA-FEIRA 22/08/2024	SEXTA-FEIRA 23/08/2024
NOITE	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)	

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.



SECRETARIA MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO

Setor de Nutrição

CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL



16 a 18 anos

SEMANA 4		SEGUNDA-FEIRA 26/08/2024	TERÇA-FEIRA 27/08/2024	QUARTA-FEIRA 28/08/2024	QUINTA-FEIRA 29/08/2024	SEXTA-FEIRA 30/08/2024
NOITE	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)	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)
			250g de arroz branco 1 unidade média de maçã (115g)	250g de arroz com cenoura (240g de arroz branco com 10g de cenoura) 1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	

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)

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	278,18 kcal	38,29 g	55,06 %	17,96 g	25,82 %	5,90 g	19,07 %	370,78 mg
Semana 2	395,06 kcal	55,51 g	56,21 %	25,04 g	25,36 %	7,71 g	17,56 %	525,02 mg
Semana 3	414,39 kcal	64,30 g	62,06 %	20,86 g	20,14 %	7,73 g	16,79 %	575,22 mg
Semana 4	379,32 kcal	52,54 g	55,41 %	24,28 g	25,61 %	7,59 g	18,01 %	509,67 mg
Semana 5	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA. PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA.							