



SECRETARIA MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO

Setor de Nutrição

CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL



19 a 60 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	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)	145g de Feijão Campeiro (100g de feijão preto com 45 g 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)	195g de galinhada (130g arroz branco com 15g cenoura e 50g frango em cubos)	225g macarrão com frango desfiado (120g de macarrão parafuso cozido com 40g de frango desfiado, 20g cenoura ralada e 45q molho de tomate)
			180g 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



19 a 60 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	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)	105g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 20g de carne moída e 15g de molho de tomate)	195g arroz com carne suína em cubos (130g arroz branco com 45g de carne suína em cubos e 20g cenoura)	195g de galinhada (130g arroz branco com 15g cenoura e 50g frango em cubos)	225g de macarrão com carne moída (120g de macarrão parafuso cozido com 40g de carne moída, cozido, 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)
			180g de arroz branco 1 unidade média de maçã (115g)	100g 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



19 a 60 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	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)	105g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 20g 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)	265g estrogonofe de frango (110g de frango em cubos com 125g de molho bechamel e 25g de extrato de tomate)	225g macarrão com frango desfiado (120g de macarrão parafuso cozido com 40g de frango desfiado, 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)
			180g de arroz com cenoura (170g de arroz branco com 10g de cenoura)	1 unidade média de banana (110g)	180g 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



19 a 60 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	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)	105g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 20g de carne moída e 15g de molho de tomate)	145g de Feijão Campeiro (100g de feijão preto com 45 g de suíno em cubos)	195g de galinhada (130g arroz branco com 15g cenoura e 50g frango em cubos)	225g de macarrão com carne moída (120g de macarrão parafuso cozido com 40g de carne moída, cozido, 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)
			180g de arroz branco 1 unidade média de maçã (115g)	180g de arroz com cenoura (170g 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	224,52 kcal	32,38 g	57,69 %	13,29 g	23,68 %	4,82 g	19,34 %	360,37 mg
Semana 2	318,87 kcal	46,66 g	58,53 %	18,55 g	23,27 %	6,35 g	17,93 %	510,39 mg
Semana 3	335,58 kcal	52,82 g	62,96 %	15,93 g	18,99 %	6,55 g	17,57 %	562,21 mg
Semana 4	303,94 kcal	43,74 g	57,56 %	17,89 g	23,55 %	6,26 g	18,53 %	495,18 mg
Semana 5	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA. PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA.							