



11 a 15 anos

SEN		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				
			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 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		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)		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 45g molho de tomate)				
		LANCHE I		180g de arroz branco	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)					
				1 unidade média de maçã (115g)							
		LANCHE I	maisena 1 unidade media de maça (115g)		1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco				
	TARDE	LANCHE II	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) 180g de arroz com cenoura (170g 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)	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 45g 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.





11 a 15 anos

CEM	ANA 2	SEGUNDA-FEIRA TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SEIVI	AINA Z	12/08/2024	13/08/2024	14/08/2024	15/08/2024	16/08/2024
		5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate rosquinha sabor coco		1 unidade média de banana 5 unidades biscoito t 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	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)	cubos (130g arroz branco com 15g cenoura e 50g frango em cubos) carne suína em cubos e 20g	
			180g de arroz branco	100g de feijão carioca		
			1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	
	LANCHE I	5 unidades biscoito tipo maisena	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	5 unidades biscoito tipo maisena
TARDE		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)
	LANCHE II		180g de arroz branco	100g de feijão carioca	100g de feijão carioca	
				1 unidade média de banana (110g)		





11 a 15 anos

SEM	ANA 3	SEGUNDA-FEIRA TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
OLIII,	AIVA U	19/08/2024	20/08/2024	21/08/2024	22/08/2024	23/08/2024
		5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate rosquinha sabor coco		1 unidade média de banana (110g)	5 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		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)
	LANCHE I		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)	
	LANCHE I	5 unidades biscoito tipo maisena	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	5 unidades biscoito tipo maisena
TARDE		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)
	LANCHE II		180g de arroz com cenoura (170g de arroz branco com 10g de cenoura)		180g de arroz branco	





11 a 15 anos

SEM.	ANA 4	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
O E IIII	1107	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 acúcar) 5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar) 5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	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 banana (110g)	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de acúcar) 5 unidades biscoito tipo cream cracker	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)
MANHÃ		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)
	LANCHE I		180g de arroz branco	180g de arroz com cenoura (170g 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	maisena 1 unidade media de ma		1 unidade média de banana (110g) 1 unidade média de maçã (115g)		5 unidades biscoito tipo maisena
TARDE		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)
	LANCHE II		180g de arroz branco	180g de arroz com cenoura (170g de arroz branco com 10g de cenoura)		
				1 unidade média de banana (110g)		

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

MANHÃ								
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	525,16 kcal	72,04 g	54,87 %	23,66 g	18,02 %	16,66 g	28,55 %	549,40 mg
Semana 2 29/07/24 à 02/08/24	619,51 kcal	86,32 g	55,73 %	28,93 g	18,68 %	18,19 g	26,43 %	699,43 mg
Semana 3	636,22 kcal	92,48 g	58,14 %	26,31 g	16,54 %	18,39 g	26,01 %	751,25 mg
Semana 4	604,58 kcal	83,40 g	55,18 %	28,26 g	18,70 %	18,10 g	26,94 %	684,22 mg
Semana 5	A COMPOSICÃO NUTRICIONAL NÃO EOLCALCIILADA							

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

TARDE								
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	302,91 kcal	47,65 g	62,92 %	14,41 g	19,03 %	6,53 g 19,39 %	398,33 mg	
Semana 2 29/07/24 à 02/08/24	401,24 kcal	63,03 g	62,83 %	20,13 g	20,07 %	7,83 g 17,57 %	552,69 mg	
Semana 3	388,72 kcal	61,85 g	63,64 %	16,90 g	17,39 %	7,99 g 18,49 %	537,43 mg	
Semana 4	379,68 kcal	58,74 g	61,88 %	19,15 g	20,18 %	7,71 g 18,28 %	562,21 mg	
Semana 5	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA.							

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