



6 a 10 anos

AGOSTO / 2024

| SEMANA 1 | | SEGUNDA-FEIRA TERÇA-FEIRA | | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|----------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| OLIV | | 05/08/2024 | 06/08/2024 | 07/08/2024 | 08/08/2024 | 09/08/2024 |
| | CAFÉ DA | 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 | |
| MANHÃ | MANHÃ De 6h50 às 7h10 | 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) | 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) | 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) | 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) | |
| | | 110g de Arroz Primavera (50g arroz branco com 25g de carne suína flocada, 10g de cenoura, 8g de brócolis, 8g de vagem e 8g de milho) | 70g de Feijão Campeiro (50g de feijão preto com 20 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) | 95g de galinhada (60g arroz branco com 10g cenoura e 25g frango em cubos) | |
| | LANCHE I A partir de 9h25 | | 60g de arroz branco | 1 unidade média de banana (110g) | 1 unidade média de maçã (115g) | |
| | | | 1 unidade média de maçã (115g) | | | |
| | LANCHE I De 12h50 às 13h | 5 unidades biscoito tipo maisena | 1 unidade média de maçã (115g) | 1 unidade média de banana (110g) | 1 unidade média de maçã (115g) | |
| TARDE | LANCHE II A partir de 15h15 | 110g de Arroz Primavera (50g arroz branco com 25g de carne suína flocada, 10g de cenoura, 8g de brócolis, 8g de vagem e 8g de milho) | 70g de Feijão Campeiro (50g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos) 65g de arroz com cenoura (60g de arroz branco com 5g 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) | 95g de galinhada (60g arroz branco com 10g cenoura e 25g frango em cubos) | |
| | | | | | | |





6 a 10 anos

AGOSTO / 2024

| | SEMANA 2 | | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|---|----------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | OLIVIA | 111/1 2 | 12/08/2024 13/08/2024 | | 14/08/2024 | 15/08/2024 | 16/08/2024 |
| | | CAFÉ DA | 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) |
| | | ~ | 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) | 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) | 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) | 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) | 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) |
| M | ANHÃ | LANGUE | 110g de Arroz Primavera (50g arroz branco com 25g de carne suína flocada, 10g de cenoura, 8g de brócolis, 8g de vagem e 8g de milho) | 60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) | 80g arroz com carne suína em cubos (50g arroz branco com 20g de carne suína em cubos e 10g cenoura) | 95g de galinhada (60g arroz branco com 10g cenoura e 25g frango em cubos) | 140g macarrão com carne moída (90g de macarrão parafuso cozido com 30g de carne moída, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate) |
| | | A partir de 9h25 | | 60g de arroz branco 1 unidade média de maçã (115g) | 50g de feijão carioca 1 unidade média de banana (110g) | 1 unidade média de maçã (115g) | |
| | | LANCHE I De 12h50 às 13h | 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 |
| T | ARDE | LANCHE II A partir de 15h15 | | | 80g arroz com carne suína em cubos (50g arroz branco com 20g de carne suína em cubos e 10g cenoura) 50g de feijão carioca 1 unidade média de banana (110g) | | 140g macarrão com carne moída (90g de macarrão parafuso cozido com 30g de carne moída, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate) |
| | Ohaa | myooão. O ooudá | | | | : | |

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.





6 a 10 anos

AGOSTO / 2024

| SEMANA 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 |
| | CAFÉ DA | 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) |
| MANHÃ | MANHÃ De 6h50 às 7h10 | 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) | 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) | 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) | 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) | 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) |
| | LANCHE I | 110g de Arroz Primavera (50g arroz branco com 25g de carne suína flocada, 10g de cenoura, 8g de brócolis, 8g de vagem e 8g de milho) | 60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g 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) | 50g estrogonofe de frango (20g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g de extrato de tomate) | 140g macarrão com frango desfiado (90g de macarrão parafuso cozido com 30g de frango desfiado, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate) |
| | A partir de 9h25 | | 65g de arroz com cenoura (60g de arroz branco com 5g de cenoura) | 1 unidade média de banana (110g) | 60g de arroz branco | |
| | | | 1 unidade média de maçã (115g) | | 1 unidade média de maçã (115g) | |
| | LANCHE I De 12h50 às 13h | 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 | LANCHE II A partir de | 110g de Arroz Primavera (50g arroz branco com 25g de carne suína flocada, 10g de cenoura, 8g de brócolis, 8g de vagem e 8g de milho) | 60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) 65g de arroz com cenoura (60g de arroz branco com | Pão com carne moída mista* (1 unidade de pão francês (50g), 35g de carne moída mista, 15g de cenoura e 20g molho de tomate) | 50g estrogonofe de frango (20g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g de extrato de tomate) 60g de arroz branco | 140g macarrão com frango desfiado (90g de macarrão parafuso cozido com 30g de frango desfiado, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate) |
| | 15h15 | | 5g de cenoura) | | | |

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.





6 a 10 anos

AGOSTO / 2024

| SEMANA 4 | | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|----------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| OLIII, | -11 0 -1 | 26/08/2024 | 27/08/2024 | 28/08/2024 | 29/08/2024 | 30/08/2024 |
| | CAFÉ DA MANHÃ De 6h50 às 7h10 | | | 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) 1 unidade média de banana (110g) 5 unidades biscoito tipo cream cracker | | 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) 1 unidade média de maçã (115g) |
| MANHÃ | | 110g de Arroz Primavera (50g arroz branco com 25g de carne suína flocada, 10g de cenoura, 8g de brócolis, 8g de vagem e 8g de milho) | 60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) | 70g de Feijão Campeiro (50g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos) | 95g de galinhada (60g arroz branco com 10g cenoura e 25g frango em cubos) | 140g macarrão com carne moída (90g de macarrão parafuso cozido com 30g de carne moída, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate) |
| | A partir de 9h25 | | 60g de arroz branco 1 unidade média de maçã (115g) | 65g de arroz com cenoura (60g de arroz branco com 5g de cenoura) 1 unidade média de banana (110g) | 1 unidade média de maçã (115g) | |
| | LANCHE I De 12h50 às 13h | 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 | LANCHE II A partir de 15h15 | de 60g de arroz branco | | 70g de Feijão Campeiro (50g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos) 65g de arroz com cenoura (60g de arroz branco com 5g de cenoura) 1 unidade média de banana (110g) | | 140g macarrão com carne moída (90g de macarrão parafuso cozido com 30g de carne moída, 10g cenoura ralada e 5g 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.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

| MANHÃ | | | | | | | | |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------------------------------|---------|--------------------------------|---------------|--|
| SEMANA | ENERGIA CARBOIDRATOS (KCAL) (55 a 65 % do VET) | | | PROTEÍNAS (10 a 15 % do VET) | | LIPÍDIOS (25 a 35 % do VET) | SÓDIO (mg) | |
| Semana 1 | A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA. PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA. | | | | | | | |
| Semana 2 | 443,88 kcal | 68,25 g | 61,50 % | 16,66 g | 15,01 % | 12,40 g 25,15 % | 714,22 mg | |
| Semana 3 | 445,94 kcal | 69,28 g | 62,14 % | 15,26 g | 13,69 % | 12,79 g 25,81 % | 781,30 mg | |
| Semana 4 | 424,50 kcal | 64,24 g | 60,53 % | 16,06 g | 15,13 % | 12,33 g 26,14 % | 700,66 mg | |
| Semana 5 | A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA. PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA. | | | | | | | |

| TARDE | | | | | | | | |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------|-------------------------------|-------------|----------------------|---------|---------------|
| SEMANA | ENERGIA (KCAL) | | IDRATOS % do VET) | PROTEÍNAS (10 a 15 % do VE | ≣ T) | LIPÍDI (25 a 35 % | | SÓDIO (mg) |
| Semana 1 | A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA. PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA. | | | | | | | |
| Semana 2 | 296,48 kcal | 51,00 g | 68,81 % | 11,07 g 14,94 | % | 5,84 g | 17,72 % | 616,38 mg |
| Semana 3 | 275,94 kcal | 46,06 g | 66,76 % | 9,38 g 13,60 | % | 6,21 g | 20,24 % | 602,83 mg |
| Semana 4 | 277,10 kcal | 46,99 g | 67,83 % | 10,48 g 15,13 | % | 5,76 g | 18,71 % | 648,27 mg |
| Semana 5 | A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA. PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA. | | | | | | | |