

# CARDÁPIO



Moderna, vibrante e inclusiva.

11 a 15 anos

Outubro/ 2025

| SEMANA 1 |                                   | SEGUNDA-FEIRA<br>06/10/2025                                                                                                                                 | TERÇA-FEIRA<br>07/10/2025                                                                                                                     | QUARTA-FEIRA<br>08/10/2025                                                                                                                   | QUINTA-FEIRA<br>09/10/2025                                                                                                                                                           | SEXTA-FEIRA<br>10/10/2025                                                                                                                              |
|----------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| MANHÃ    | CAFÉ DA MANHÃ<br>Das 6h50 às 7h10 | 5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate<br><br>250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar) | 1 unidade média de banana (110g)<br><br>250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)     | 25 gramas<br>Biscoito de polvilho<br><br>250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)   | 1 unidade média de banana (110g)<br><br>200ml de iogurte                                                                                                                             | 5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco<br><br>250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar) |
|          | LANCHE I<br>A partir de 9h25      | 195g arroz com carne moída bovina e cenoura (130g arroz branco com 45g de carne moída bovina e 20g cenoura)                                                 | 145g de Feijão Campeiro (100g de feijão preto com 45 g de suíno em cubos)<br><br>180g de arroz branco<br><br>1 unidade média de banana (110g) | 50g de salsicha de frango ( 1 unidade) com molho de tomate , pão tipo hot-dog 50g e purê de batata 45g<br><br>1 unidade média de maçã (115g) | 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)<br><br>1 unidade média de banana (110g) | 195g de galinhada (120g arroz branco com 10g cenoura ,15g de milho e 50g frango em cubos)<br><br>100g de feijão carioca                                |
| TARDE    | LANCHE I<br>Das 12h50 às 13h00    | 5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate                                                                                                          | 1 unidade média de banana (110g)                                                                                                              | 25 gramas<br>Biscoito de polvilho                                                                                                            | 200ml de iogurte                                                                                                                                                                     | 1 unidade média de maçã (115g)                                                                                                                         |
|          | LANCHE II<br>A partir de 15h15    | 195g arroz com carne moída bovina e cenoura (130g arroz branco com 45g de carne moída bovina e 20g cenoura)                                                 | 145g de Feijão Campeiro (100g de feijão preto com 45 g de suíno em cubos)<br><br>180g de arroz branco                                         | 50g de salsicha de frango ( 1 unidade) com molho de tomate , pão tipo hot-dog 50g e purê de batata 45g                                       | 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)<br><br>1 unidade média de banana (110g) | 195g de galinhada (120g arroz branco com 10g cenoura ,15g de milho e 50g frango em cubos)<br><br>100g de feijão carioca                                |

Observação: O cardápio está sujeito a alterações conforme a pontualidade na entrega por nossos fornecedores, sazonalidade de frutas e hortaliças.

Fica autorizado a troca de frutas e hortaliças pelos merendeiros conforme grau de maturação, porém nenhum item pode ser retirado sem autorização ou trocado sem justificativa. Demais trocas só poderão ocorrer com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição.

# CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL



11 a 15 anos

Outubro/ 2025

| SEMANA 2 |                                   | SEGUNDA-FEIRA<br>13/10/2025                                                                                                                                 | TERÇA-FEIRA<br>14/10/2025                                                                                                                                                         | QUARTA-FEIRA<br>15/10/2025 | QUINTA-FEIRA<br>16/10/2025                                                                                                                                                     | SEXTA-FEIRA<br>17/10/2025                                                                                                                    |
|----------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| MANHÃ    | CAFÉ DA MANHÃ<br>Das 6h50 às 7h10 | 5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate<br><br>250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar) | 1 unidade média de banana (110g)<br><br>250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)                                         | FERIADO                    | 5 unidades biscoito tipo maisena<br><br>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<br><br>200ml de iogurte                                                                        |
|          | LANCHE I<br>A partir de 9h25      | 195g de galinhada (120g arroz branco com 10g cenoura ,15g de milho e 50g frango em cubos)                                                                   | 195g arroz com carne moída bovina e cenoura (130g arroz branco com 45g de carne moída bovina e 20g cenoura)<br><br>100g de feijão carioca<br><br>1 unidade média de banana (110g) |                            | 265g estrogonofe de frango (110g de frango em cubos com 125g de molho bechamel e 25g de extrato de tomate)<br><br>180g de arroz branco<br><br>1 unidade média de banana (110g) | 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) |
| TARDE    | LANCHE I<br>Das 12h50 às 13h00    | 5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate                                                                                                          | 1 unidade média de banana (110g)                                                                                                                                                  | FERIADO                    | 1 unidade média de banana (110g)                                                                                                                                               | 200ml de iogurte                                                                                                                             |
|          | LANCHE II<br>A partir de 15h15    | 195g de galinhada (120g arroz branco com 10g cenoura ,15g de milho e 50g frango em cubos)                                                                   | 195g arroz com carne moída bovina e cenoura (130g arroz branco com 45g de carne moída bovina e 20g cenoura)<br><br>100g de feijão carioca                                         |                            | 265g estrogonofe de frango (110g de frango em cubos com 125g de molho bechamel e 25g de extrato de tomate)<br><br>180g de arroz branco                                         | 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) |

Observação: O cardápio está sujeito a alterações conforme a pontualidade na entrega por nossos fornecedores, sazonalidade de frutas e hortaliças.

Fica autorizado a troca de frutas e hortaliças pelos merendeiros conforme grau de maturação, porém nenhum item pode ser retirado sem autorização ou trocado sem justificativa. Demais trocas só poderão ocorrer com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição.

# CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL



**11 a 15 anos**

**Outubro/ 2025**

| SEMANA 3 |                                          | SEGUNDA-FEIRA<br>20/10/2025                                                                                                                                 | TERÇA-FEIRA<br>21/10/2025                                                                                                                                                          | QUARTA-FEIRA<br>22/10/2025                                                                                                             | QUINTA-FEIRA<br>23/10/2025                                                                                                                    | SEXTA-FEIRA<br>24/10/2025                                                                                                                              |
|----------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| MANHÃ    | <b>CAFÉ DA MANHÃ</b><br>Das 6h50 às 7h10 | 5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate<br><br>250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar) | 1 unidade média de banana (110g)<br><br>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 maisena<br><br>200ml de iogurte                                                                               | 1 unidade média de banana (110g)<br><br>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<br><br>250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar) |
|          | <b>LANCHE I</b><br>A partir de 9h25      | 195g arroz com carne moída bovina e cenoura (130g arroz branco com 45g de carne moída bovina e 20g cenoura)<br><br>100g de feijão carioca                   | 105g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 20g de carne moída e 15g de molho de tomate)<br><br>180g de arroz branco<br><br>1 unidade média de banana (110g) | Pão com Frango moído (1 unidade de pão francês (50g), 35g de frango moído e 20g molho de tomate)<br><br>1 unidade média de maçã (115g) | 145g de Feijão Campeiro (100g de feijão preto com 45 g de suíno em cubos)<br><br>180g de arroz branco<br><br>1 unidade média de banana (110g) | 225g macarrão com frango moído (120g de macarrão parafuso cozido com 40g de frango moído, 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)                    |
| TARDE    | <b>LANCHE I</b><br>Das 12h50 às 13h00    | 5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate                                                                                                          | 1 unidade média de banana (110g)                                                                                                                                                   | 200ml de iogurte                                                                                                                       | 1 unidade média de banana (110g)                                                                                                              | 5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco                                                                                                          |
|          | <b>LANCHE II</b><br>A partir de 15h15    | 195g arroz com carne moída bovina e cenoura (130g arroz branco com 45g de carne moída bovina e 20g cenoura)<br><br>100g de feijão carioca                   | 105g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 20g de carne moída e 15g de molho de tomate)<br><br>180g de arroz branco                                         | Pão com Frango moído (1 unidade de pão francês (50g), 35g de frango moído e 20g molho de tomate)<br><br>1 unidade média de maçã (115g) | 145g de Feijão Campeiro (100g de feijão preto com 45 g de suíno em cubos)<br><br>180g de arroz branco                                         | 225g macarrão com frango moído (120g de macarrão parafuso cozido com 40g de frango moído, 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)                    |

Observação: O cardápio está sujeito a alterações conforme a pontualidade na entrega por nossos fornecedores, sazonalidade de frutas e hortaliças.

Fica autorizado a troca de frutas e hortaliças pelos merendeiros conforme grau de maturação, porém nenhum item pode ser retirado sem autorização ou trocado sem justificativa. Demais trocas só poderão ocorrer com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição.

# CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL



**11 a 15 anos**

**Outubro/ 2025**

| SEMANA 4 |                                   | SEGUNDA-FEIRA<br>27/10/2025                                                                                                                             | TERÇA-FEIRA<br>28/10/2025 | QUARTA-FEIRA<br>29/10/2025                                                                                                                   | QUINTA-FEIRA<br>30/10/2025                                                                                                             | SEXTA-FEIRA<br>31/10/2025                                                                                                                          |
|----------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| MANHÃ    | CAFÉ DA MANHÃ<br>Das 6h50 às 7h10 | 5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate<br>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 maisena<br>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 cream cracker<br>200ml de iogurte                                                                             | 5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco<br>250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar) |
|          | LANCHE I<br>A partir de 9h25      | 195g de galinhada (120g arroz branco com 10g cenoura ,15g de milho e 50g frango em cubos)                                                               | FERIADO                   | 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) | 265g estrogonofe de frango (110g de frango em cubos com 125g de molho bechamel e 25g de extrato de tomate)<br><br>180g de arroz branco | 195g arroz com carne moída bovina e cenoura (130g arroz branco com 45g de carne moída bovina e 20g cenoura)<br><br>100g de feijão carioca          |
| TARDE    | LANCHE I<br>Das 12h50 às 13h00    | 5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate                                                                                                      |                           | 5 unidades biscoito tipo maisena                                                                                                             | 200ml de iogurte                                                                                                                       | 5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco                                                                                                      |
|          | LANCHE II<br>A partir de 15h15    | 195g de galinhada (120g arroz branco com 10g cenoura ,15g de milho e 50g frango em cubos)                                                               | FERIADO                   | 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) | 265g estrogonofe de frango (110g de frango em cubos com 125g de molho bechamel e 25g de extrato de tomate)<br><br>180g de arroz branco | 195g arroz com carne moída bovina e cenoura (130g arroz branco com 45g de carne moída bovina e 20g cenoura)<br><br>100g de feijão carioca          |

Observação: O cardápio está sujeito a alterações conforme a pontualidade na entrega por nossos fornecedores, sazonalidade de frutas e hortaliças.

Fica autorizado a troca de frutas e hortaliças pelos merendeiros conforme grau de maturação, porém nenhum item pode ser retirado sem autorização ou trocado sem justificativa. Demais trocas só poderão ocorrer com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição.

**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL  
(MÉDIA SEMANAL)**

| MANHÃ    |                                                                                               |                                    |         |                                 |         |                                |         |               |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------|---------------------------------|---------|--------------------------------|---------|---------------|
| SEMANA   | ENERGIA<br>(KCAL)                                                                             | CARBOIDRATOS<br>(55 a 65 % do VET) |         | PROTEÍNAS<br>(10 a 15 % do VET) |         | LIPÍDIOS<br>(25 a 35 % do VET) |         | SÓDIO<br>(mg) |
| Semana 1 | A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA<br>PARA O CALCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA |                                    |         |                                 |         |                                |         |               |
| Semana 2 |                                                                                               |                                    |         |                                 |         |                                |         |               |
| Semana 3 | 669,86 kcal                                                                                   | 103,19 g                           | 61,62 % | 26,58 g                         | 15,87 % | 17,75 g                        | 23,85 % | 698,83 mg     |
| Semana 4 | A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA<br>PARA O CALCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA |                                    |         |                                 |         |                                |         |               |
| Semana 5 |                                                                                               |                                    |         |                                 |         |                                |         |               |

| TARDE    |                                                                                               |                                    |         |                                 |         |                                |         |               |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------|---------------------------------|---------|--------------------------------|---------|---------------|
| SEMANA   | ENERGIA<br>(KCAL)                                                                             | CARBOIDRATOS<br>(55 a 65 % do VET) |         | PROTEÍNAS<br>(10 a 15 % do VET) |         | LIPÍDIOS<br>(25 a 35 % do VET) |         | SÓDIO<br>(mg) |
| Semana 1 | A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA<br>PARA O CALCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA |                                    |         |                                 |         |                                |         |               |
| Semana 2 |                                                                                               |                                    |         |                                 |         |                                |         |               |
| Semana 3 | 450,99 kcal                                                                                   | 73,11 g                            | 64,84 % | 18,46 g                         | 16,38 % | 9,77 g                         | 19,50 % | 593,72 mg     |
| Semana 4 | A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA<br>PARA O CALCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA |                                    |         |                                 |         |                                |         |               |
| Semana 5 |                                                                                               |                                    |         |                                 |         |                                |         |               |