

CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL



16 a 18 anos

Outubro/ 2025

SEMANA 1		SEGUNDA-FEIRA 06/10/2025	TERÇA-FEIRA 07/10/2025	QUARTA-FEIRA 08/10/2025	QUINTA-FEIRA 09/10/2025	SEXTA-FEIRA 10/10/2025
MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	6 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)	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 açúcar)	25 gramas Biscoito de polvilho 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) 200ml de iogurte	6 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 açúcar)
	LANCHE I A partir de 9h25	290g arroz com carne moída bovina e cenoura (200g arroz branco com 70g de carne moída bovina e 20g cenoura)	210g de Feijão Campeiro 140g de feijão preto com 70g de suíno em cubos 250g de arroz branco 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 55g 1 unidade média de maçã (115g)	300g de macarrão com carne moída (160g de macarrão parafuso cozido com 55g de carne moída, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate) 1 unidade média de banana (110g)	290g de galinhada (180g arroz branco com 20g Cenoura, 20g de milho e 70g frango Em cubos) 140g de feijão carioca
TARDE	LANCHE I Das 12h50 às 13h00	6 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	1 unidade média de banana (110g)	25 gramas Biscoito de polvilho	200ml de iogurte	1 unidade média de maçã (115g)
	LANCHE II A partir de 15h15	290g arroz com carne moída bovina e cenoura (200g arroz branco com 70g de carne moída bovina e 20g cenoura)	210g de Feijão Campeiro 140g de feijão preto com 70g de suíno em cubos 250g de arroz branco	50g de salsicha de frango (1 unidade) com molho de tomate , pão tipo hot-dog 50g e purê de batata 55g	300g de macarrão com carne moída (160g de macarrão parafuso cozido com 55g de carne moída, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate) 1 unidade média de banana (110g)	290g de galinhada (180g arroz branco com 20g Cenoura, 20g de milho e 70g frango Em cubos) 140g 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



16 a 18 anos

Outubro/ 2025

SEMANA 2		SEGUNDA-FEIRA 13/10/2025	TERÇA-FEIRA 14/10/2025	QUARTA-FEIRA 15/10/2025	QUINTA-FEIRA 16/10/2025	SEXTA-FEIRA 17/10/2025
MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	6 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)	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 açúcar)	FERIADO	6 unidades biscoito tipo maisena 250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	6 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco 200ml de iogurte
	LANCHE I A partir de 9h25	290g de galinhada (180g arroz branco com 20g Cenoura, 20g de milho e 70g frango Em cubos)	290g arroz com carne moída bovina e cenoura (200g arroz branco com 70g de carne moída bovina e 20g cenoura) 140g de feijão carioca 1 unidade média de banana (110g)		280g estrogonofe de frango (115g de frango em cubos com 140g de molho bechamel e 25g de extrato de tomate) 250g de arroz branco 1 unidade média de banana (110g)	300g de macarrão com carne moída (160g de macarrão parafuso cozido com 55g de carne moída, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)
TARDE	LANCHE I Das 12h50 às 13h00	6 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	1 unidade média de banana (110g)	FERIADO	1 unidade média de banana (110g)	200ml de iogurte
	LANCHE II A partir de 15h15	290g de galinhada (180g arroz branco com 20g Cenoura, 20g de milho e 70g frango Em cubos)	290g arroz com carne moída bovina e cenoura (200g arroz branco com 70g de carne moída bovina e 20g cenoura) 140g de feijão carioca		280g estrogonofe de frango (115g de frango em cubos com 140g de molho bechamel e 25g de extrato de tomate) 250g de arroz branco	300g de macarrão com carne moída (160g de macarrão parafuso cozido com 55g de carne moída, 25g cenoura ralada e 60g 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

Outubro/ 2025



16 a 18 anos

SEMANA 3		SEGUNDA-FEIRA 20/10/2025	TERÇA-FEIRA 21/10/2025	QUARTA-FEIRA 22/10/2025	QUINTA-FEIRA 23/10/2025	SEXTA-FEIRA 24/10/2025
MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	6 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)	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 açúcar)	6 unidades biscoito tipo maisena 200ml de iogurte	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 açúcar)	6 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 açúcar)
	LANCHE I A partir de 9h25	290g arroz com carne moída bovina e cenoura (200g arroz branco com 70g de carne moída bovina e 20g cenoura) 140g de feijão carioca	110g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de molho de tomate) 250g de arroz branco 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) 1 unidade média de maçã (115g)	210g de Feijão Campeiro 140g de feijão preto com 70g de suíno em cubos 250g de arroz branco 1 unidade média de banana (110g)	300g macarrão com frango moído (160g de macarrão parafuso cozido com 55g de frango moído, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)
TARDE	LANCHE I Das 12h50 às 13h00	6 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	1 unidade média de banana (110g)	200ml de iogurte	1 unidade média de banana (110g)	6 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco
	LANCHE II A partir de 15h15	290g arroz com carne moída bovina e cenoura (200g arroz branco com 70g de carne moída bovina e 20g cenoura) 140g de feijão carioca	110g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de molho de tomate) 250g de arroz branco	Pão com Frango moído (1 unidade de pão francês (50g), 35g de frango moído e 20g molho de tomate) 1 unidade média de maçã (115g)	210g de Feijão Campeiro 140g de feijão preto com 70g de suíno em cubos 250g de arroz branco	300g macarrão com frango moído (160g de macarrão parafuso cozido com 55g de frango moído, 25g cenoura ralada e 60g 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



16 a 18 anos

Outubro/ 2025

SEMANA 4		SEGUNDA-FEIRA 27/10/2025	TERÇA-FEIRA 28/10/2025	QUARTA-FEIRA 29/10/2025	QUINTA-FEIRA 30/10/2025	SEXTA-FEIRA 31/10/2025
MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	6 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)		6 unidades biscoito tipo maisena 250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	6 unidades biscoito tipo cream cracker 200ml de iogurte	6 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 açúcar)
	LANCHE I A partir de 9h25	290g de galinhada (180g arroz branco com 20g Cenoura, 20g de milho e 70g frango Em cubos)	FERIADO	300g de macarrão com carne moída (160g de macarrão parafuso cozido com 55g de carne moída, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)	280g estrogonofe de frango (115g de frango em cubos com 140g de molho bechamel e 25g de extrato de tomate) 250g de arroz branco	290g arroz com carne moída bovina e cenoura (200g arroz branco com 70g de carne moída bovina e 20g cenoura) 140g de feijão carioca
TARDE	LANCHE I Das 12h50 às 13h00	6 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate		6 unidades biscoito tipo maisena	200ml de iogurte	6 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco
	LANCHE II A partir de 15h15	290g de galinhada (180g arroz branco com 20g Cenoura, 20g de milho e 70g frango Em cubos)	FERIADO	300g de macarrão com carne moída (160g de macarrão parafuso cozido com 55g de carne moída, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)	280g estrogonofe de frango (115g de frango em cubos com 140g de molho bechamel e 25g de extrato de tomate) 250g de arroz branco	290g arroz com carne moída bovina e cenoura (200g arroz branco com 70g de carne moída bovina e 20g cenoura) 140g 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 (KCAL)	CARBOIDRATOS (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 CALCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA								
Semana 2									
Semana 3	754,49 kcal	116,12 g	61,56 %	31,72 g	16,82 %	18,87 g	22,51 %	713,22 mg	
Semana 4	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CALCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA								
Semana 5									

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	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CALCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA							
Semana 2								
Semana 3	535,62 kcal	86,04 g	64,26 %	23,60 g	17,63 %	10,89 g	18,30 %	608,12 mg
Semana 4	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CALCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA							
Semana 5								