

CARDÁPIO

PERÍODO PARCIAL NOTURNO

19 a 60 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
NOITE	LANCHE I A partir de 20h45	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)	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, 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)	195g de galinhada (120g arroz branco com 10g cenoura ,15g de milho e 50g frango em cubos)
			1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	

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



19 a 60 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
NOITE	LANCHE I A partir de 20h45	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)	FERIADO	265g estrogonofe de frango (110g de frango em cubos com 125g de molho bechamel e 25g de extrato de tomate)	225g de macarrão com carne moída (120g de macarrão parafuso cozido com 40g de carne moída, 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)
			100g de feijão carioca		180g de arroz branco	
			1 unidade média de banana (110g)		1 unidade média de banana (110g)	

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



19 a 60 anos

Outubro/ 2025

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
NOITE	LANCHE I A partir de 20h45	195g arroz com carne moída bovina e cenoura (130g arroz branco com 45g de carne moída bovina e 20g cenoura)	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 Frango moído (1 unidade de pão francês (50g), 35g de frango moído e 20g molho de tomate)	145g de Feijão Campeiro (100g de feijão preto com 45 g de suíno em cubos)	225g macarrão com frango moído (120g de macarrão parafuso cozido com 40g de frango moído, 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)
		100g de feijão carioca	180g de arroz branco		180g de arroz branco	
			1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	

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



19 a 60 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
NOITE	LANCHE I A partir de 20h45	195g de galinhada (120g arroz branco com 10g cenoura, 15g de milho e 50g frango em cubos)	FERIADO	225g de macarrão com carne móida (120g de macarrão parafuso cozido com 40g de carne móida, 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)	195g arroz com carne móida bovina e cenoura (130g arroz branco com 45g de carne móida bovina e 20g cenoura)
					180g de arroz branco	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)**

NOITE									
SEMANA	ENERGIA (KCAL)	CARBOIDRATOS (55 a 65 % do VET)		PROTEÍNAS (13 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	331,96 kcal	51,98 g	81,43 %	14,30 g	22,40 %	5,56 g	19,60 %	406,20 mg	
Semana 4	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CALCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA								
Semana 5									