

CARDÁPIO

PERÍODO PARCIAL NOTURNO



19 a 60 anos

Setembro / 2025

SEMANA 1		SEGUNDA-FEIRA 01/09/2025	TERÇA-FEIRA 02/09/2025	QUARTA-FEIRA 03/09/2025	QUINTA-FEIRA 04/09/2025	SEXTA-FEIRA 05/09/2025
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)	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 de galinhada (120g arroz branco com 10g cenoura, 15g de milho e 50g frango em cubos)	225g de macarrão com carne moída (120g de macarrão parafuso cozido com 40g de carne moída, 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)
			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

Setembro / 2025

SEMANA 2		SEGUNDA-FEIRA 08/09/2025	TERÇA-FEIRA 09/09/2025	QUARTA-FEIRA 10/09/2025	QUINTA-FEIRA 11/09/2025	SEXTA-FEIRA 12/09/2025
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)	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g de carne moída bovina 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)	195g arroz com carne suína em cubos (130g arroz branco com 45g de carne suína em cubos e 20g cenoura)
			100g de feijão carioca		180g de arroz branco	100g de feijão carioca
			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

Setembro / 2025

SEMANA 3		SEGUNDA-FEIRA 15/09/2025	TERÇA-FEIRA 16/09/2025	QUARTA-FEIRA 17/09/2025	QUINTA-FEIRA 18/09/2025	SEXTA-FEIRA 19/09/2025
NOITE	LANCHE I A partir de 20h45	225g macarrão com frango moído (120g de macarrão parafuso cozido com 40g de frango moído, 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)	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 arroz com carne moída bovina e cenoura (130g arroz branco com 45g de carne moída bovina e 20g cenoura)	195g de galinhada (120g arroz branco com 10g cenoura, 15g de milho e 50g frango em cubos)
			180g de arroz branco	180g de arroz branco		100g de feijão carioca
			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

Setembro / 2025

SEMANA 4		SEGUNDA-FEIRA 22/09/2025	TERÇA-FEIRA 23/09/2025	QUARTA-FEIRA 24/09/2025	QUINTA-FEIRA 25/09/2025	SEXTA-FEIRA 26/09/2025
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)	Pão com Frango moído (1 unidade de pão francês (50g), 35g de frango moído 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)	195g arroz com carne suína em cubos (130g arroz branco com 45g de carne suína em cubos e 20g cenoura)
			100g de feijão carioca		180g de arroz branco	100g de feijão carioca
			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

Setembro / 2025

SEMANA 5		SEGUNDA-FEIRA 29/09/2025	TERÇA-FEIRA 30/09/2025	QUARTA-FEIRA 01/10/2025	QUINTA-FEIRA 02/10/2025	SEXTA-FEIRA 03/10/2025
NOITE	LANCHE I A partir de 20h45	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 (120g arroz branco com 10g cenoura, 15g de milho e 50g frango em cubos)	145g de Feijão Campeiro (100g de feijão preto com 45 g de suíno em cubos)	225g de macarrão com carne moída (120g de macarrão parafuso cozido com 40g de carne moída, 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)
		180g de arroz branco	100g de feijão carioca		180g de arroz branco	

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	373,72 kcal	60,61 g	84,34 %	15,61 g	21,72 %	7,71 g	24,15 %	472,69 mg
Semana 2	385,48 kcal	58,92 g	79,48 %	18,05 g	24,35 %	8,62 g	26,17 %	573,77 mg
Semana 3	375,28 kcal	60,61 g	83,99 %	17,23 g	23,87 %	7,12 g	22,21 %	477,82 mg
Semana 4	414,63 kcal	60,13 g	75,41 %	16,17 g	20,28 %	10,21 g	28,81 %	490,61 mg
Semana 5	313,02 kcal	45,34 g	75,32 %	14,22 g	23,62 %	7,67 g	28,68 %	516,14 mg