

Junho / 2023

CARÐÁPPIO PERÍODO PARCIAL

11 a 15 anos

Elaine N. Domingos Bernardes

	SEGUNDA-FEIRA 05/06/2023	TERÇA-FEIRA 06/06/2023	QUARTA-FEIRA 07/06/2023	QUINTA-FEIRA 08/06/2023	SEXTA-FEIRA 09/06/2023
M A N H Ã	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 18g de açúcar)	1 unidade média de banana (100g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 18g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 18g de açúcar)	1 unidade média de banana (100g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 18g de açúcar)
	225g de Macarronada (120g de macarrão parafuso cozido com 40g de carne moída, 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)	125g Estrogonofe de frango (50g de frango em cubos com 60g de molho bechamel e 15g extrato de tomate) + 270g de arroz branco + 1 unidade média de banana (60g)	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate) + 1 unidade média de maçã (100g)	FERIADO	195g Arroz com carne moída e cenoura (130g arroz branco com 45g de carne moída e 20g cenoura) + 100g de feijão carioca
L A N C H E I	LANCHE I A partir das 9h25			FERIADO	

T A R D E	LANCHE I Das 12h50 às 13h	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate)	1 unidade média de banana (100g)	1 unidade média de maçã (100g)	FERIADO	1 unidade média de maçã (100g)
	LANCHE II A partir das 15h15	225g de Macarronada (120g de macarrão parafuso cozido com 40g de carne moída, 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)	125g Estrogonofe de frango (50g de frango em cubos com 60g de molho bechamel e 15g extrato de tomate) + 270g de arroz branco	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	FERIADO	195g Arroz com carne moída e cenoura (130g arroz branco com 45g de carne moída e 20g cenoura) + 100g de feijão carioca

A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL NÃO FOI CALCULADA.
PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA.

Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia e por escrito do nutricionista responsável

Nutricionista: Cleurice Ramos Domingos Bernardes, CRN - 3 58793

CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL

11 a 15 anos

Cláudia R. Domingos Bernardes

		SEGUNDA-FEIRA 12/06/2023	TERÇA-FEIRA 13/06/2023	QUARTA-FEIRA 14/06/2023	QUINTA-FEIRA 15/06/2023	SEXTA-FEIRA 16/06/2023
M A N H Ã	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 18g de açúcar)	1 unidade média de banana (100g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 18g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 18g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 18g de açúcar)	1 unidade média de banana (100g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 18g de açúcar)
T A R D E	LANCHE I A partir das 9h25	225g de Macarronada (120g de macarrão parafuso cozido com 40g de carne moída, 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)	195g de Galinhada (130g arroz branco com 65g frango em cubos com cenoura) + 100g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (100g)	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate) + 1 unidade média de maçã (100g)	235g de Sopa de macarrão com carne e legumes (90g de macarrão parafuso com 35g de carne moída, 20g de batata, 20g de cenoura e 70g de caldo de feijão carioca batido) + 1 unidade média de banana (100g)	195g Arroz com carne moída e cenoura (130g arroz branco com 45g de carne moída e 20g cenoura) + 100g de feijão carioca
	LANCHE II Das 12h50 às 13h	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco)	1 unidade média de banana (100g)	1 unidade média de maçã (100g)	1 unidade média de banana (100g)	1 unidade média de maçã (100g)
A		225g de Macarronada (120g de macarrão parafuso cozido com 40g de carne moída, 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)	195g de Galinhada (130g arroz branco com 65g frango em cubos com cenoura) + 100g de feijão carioca	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	235g de Sopa de macarrão com carne e legumes (90g de macarrão parafuso com 35g de carne moída, 20g de batata, 20g de cenoura e 70g de caldo de feijão carioca batido)	195g Arroz com carne moída e cenoura (130g arroz branco com 45g de carne moída e 20g cenoura) + 100g de feijão carioca

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

PERÍODO	ENERGIA (KCAL)	CARBOIDRATO (g) (55 a 65% do VET)		PROTEÍNA (g) (10 a 15% do VET)		LÍPIDEO (g) (25 a 35% do VET)		SÓDIO (mg)
MANHÃ	770,3 kcal	113,7 g	58,9 %	28,3 g	14,7 %	23,5 g	27,5 %	852,4 mg
TARDE	533,8 kcal	82,7 g	61,7 %	19,4 g	14,5 %	14,9 g	25,5 %	678,8 mg

Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia e por escrito do nutricionista responsável
Nutricionista: Cleaneice Ramos Domingos Bernardes, CRN- 3 58793

CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL

11 a 15 anos

Junho / 2023

	SEGUNDA-FEIRA 19/06/2023	TERÇA-FEIRA 20/06/2023	QUARTA-FEIRA 21/06/2023	QUINTA-FEIRA 22/06/2023	SEXTA-FEIRA 23/06/2023
M A N H Ã	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 18g de açúcar)	1 unidade média de banana (100g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 18g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 18g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 18g de açúcar)
	225g de Macarronada (120g de macarrão parafuso cozido com 40g de carne moída, 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)	195g de Galinhada (130g arroz branco com 65g frango em cubos com cenoura) + 100g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (100g)	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate) + 1 unidade média de maçã (100g)	215g Canja de frango com legumes (130g arroz branco com 20g de cenoura, 20g de batata e 45g frango em cubos) + 1 unidade média de banana (100g)	195g Arroz com carne moída e cenoura (130g arroz branco com 45g de carne moída e 20g cenoura) + 100g de feijão carioca
T A R D E	LANCHE I A partir das 9h25	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate)	1 unidade média de banana (100g)	1 unidade média de maçã (100g)	1 unidade média de maçã (100g)
	LANCHE II A partir das 15h15	225g de Macarronada (120g de macarrão parafuso cozido com 40g de carne moída, 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)	195g de Galinhada (130g arroz branco com 65g frango em cubos com cenoura) + 100g de feijão carioca	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	215g Canja de frango com legumes (130g arroz branco com 20g de cenoura, 20g de batata e 45g frango em cubos)

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

PERÍODO	ENERGIA (KCAL)	CARBOIDRATO (g) (55 a 65% do VET)	PROTEÍNA (g) (10 a 15% do VET)	LIPÍDEO (g) (25 a 35% do VET)	SÓDIO (mg)
MANHÃ	755,7 kcal	112,5 g	59,4 %	27,5 g	27,2 %
TARDE	519,3 g	81,4 g	62,6 %	18,6 g	14,3 %

Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia e por escrito do nutricionista responsável
Nutricionista: Cleonice Ramos Domingos Bernades, CRN- 3 58793

CARDÁPIO

PERÍODO PARCIAL

11 a 15 anos

Cláudio R. Domingos Bernardes

	SEGUNDA-FEIRA 26/06/2023	TERÇA-FEIRA 27/06/2023	QUARTA-FEIRA 28/06/2023	QUINTA-FEIRA 29/06/2023	SEXTA-FEIRA 30/06/2023
M A N H Ã	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10 6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 18g de açúcar)	1 unidade média de banana (100g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 18g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 18g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 18g de açúcar)	1 unidade média de banana (100g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 18g de açúcar)
	LANCHE I A partir das 9h25 225g de Macarronada (120g de macarrão parafuso cozido com 40g de carne moída, 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)	195g de Galinhada (130g arroz branco com 65g frango em cubos com cenoura) + 100g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (100g)	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate) + 1 unidade média de maçã (100g)	100g de purê de batata com carne moída (60g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de molho de tomate) + 130g de arroz com cenoura + 1 unidade média de banana (100g)	110g de arroz doce (50g arroz branco com 45ml de leite e 15g de açúcar caramelizado) + Pipoca (20g de milho de pipoca + 5ml de óleo de soja)
T A R D E	LANCHE I Das 12h50 às 13h 6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate)	1 unidade média de banana (100g)	1 unidade média de maçã (100g)	1 unidade média de banana (100g)	1 unidade média de maçã (100g)
	LANCHE II A partir das 15h15 225g de Macarronada (120g de macarrão parafuso cozido com 40g de carne moída, 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)	195g de Galinhada (130g arroz branco com 65g frango em cubos com cenoura) + 100g de feijão carioca	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	100g de purê de batata com carne moída (60g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de molho de tomate) + 130g de arroz com cenoura	110g de arroz doce (50g arroz branco com 45ml de leite e 15g de açúcar caramelizado) + Pipoca (20g de milho de pipoca + 5ml de óleo de soja)

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

PERÍODO	ENERGIA (KCAL)	CARBOIDRATO (g) (55 a 65% do VET)		PROTEÍNA (g) (10 a 15% do VET)		LIPÍDEO (g) (25 a 35% do VET)		SÓDIO (mg)
MANHÃ	747,1 kcal	114,8 g	61,6 %	24,2 g	12,9 %	22,4 g	27,1 %	843,9 mg
TARDE	510,9 kcal	83,8 g	65,9 %	15,3 g	11,6 %	13,89 g	24,6 %	637,3 mg

Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia e por escrito do nutricionista responsável

Nutricionista: Cleurice Ramos Domingos Bernardes, CRN - 3.58793