



## 11 a 15 anos

### **OUTUBRO / 2024**

	SEMA	ANA 1	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	OLIII	AIVA I	07/10/2024	08/10/2024	09/10/2024	10/10/2024	11/10/2024
		CAFÉ DA	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	1 unidade média de banana (110g)	5 unidades biscoito tipo cream cracker	1 unidade média de banana (110g)
		MANHÃ De 6h50 às 7h10	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	200ml de iogurte
1 Tanasa A	MANHÃ	LANCHE I A partir de 9h25	215g de Arroz Primavera (120g arroz branco com 50g de carne suína flocada, 15g de cenoura, 10g de brócolis, 10g de vagem)	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, 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)	50g de salsicha de frango( 1 unidade) com molho de tomate , pão tipo hot-dog 50g e purê de batata 45g
				100g de feijão carioca	25g de milho de pipoca	180g de arroz branco	
						1 unidade média de banana (110g)	
				1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)		
		LANCHE I De 12h50 às 13h	5 unidades biscoito tipo maisena	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	200ml de iogurte
	TARDE	LANCHE II A partir de	215g de Arroz Primavera (120g arroz branco com 50g de carne suína flocada, 15g de cenoura, 10g de brócolis, 10g de vagem)	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, cozido, 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)	extrato de tomate)	50g de salsicha de frango( 1 unidade) com molho de tomate , pão tipo hot-dog 50g e purê de batata 45g
		15h15		100g de feijão carioca	25g de milho de pipoca	180g de arroz branco	
					1 unidade média de maçã (115g)		

Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição e está sujeito a alterações conforme a pontualidade na entrega por nossos fornecedores, sazonalidade de frutas e hortaliças.





# 11 a 15 anos

## **OUTUBRO / 2024**

SEMANA		ΔΝΔ 2	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	GLIVIA	IIVA Z	14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024
		CAFÉ DA MANHÃ De 6h50 às 7h10	5 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)	Reunião administrativa	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)	5 unidades biscoito tipo cream cracker 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
M	IANHÃ	LANCHE I A partir de	215g de Arroz Primavera (120g arroz branco com 50g de carne suína flocada, 15g de cenoura, 10g de brócolis, 10g de vagem)	Reunião administrativa	145g de Feijão Campeiro (100g de feijão preto com 45 g de suíno em cubos)	em cubos)  1 unidade média de banana	225g macarrão com frango desfiado (120g de macarrão parafuso cozido com 40g de frango desfiado, 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)
		9h25		Trouling administration	1 unidade média de maçã (115g)	(110g)	
	ΓARDE	LANCHE I De 12h50 às 13h	5 unidades biscoito tipo maisena		1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	200ml de iogurte
<b>T</b> .		LANCHE II A partir de 15h15	215g de Arroz Primavera (120g arroz branco com 50g de carne suína flocada, 15g de cenoura, 10g de brócolis, 10g de vagem )	Reunião administrativa	145g de Feijão Campeiro (100g de feijão preto com 45 g de suíno em cubos) 180g de arroz branco	195g de galinhada (120g arroz branco com 10g cenoura ,15g de milho e 50g frango em cubos)	225g macarrão com frango desfiado (120g de macarrão parafuso cozido com 40g de frango desfiado, 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)
		<u> </u>					

Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição e está sujeito a alterações conforme a pontualidade na entrega por nossos fornecedores, sazonalidade de frutas e hortaliças.





## 11 a 15 anos

### **OUTUBRO / 2024**

SE	MANA 3	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
02		21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024
	CAFÉ DA	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	1 unidade média de banana (110g)	5 unidades biscoito tipo cream cracker	1 unidade média de banana (110g)
	MANHÃ De 6h50 às 7h10	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	200ml de iogurte
MANH		215g de Arroz Primavera (120g arroz branco com 50g de carne suína flocada, 15g de cenoura, 10g de brócolis, 10g de vagem)	195g arroz com carne moída mista* e cenoura (130g arroz branco com 45g de carne moída mista e 20g cenoura)	Pão com carne moída mista* (1 unidade de pão francês (50g), 35g de carne moída mista, 15g de cenoura 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 de galinhada (120g arroz branco com 10g cenoura ,15g de milho e 50g frango em cubos)
	A partir de 9h25		100g de feijão carioca		180g de arroz branco	
			1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	
	LANCHE I De 12h50 às 13h	5 unidades biscoito tipo maisena	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	200ml de iogurte
TARD	E LANCHE II	215g de Arroz Primavera (120g arroz branco com 50g de carne suína flocada, 15g de cenoura, 10g de brócolis, 10g de vagem )	195g arroz com carne moída mista* e cenoura (130g arroz branco com 45g de carne moída mista e 20g cenoura)	Pão com carne moída mista* (1 unidade de pão francês (50g), 35g de carne moída mista, 15g de cenoura 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 de galinhada (120g arroz branco com 10g cenoura ,15g de milho e 50g frango em cubos)
	A partir de 15h15		100g de feijão carioca		180g de arroz branco	

Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição e está sujeito a alterações conforme a pontualidade na entrega por nossos fornecedores, sazonalidade de frutas e hortaliças.





### 11 a 15 anos

### **OUTUBRO / 2024**

SEMANA 4		ΔΝΔ Δ	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	OZ.III		28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024	01/11/2024
		<b>CAFÉ DA</b> <b>MANHÃ</b> De 6h50 às 7h10		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	de leite em pó + 2,25g de em pó + 4,5g de açúcar) (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar) nidades biscoito tipo 1 unidade média de banana		200ml de iogurte 1 unidade média de banana (110g)
	MANHÃ	LANCHE I		105g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 20g de carne moída e 15g de molho de tomate)	80g de feijão carioca, 15 gramas de farinha de mandioca, pernil suíno em cubos 60 g e couve 30 g	(120g arroz branco com 10g	225g macarrão com frango desfiado (120g de macarrão parafuso cozido com 40g de frango desfiado, 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)
1		A partir de 9h25	PONTO FACULTATIVO	180g de arroz branco	180g de arroz branco		
		31123			1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	
		LANCHE I De 12h50 às 13h		5 unidades biscoito tipo maisena	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	200ml de iogurte
	ΓARDE	<b>LANCHE II</b> A partir de 15h15	PONTO FACULTATIVO	105g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 20g de carne moída e 15g de molho de tomate) 180g de arroz branco	80g de feijão carioca, 15 gramas de farinha de mandioca, pernil suíno em cubos 60 g e couve 30 g 180g de arroz branco	(120g arroz branco com 10g	225g macarrão com frango desfiado (120g de macarrão parafuso cozido com 40g de frango desfiado, 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)

Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição e está sujeito a alterações conforme a pontualidade na entrega por nossos fornecedores, sazonalidade de frutas e hortaliças.

SNO DA MERENDA ESCO. Hamone.

# COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

MANHÃ								
SEMANA	ENERGIA CARBOIDRATOS (KCAL) (55 a 65 % do VET)			PROTEÍNAS (10 a 15 % do VET)		LIPÍDIOS (25 a 35 % do VET)	SÓDIO (mg)	
Semana 1	742,83 kcal	105,89 g	57,02 %	30,00 g	16,16 %	23,30 g 28,24 %	815,83 mg	
Semana 2	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CALCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA							
Semana 3	649,77 kcal	94,06 g	57,90 %	28,63 g	17,63 %	18,59 g 25,75 %	569,60 mg	
Semana 4	568,51 kcal	89,86 g	63,22 %	20,26 g	14,25 %	15,15 g 23,98 %	597,38 mg	
Semana 5		A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CALCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA						

TARDE								
SEMANA	ENERGIA CARBOIDRATOS (KCAL) (55 a 65 % do VET)		PROTEÍNAS (10 a 15 % do VET)		LIPÍDIOS (25 a 35 % do VET)	SÓDIO (mg)		
Semana 1	507,37 kcal	74,85 g	59,01 %	21,71 g	17,12 %	13,98 g 24,79 %	668,91 mg	
Semana 2	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CALCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA							
Semana 3	402,10 kcal	59,69 g	59,38 %	20,28 g	20,17 %	9,26 g 20,73 %	487,85 mg	
Semana 4	385,63 kcal	63,49 g	65,86 %	13,96 g	14,49 %	8,59 g 20,05 %	383,65 mg	
Semana 5		A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CALCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA						