



SECRETARIA MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO

Setor de Nutrição

CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL



16 a 18 anos

Julho / 2024

SEMANA 2		SEGUNDA-FEIRA 29/07/2024	TERÇA-FEIRA 30/07/2024	QUARTA-FEIRA 31/07/2024	QUINTA-FEIRA 01/08/2024	SEXTA-FEIRA 02/08/2024
NOITE	LANCHE I	290g arroz com carne suína em cubos (200g arroz branco com 70g de carne suína em cubos e 20g cenoura)	310g de Arroz Primavera (190g arroz branco com 70g de carne suína flocada, 20g de cenoura, 15g de brócolis, 15g de vagem e 15g de milho)	Pão com carne moída mista* (1 unidade de pão francês (50g), 35g de carne moída mista, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	290g arroz com carne moída mista* e cenoura (200g arroz branco com 70g de carne moída mista e 20g cenoura)	300g de macarrão ao molho rosê (215g de macarrão parafuso cozido, 25g cenoura ralada e 20g molho de tomate e 30g de molho branco)
			1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	140g de feijão carioca 1 unidade média de maçã (115g)	

Observação: o cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL
(MÉDIA SEMANAL)

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 CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA.							
Semana 2	297,08 kcal	40,15 g	54,06 %	19,42 g	26,15 %	6,43 g	19,48 %	370,37 mg
Semana 3	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA. PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA.							
Semana 4								
Semana 5								