



SECRETARIA MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO

Setor de Nutrição

CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL



19 a 60 anos

OUTUBRO / 2024

SEMANA 1		SEGUNDA-FEIRA 07/10/2024	TERÇA-FEIRA 08/10/2024	QUARTA-FEIRA 09/10/2024	QUINTA-FEIRA 10/10/2024	SEXTA-FEIRA 11/10/2024
NOITE	LANCHE I	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 1 unidade média de banana (110g)	25g de milho de pipoca 1 unidade média de maçã (115g)	180g de arroz branco 1 unidade média de banana (110g)	

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.



SECRETARIA MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO

Setor de Nutrição

CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL



19 a 60 anos

OUTUBRO / 2024

SEMANA 2		SEGUNDA-FEIRA 14/10/2024	TERÇA-FEIRA 15/10/2024	QUARTA-FEIRA 16/10/2024	QUINTA-FEIRA 17/10/2024	SEXTA-FEIRA 18/10/2024
NOITE	LANCHE I	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 1 unidade média de maçã (115g)	195g de galinhada (120g arroz branco com 10g cenoura ,15g de milho e 50g frango em cubos) 1 unidade média de banana (110g)	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.



SECRETARIA MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO

Setor de Nutrição

CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL



19 a 60 anos

OUTUBRO / 2024

SEMANA 3		SEGUNDA-FEIRA 21/10/2024	TERÇA-FEIRA 22/10/2024	QUARTA-FEIRA 23/10/2024	QUINTA-FEIRA 24/10/2024	SEXTA-FEIRA 25/10/2024
NOITE	LANCHE I	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)
			100g de feijão carioca 1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	180g de arroz branco 1 unidade média de banana (110g)	

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.



SECRETARIA MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO

Setor de Nutrição

CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL



19 a 60 anos

OUTUBRO / 2024

SEMANA 4		SEGUNDA-FEIRA 28/10/2024	TERÇA-FEIRA 29/10/2024	QUARTA-FEIRA 30/10/2024	QUINTA-FEIRA 31/10/2024	SEXTA-FEIRA 01/11/2024
NOITE	LANCHE I	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 1 unidade média de maçã (115g)	195g de galinhada (120g arroz branco com 10g cenoura ,15g de milho e 50g frango em cubos) 1 unidade média de banana (110g)	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.

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	426,35 kcal	60,59 g	56,84 %	19,65 g	18,44 %	11,86 g	25,03 %	629,86 mg
Semana 2	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CALCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA							
Semana 3	333,29 kcal	48,75 g	58,51 %	18,28 g	21,94 %	7,14 g	19,29 %	383,63 mg
Semana 4	316,82 kcal	52,56 g	66,35 %	11,96 g	15,11 %	6,47 g	18,39 %	448,80 mg
Semana 5	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CALCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA							