

# Cardápio - 6 a 10/5



## Segunda-feira (6/5)

### Almoço - Entrada

- Alface cresa
- Tomate
- Cenoura ralada
- Beterraba ao vinagrete

### Prato principal

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão preto
- Carne em cubos com cebola e tomate
- Panqueca de frango
- Farofa crocante
- Couve refogada

### suco

- De fruta
- Água aromatizada

### Sobremesa

- Melancia

### Lanche

- Vitamina de abacate
- Pão integral com manteiga
- Bolo de fubá
- Banana com granola

## Terça-feira (7/5)

### Almoço - Entrada

- Rúcula
- Tomate
- Cenoura ralada
- Tabule

### Prato principal

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão carioca
- Almôndega de carne
- Sobrecoxa crocante no forno
- Creme de milho
- Acelga com alho

### suco

- De fruta
- Água aromatizada

### Sobremesa

- Abacaxi

### Lanche

- Suco de laranja
- Pão de fôrma integral com requeijão
- Pão de queijo
- Mamão com aveia

## Quarta-feira (8/5)

### Almoço - Entrada

- Alface lisa
- Tomate
- Cenoura ralada
- Pepino japonês

### Prato principal

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão carioca
- Bife à vinagrete
- Peixe com salsa de panela
- Batata rústica assada
- Cenoura Sautê

### suco

- De fruta
- Água aromatizada

### Sobremesa

- Salada de frutas

### Lanche

- Iogurte de morango
- Pão francês com requeijão
- Maçã
- Ovo mexido

## Quinta-feira (9/5)

### Almoço - Entrada

- Alface mimosa
- Tomate
- Cenoura ralada
- Beringela temperada

### Prato principal

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão carioca
- Isca de carne de panela com molho de tomate
- Filé de frango no limão
- Quiabo com vinagrete
- Repolho roxo com alho

### suco

- De fruta
- Água aromatizada

### Sobremesa

- Laranja

### Lanche

- Chocolate gelado
- Pão de leite com patê de frango
- Pipoca
- Melão com mel

## Sexta-feira (10/5)

### Almoço - Entrada

- Alface lisa
- Tomate cereja, cogumelo e azeitona
- Cenoura ralada

### Prato principal

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão carioca
- Escondidinho de carne
- Cubos de frango com cenoura e ervilha
- Parafuso com alho, azeite e salsa
- Escarola no azeite

### suco

- De fruta
- Água aromatizada

### Sobremesa

- Maçã

### Lanche

- Suco de uva
- Bisnaguinha de cenoura com queijo branco
- Açaí com granola

## 70% das Necessidades Diárias

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 4 - 5 ANOS PRÉ-ESCOLA

Energia (Kcal) – Base: 945	Carboidrato (g) 55% a 65% do VET		Proteína (g) 10% a 15% do VET		Lipídio (g) 15% a 30% do VET	
985,97	138,93g	56,36 %	46,42g	18,83%	28,49g	26,00%

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 6 - 10 ANOS ENSINO FUNDAMENTAL ANOS INICIAIS

Energia (Kcal) – Base: 1.150	Carboidrato (g) 55% a 65% do VET		Proteína (g) 10% a 15% do VET		Lipídio (g) 15% a 30% do VET	
1.203,53	180,44g	59,90%	47,79g	15,88%	34,11g	25,50%

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11 - 15 ANOS ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS

Energia (Kcal) – Base: 1.656	Carboidrato (g) 55% a 65% do VET		Proteína (g) 10% a 15% do VET		Lipídio (g) 15% a 30% do VET	
1.865,08	215,33g	46,18%	58,36g	12,52%	88,40g	42,66%

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 16 - 18 ANOS ENSINO MÉDIO

Energia (Kcal) – Base: 1.902	Carboidrato (g) 55% a 65% do VET		Proteína (g) 10% a 15% do VET		Lipídio (g) 15% a 30% do VET	
1.981,34	234,46g	47,33%	62,37g	12,59%	90,92g	41,30%

# Cardápio - 13 a 17/5



## Segunda-feira (13/5)

### Almoço - Entrada

- Agrião
- Tomate
- Cenoura e rabanete ralado

### Prato principal

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão preto
- Carne assada com molho madeira
- Fricassê de frango
- Batata smile com salsa
- Repolho refogado

### suco

- De fruta
- Água aromatizada

### Sobremesa

- Laranja

### Lanche

- Vitamina de banana
- Pão integral com patê de atum
- Biscoito de polvilho
- Mamão com aveia

## Terça-feira (14/5)

### Almoço - Entrada

- Rúcula
- Tomate
- Cenoura ralada
- Brócolis com alho

### Prato principal

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão carioca
- Strogonoff de carne
- Filé de frango com molho de maracujá
- Batata bolinha no forno
- Vagem com alho frito

### suco

- De fruta
- Água aromatizada

### Sobremesa

- Abacaxi

### Lanche

- Leite com chocolate
- Pão francês com manteiga
- Açaí com granola
- Melancia

## Quarta-feira (15/5)

### Almoço - Entrada

- Alface lisa
- Tomate
- Cenoura ralada
- Milho verde em rodelas

### Prato principal

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão carioca
- Carne moída com batata e cenoura
- Rolê de frango
- Suflê de couve-flor
- Couve refogada

### suco

- De fruta
- Água aromatizada

### Sobremesa

- Salada de frutas

### Lanche

- Suco de caju
- Bolo de cenoura
- Pão de leite com manteiga
- Melão com mel

## Quinta-feira (16/5)

### Almoço - Entrada

- Alface roxa
- Tomate
- Cenoura ralada
- Abóbora com gergelim

### Prato principal

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão carioca
- Bife grelhado com cebola roxa
- Cubos de frango com milho
- Almeirão refogado
- Penne ao sugo

### suco

- De fruta
- Água aromatizada

### Sobremesa

- Melancia

### Lanche

- Vitamina de mamão
- Pão de fôrma de grãos com requeijão
- Pipoca
- Banana com granola

## Sexta-feira (17/5)

### Almoço - Entrada

- Alface lisa
- Tomate
- Cenoura ralada
- Chuchu com salsa

### Prato principal

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão carioca
- Filé de merluza com salsa
- Isca de carne com molho shoyo e cebola
- Creme de espinafre
- Acelga com queijo parmesão

### suco

- De fruta
- Água aromatizada

### Sobremesa

- Melão

### Lanche

- Suco de uva
- Pão Artesano com manteiga
- Abacate amassado com limão
- Maçã

## 70% das Necessidades Diárias

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 4 - 5 ANOS PRÉ-ESCOLA

<b>Energia (Kcal) – Base: 945</b>	<b>Carboidrato (g) 55% a 65% do VET</b>	<b>Proteína (g) 10% a 15% do VET</b>	<b>Lipídio (g) 15% a 30% do VET</b>
959,23	134,33g 56,02%	37,21g 15,52%	31,94g 29,96%

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 6 - 10 ANOS ENSINO FUNDAMENTAL ANOS INICIAIS

<b>Energia (Kcal) – Base: 1.150</b>	<b>Carboidrato (g) 55% a 65% do VET</b>	<b>Proteína (g) 10% a 15% do VET</b>	<b>Lipídio (g) 15% a 30% do VET</b>
1.269,96	193,55g 60,96%	47,07g 14,82%	37,02g 26,24%

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11 - 15 ANOS ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS

<b>Energia (Kcal) – Base: 1.656</b>	<b>Carboidrato (g) 55% a 65% do VET</b>	<b>Proteína (g) 10% a 15% do VET</b>	<b>Lipídio (g) 15% a 30% do VET</b>
1.573,46	230,28g 58,54%	57,70g 14,67%	49,92g 28,55%

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 16 - 18 ANOS ENSINO MÉDIO

<b>Energia (Kcal) – Base: 1.902</b>	<b>Carboidrato (g) 55% a 65% do VET</b>	<b>Proteína (g) 10% a 15% do VET</b>	<b>Lipídio (g) 15% a 30% do VET</b>
1.724,73	252,24g 58,50%	62,20g 14,42%	54,89g 28,64%

# Cardápio - 20 a 24/5



## Segunda-feira (20/5)

### Almoço - Entrada

- Alface crespa
- Tomate
- Cenoura ralada
- Maionese

### Prato principal

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão carioca
- Filé de frango com molho de alecrim
- Abobrinha com carne moída
- Mandioca na manteiga
- Couve com alho frito

### suco

- De fruta
- Água aromatizada

### Sobremesa

- Melão

### Lanche

- Suco de abacaxi com hortelã
- Pão de fôrma à pizzaiolo
- Melão com mel

## Terça-feira (21/5)

### Almoço - Entrada

- Agrião
- Tomate cereja e cogumelo
- Cenoura ralada

### Prato principal

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão carioca
- Escalope com molho madeira
- Panqueca de frango
- Creme de espinafre
- Brócolis com alho frito

### suco

- De fruta
- Água aromatizada

### Sobremesa

- Banana

### Lanche

- Leite com chocolate
- Pão francês com requeijão
- Pipoca
- Mamão picado com granola

## Quarta-feira (22/5)

### Almoço - Entrada

- Alface roxa
- Tomate
- Cenoura ralada
- Grão-de-bico

### Prato principal

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão carioca
- Sobrecoca crocante
- Isca de carne com tomate, milho e azeitona
- Virado de escarola
- Abobrinha grelhada

### suco

- De fruta
- Água aromatizada

### Sobremesa

- Laranja

### Lanche

- Suco de maracujá
- Tostex de queijo
- Ovo mexido
- Banana com aveia

## Quinta-feira (23/5)

### Almoço - Entrada

- Alface lisa
- Tomate
- Cenoura ralada
- Nabo ralado

### Prato principal

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão preto
- Bife grelhado com cogumelo
- Cubos de frango com molho de laranja
- Lasanha de queijo
- Escarola com alho

### suco

- De fruta
- Água aromatizada

### Sobremesa

- Salada de fruta

### Lanche

- Vitamina de maçã
- Bisnaguinha integral com patê de azeitona
- Açaí
- Mamão formosa

## Sexta-feira (24/5)

### Almoço - Entrada

- Almeirão
- Tomate
- Cenoura ralada
- Ovo cozido

### Prato principal

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão carioca
- Rocamboles de carne
- Filé de frango ao vinagrete
- Purê de cenoura
- Legumes no vapor

### suco

- De fruta
- Água aromatizada

### Sobremesa

- Melancia

### Lanche

- logurte natural com mel
- Pão de leite com requeijão
- Pipoca
- Melão com granola

### 70% das Necessidades Diárias

#### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 4 - 5 ANOS PRÉ-ESCOLA

Energia (Kcal) – Base: 945	Carboidrato (g) 55% a 65% do VET		Proteína (g) 10% a 15% do VET		Lipídio (g) 15% a 30% do VET	
934,86	132,25g	56,59%	40,90g	17,50%	28,38g	27,33%

#### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 6 - 10 ANOS ENSINO FUNDAMENTAL ANOS INICIAIS

Energia (Kcal) – Base: 1.150	Carboidrato (g) 55% a 65% do VET		Proteína (g) 10% a 15% do VET		Lipídio (g) 15% a 30% do VET	
1.354,50	206,71g	61,05%	51,38g	15,17%	38,95g	25,88%

#### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11 - 15 ANOS ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS

Energia (Kcal) – Base: 1.656	Carboidrato (g) 55% a 65% do VET		Proteína (g) 10% a 15% do VET		Lipídio (g) 15% a 30% do VET	
1.643,19	242,08g	58,93%	60,86g	14,82%	51,60g	28,26%

#### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 16 - 18 ANOS ENSINO MÉDIO

Energia (Kcal) – Base: 1.902	Carboidrato (g) 55% a 65% do VET		Proteína (g) 10% a 15% do VET		Lipídio (g) 15% a 30% do VET	
1.724,73	252,24g	58,50%	62,20g	14,42%	54,89g	26,64%

# Cardápio - 27 a 29/5



Segunda-feira (27/5)	Terça-feira (28/5)	Quarta-feira (29/5)	Quinta-feira (30/5)	Sexta-feira (31/5)
<b>Almoço - Entrada</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alface lisa</li> <li>Tomate</li> <li>Cenoura ralada</li> <li>Repolho com maionese e salsa</li> </ul>	<b>Almoço - Entrada</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rúcula</li> <li>Tomate</li> <li>Cenoura ralada</li> <li>Chuchu a mimosa</li> </ul>	<b>Almoço - Entrada</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alface roxa</li> <li>Tomate</li> <li>Cenoura ralada</li> <li>Beringela temperada</li> </ul>	<b>Almoço - Entrada</b> <b>Feriado Corpus Christi</b>	<b>Almoço - Entrada</b> <b>Recesso Corpus Christi</b>
<b>Prato principal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz branco</li> <li>Arroz integral</li> <li>Feijão carioca</li> <li>Escalope de carne com ervas</li> <li>Cubos de frango com cebola e azeitona</li> <li>Abobrinha com salsa</li> <li>Virado de abobrinha</li> </ul>	<b>Prato principal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz branco</li> <li>Arroz integral</li> <li>Feijão carioca</li> <li>Sobrecoca ensopada</li> <li>Picadinho de carne com molho escuro e cogumelo</li> <li>Abacaxi grelhado</li> <li>Espaguete com brócolis</li> </ul>	<b>Prato principal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz branco</li> <li>Arroz integral</li> <li>Feijão carioca</li> <li>Carne assada</li> <li>Filé de frango com molho de maracujá</li> <li>Legumes no vapor</li> <li>Chuchu no vapor</li> </ul>	<b>Prato principal</b>	<b>Prato principal</b>
<b>Suco</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>De fruta</li> <li>Água aromatizada</li> </ul>	<b>Suco</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>De fruta</li> <li>Água aromatizada</li> </ul>	<b>Suco</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>De fruta</li> <li>Água aromatizada</li> </ul>	<b>Suco</b>	<b>Suco</b>
<b>Sobremesa</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Salada de frutas</li> </ul>	<b>Sobremesa</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mexericá</li> </ul>	<b>Sobremesa</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abacaxi</li> </ul>	<b>Sobremesa</b>	<b>Sobremesa</b>
<b>Lanche</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Leite com chocolate</li> <li>Pão integral/ normal com manteiga</li> <li>Bolo de limão</li> <li>Maçã</li> </ul>	<b>Lanche</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Suco de caju</li> <li>Pão de queijo</li> <li>Bisnaguinha com requeijão</li> <li>Mamão com granola</li> </ul>	<b>Lanche</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>logurte de morango</li> <li>Pão francês com requeijão</li> <li>Biscoito de Polvilho</li> <li>Banana com granola</li> </ul>	<b>Lanche</b>	<b>Lanche</b>

## 70% das Necessidades Diárias

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 4 - 5 ANOS PRÉ-ESCOLA

<b>Energia (Kcal) – Base: 945</b>	<b>Carboidrato (g) 55% a 65% do VET</b>	<b>Proteína (g) 10% a 15% do VET</b>	<b>Lipídio (g) 15% a 30% do VET</b>
921,17	126,23g 54,81%	38,31g 16,64%	30,85g 30,14%

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 6 - 10 ANOS ENSINO FUNDAMENTAL ANOS INICIAIS

<b>Energia (Kcal) – Base: 1.150</b>	<b>Carboidrato (g) 55% a 65% do VET</b>	<b>Proteína (g) 10% a 15% do VET</b>	<b>Lipídio (g) 15% a 30% do VET</b>
1.276,20	195,20g 61,21%	50,08g 15,70%	35,16g 24,80%

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11 - 15 ANOS ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS

<b>Energia (Kcal) – Base: 1.656</b>	<b>Carboidrato (g) 55% a 65% do VET</b>	<b>Proteína (g) 10% a 15% do VET</b>	<b>Lipídio (g) 15% a 30% do VET</b>
1.698,77	229,53g 54,05%	62,01g 14,60%	62,23g 32,97%

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 16 - 18 ANOS ENSINO MÉDIO

<b>Energia (Kcal) – Base: 1.902</b>	<b>Carboidrato (g) 55% a 65% do VET</b>	<b>Proteína (g) 10% a 15% do VET</b>	<b>Lipídio (g) 15% a 30% do VET</b>
1.974,71	246,40g 49,91%	66,54g 13,48%	83,76g 38,17%