

# Cardápio - 3 a 7/11



## Segunda-feira (3/11)

### Almoço - Entrada

- Alface americana
- Rúcula
- Tomate
- Cenoura ralada

### Prato principal

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão carioca
- Toscana acebolada
- Filé de frango grelhado
- Espaguete ao sugo
- Acelga refogada

### suco

- De fruta
- Água aromatizada

### Sobremesa

- Maçã

### Lanche

- Chocolate batido
- Pão de queijo
- Paçoquinha
- Banana com mel e aveia

## Terça-feira (4/11)

### Almoço - Entrada

- Alface crespa
- Tomate
- Cenoura ralada
- Beterraba com cebolinha

### Prato principal

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão carioca
- Bife à rolê
- Isca de frango empanada
- Purê de batata
- Repolho com alho

### suco

- De fruta
- Água aromatizada

### Sobremesa

- Melancia

### Lanche

- Suco de laranja
- Pão francês com manteiga
- Minibolo de chocolate
- Maçã

## Quarta-feira (5/11)

### Almoço - Entrada

- Alface crespa
- Tomate cereja
- Ovo cozido
- Cenoura ralada

### Prato principal

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão carioca
- Strogonoff de carne
- Filé de frango grelhado
- Batata palha
- Escarola refogada

### suco

- De fruta
- Água aromatizada

### Sobremesa

- Mexerica

### Lanche

- Suco de caju
- Pão de fôrma com requeijão
- Açaí com granola
- Melão

## Quinta-feira (6/11)

### Almoço - Entrada

- Repolho roxo e alface americana
- Tomate
- Cenoura ralada e milho verde

### Prato principal

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão preto
- Bife grelhado
- Sobrecoxa de frango assada
- Brócolis ao alho
- Legumes no vapor

### suco

- De fruta
- Água aromatizada

### Sobremesa

- Abacaxi

### Lanche

- Leite com sucrilhos
- Rap com doce de leite
- Pote de milho
- Mamão com aveia

## Sexta-feira (7/11)

### Almoço - Entrada

- Alface crespa
- Tomate
- Cenoura ralada
- Maionese

### Prato principal

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão carioca
- Filé de peixe à doré
- Carne moída com batatas
- Creme de milho
- Couve-flor com orégano

### suco

- De fruta
- Água aromatizada

### Sobremesa

- Banana

### Lanche

- logurte de morango
- Pão francês com patê de frango
- Pipoca
- Melancia

## 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	209,55g / 51,76%	65,870g / 14,89%	78,03g / 29,57%

# Cardápio - 10 a 14/11



## Segunda-feira (10/11)

### Almoço - Entrada

- Alface crespa
- Tomate
- Cenoura ralada
- Ovo cozido

### Prato principal

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão carioca
- Hambúrguer com queijo
- Filé de frango grelhado
- Batata palito
- Chuchu com orégano

### suco

- De fruta
- Água aromatizada

### Sobremesa

- Melancia

### Lanche

- Leite com sucralose
- Pão de fôrma à pizzaiolo
- Biscoito de polvilho
- Banana com mel

## Terça-feira (11/11)

### Almoço - Entrada

- Alface roxa
- Tomate
- Cenoura ralada
- Salpicão de frango

### Prato principal

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão carioca
- Bife acebolado
- Fricassê de frango
- Polenta crocante
- Vagem com alho

### suco

- De fruta
- Água aromatizada

### Sobremesa

- Banana

### Lanche

- Leite com chocolate
- Pão de fôrma com requeijão
- Açaí com granola
- Banana

## Quarta-feira (12/11)

### Almoço - Entrada

- Alface crespa
- Tomate
- Cenoura ralada
- Milho verde

### Prato principal

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão preto
- Feijoada
- Filé de frango grelhado
- Farofa
- Couve refogada

### suco

- De fruta
- Água aromatizada

### Sobremesa

- Laranja

### Lanche

- Suco de goiaba
- Misto quente
- Biscoito salgado
- Mamão

## Quinta-feira (13/11)

### Almoço - Entrada

- Rúcula e alface americana
- Tomate
- Cenoura e beterraba raladas

### Prato principal

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão carioca
- Isca de carne acebolada
- Linguíça toscana assada
- Batata rústica assada
- Legumes no vapor

### suco

- De fruta
- Água aromatizada

### Sobremesa

- Melão

### Lanche

- Suco de uva
- Pão francês com manteiga
- Barrinha de cereais
- Melancia

## Sexta-feira (14/11)

### Almoço - Entrada

- Alface crespa
- Tomate cereja
- Cenoura em palitos
- Vagem

### Prato principal

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão carioca
- Picadinho de carne com legumes
- Sobrecoxa de frango assada
- Purê de batatas
- Repolho com alho

### suco

- De fruta
- Água aromatizada

### Sobremesa

- Maçã

### Lanche

- Iogurte de morango
- Pão francês com queijo branco
- Pipoca
- Mexerica

## 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	12,82%	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	
1924,73	252,24g	58,50%	62,20g	14,42%	54,89g	26,64%

# Cardápio - 17 a 21/11



Segunda-feira (17/11)	Terça-feira (18/11)	Quarta-feira (19/11)	Quinta-feira (20/11)	Sexta-feira (21/11)
<b>Almoço - Entrada</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alface americana</li> <li>Repolho roxo com maionese</li> <li>Tomate</li> <li>Cenoura ralada</li> </ul>	<b>Almoço - Entrada</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alface crespa</li> <li>Tomate</li> <li>Cenoura ralada</li> <li>Pepino fatiado</li> </ul>	<b>Almoço - Entrada</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alface roxa</li> <li>Tomate</li> <li>Cenoura ralada</li> <li>Chuchu com salsa</li> </ul>	<b>Almoço - Entrada</b>	<b>Almoço - Entrada</b>
<b>Prato principal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz branco</li> <li>Arroz integral</li> <li>Feijão carioca</li> <li>Carne moída com molho vermelho</li> <li>Filé de frango grelhado</li> <li>Macarrão espaguete</li> <li>Quiabo com alho</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>Bife grelhado</li> <li>Isca de frango empanada</li> <li>Batata bolinha assada</li> <li>Brócolis com alho frito</li> </ul>	<b>Prato principal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz branco</li> <li>Arroz integral</li> <li>Feijão preto</li> <li>Costela suína assada</li> <li>Escondidinho de frango</li> <li>Pastel de queijo</li> <li>Couve refogada</li> </ul>	<b>Prato principal</b> <b>Feriado</b> <b>Dia da</b> <b>Consciência</b> <b>Negra</b>	<b>Prato principal</b> <b>Emenda de</b> <b>feriado</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>Mexerica</li> </ul>	<b>Sobremesa</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Banana</li> </ul>	<b>Sobremesa</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Maçã</li> </ul>	<b>Sobremesa</b>	<b>Sobremesa</b>
<b>Lanche</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Chocolate gelado</li> <li>Rap de presunto e queijo</li> <li>Pipoca</li> <li>Melancia</li> </ul>	<b>Lanche</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Suco de abacaxi</li> <li>Pão francês com requeijão</li> <li>Dantop</li> <li>Mamão com aveia</li> </ul>	<b>Lanche</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Suco de morango</li> <li>Minipizza de muçarela</li> <li>Biscoito de polvilho</li> <li>Banana</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>
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>
1.1673,46	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>
1.924,73	252,24g 58,50%	62,20g 14,42%	54,89g 28,64%

# Cardápio - 24 a 28/11



## Segunda-feira (24/11)

### Almoço - Entrada

- Alface crespa
- Tomate
- Cenoura ralada

### Prato principal

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão carioca
- Linguiça calabresa com molho vermelho
- Filé de frango grelhado
- Brócolis com alho
- Macarrão parafuso

### suco

- De fruta
- Água aromatizada

### Sobremesa

- Abacaxi

### Lanche

- Suco de limão
- Misto quente
- Pote de milho
- Melancia

## Terça-feira (25/11)

### Almoço - Entrada

- Alface roxa
- Tomate
- Cenoura ralada
- Ovo cozido

### Prato principal

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão carioca
- Picadinho de carne com legumes
- Isca de frango à doré
- Purê de batata
- Repolho com alho

### suco

- De fruta
- Água aromatizada

### Sobremesa

- Melancia

### Lanche

- Suco de melão
- Pão francês com requeijão
- Biscoito de polvilho
- Açaí com granola

## Quarta-feira (26/11)

### Almoço - Entrada

- Alface americana
- Tomate cereja
- Cenoura ralada

### Prato principal

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão preto
- Feijoada
- Filé de frango grelhado
- Couve refogada
- Farofa

### suco

- De fruta
- Água aromatizada

### Sobremesa

- Laranja

### Lanche

- Leite com sucrilhos
- Pão de queijo
- Bolo de cenoura com cobertura de chocolate
- Melancia

## Quinta-feira (27/11)

### Almoço - Entrada

- Rúcula e alface crespa
- Tomate
- Cenoura ralada
- Beterraba em palitos

### Prato principal

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão carioca
- Bife acebolado
- Sobrecoxa assada
- Batata-doce assada
- Vagem refogada

### suco

- De fruta
- Água aromatizada

### Sobremesa

- Melão

### Lanche

- Chocolate gelado
- Pão francês com requeijão
- Pipoca
- Melão

## Sexta-feira (28/11)

### Almoço - Entrada

- Alface crespa
- Tomate
- Cenoura ralada
- Batata bolinha temperada

### Prato principal

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão carioca
- Peixe empanado
- Isca de carne acebolada
- Creme de milho
- Escarola refogada

### suco

- De fruta
- Água aromatizada

### Sobremesa

- Banana

### Lanche

- Iogurte de morango
- Pão de fôrma com manteiga
- Minichurros
- Maçã

## 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	
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

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	
1.276,20	195,20g	61,21%	50,08g	15,70%	35,16g	24,80%

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

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	
1.698,77	229,53g	54,05%	62,01g	14,60%	62,23g	32,97%

### 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	
1.974,71	246,40g	49,91%	66,54g	13,48%	83,76g	38,17%