

Cardápio - 1º a 5/12



Segunda-feira (1º/12)

Almoço - Entrada

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

Prato principal

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão carioca
- Almôndega de carne
- Filé de frango grelhado
- Parafuso ao sugo
- Legumes no vapor

suco

- De fruta
- Água aromatizada

Sobremesa

- Banana

Lanche

- Chocolate batido
- Pão francês com requeijão
- Pote de milho
- Banana com aveia e mel

Terça-feira (2/12)

Almoço - Entrada

- Alface americana
- Tomate
- Cenoura ralada
- Ovo cozido

Prato principal

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão carioca
- Toscana acebolada
- Strogonoff de carne
- Batata palha
- Couve manteiga

suco

- De fruta
- Água aromatizada

Sobremesa

- Laranja

Lanche

- logurte de morango
- Pão de queijo
- Bolo frapê
- Mamão

Quarta-feira (3/12)

Almoço - Entrada

- Alface crespa
- Tomate cereja
- Cenoura ralada

Prato principal

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão carioca
- Bife acebolado
- Filé de frango grelhado
- Creme de milho
- Escarola refogada

suco

- De fruta
- Água aromatizada

Sobremesa

- Abacaxi

Lanche

- Leite com sucrilhos
- Pão francês com manteiga
- Barra de cereais
- Maçã

Quinta-feira (4/12)

Almoço - Entrada

- Alface roxa
- Tomate
- Cenoura ralada

Prato principal

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão preto
- Carne moída com batatas
- Bife à rolê
- Pastel de queijo
- Vagem no alho

suco

- De fruta
- Água aromatizada

Sobremesa

- Melancia

Lanche

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

Sexta-feira (5/12)

Almoço - Entrada

- ALMOÇO NATAL
- Folhas mistas
- Tomate cereja
- Cenoura em palito
- Salpicão de frango

Prato principal

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão carioca
- Copa lombo assada
- Sobrecoxa de frango assada
- Farofa natalina

suco

- De fruta
- Água aromatizada

Sobremesa

- Salada de frutas

Lanche

- Suco de uva
- Rap de doce de leite
- 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
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 - 8 a 12/12



Segunda-feira (8/12)	Terça-feira (9/12)	Quarta-feira (10/12)	Quinta-feira (11/12)	Sexta-feira (12/12)
Almoço - Entrada Dia da Imaculada Conceição	Almoço - Entrada <ul style="list-style-type: none"> Alface crespa e rúcula Tomate Cenoura ralada Beterraba temperada 	Almoço - Entrada <ul style="list-style-type: none"> Alface americana Tomate Cenoura ralada Pepino fatiado 	Almoço - Entrada <ul style="list-style-type: none"> Alface roxa Tomate Cenoura ralada Maionese de legumes 	Almoço - Entrada <ul style="list-style-type: none"> Alface crespa Tomate cereja Cenoura
Prato principal	Prato principal <ul style="list-style-type: none"> Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Bife acebolado Coxinha da asa assada Purê de batata Repolho refogado 	Prato principal <ul style="list-style-type: none"> Arroz branco Arroz integral Feijão preto Costela suína assada Filé de frango grelhado Quiabo refogado Couve refogada 	Prato principal <ul style="list-style-type: none"> Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Picadinho de carne com legumes Carne moída com molho vermelho Chuchu refogado Macarrão espaguete 	Prato principal <ul style="list-style-type: none"> Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Isca de carne acebolada Toscana assada Creme de milho Brócolis com alho
Suco	Suco <ul style="list-style-type: none"> De fruta Água aromatizada 	Suco <ul style="list-style-type: none"> De fruta Água aromatizada 	Suco <ul style="list-style-type: none"> De fruta Água aromatizada 	Suco <ul style="list-style-type: none"> De fruta Água aromatizada
Sobremesa	Sobremesa <ul style="list-style-type: none"> Melão 	Sobremesa <ul style="list-style-type: none"> Laranja 	Sobremesa <ul style="list-style-type: none"> Maçã 	Sobremesa <ul style="list-style-type: none"> Banana
Lanche	Lanche <ul style="list-style-type: none"> Chocolate gelado Pão francês com requeijão Pipoca Banana 	Lanche <ul style="list-style-type: none"> Leite com sucrilhos Misto quente Biscoito de polvilho Mamão com mel 	Lanche <ul style="list-style-type: none"> Suco de laranja Pão francês com manteiga Paçoquinha Melão 	Lanche <ul style="list-style-type: none"> logurte de morango Pão francês com queijo branco Bolacha salgada 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
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 - 15 a 19/12



Segunda-feira (15/12)	Terça-feira (16/12)	Quarta-feira (17/12)	Quinta-feira (18/12)	Sexta-feira (19/12)
Almoço - Entrada <ul style="list-style-type: none"> Alface crespa Tomate Cenoura e beterraba em palitos 	Almoço - Entrada	Almoço - Entrada	Almoço - Entrada	Almoço - Entrada
Prato principal <ul style="list-style-type: none"> Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Bife acebolado Filé de frango grelhado Batata bolinha assada Acelga com alho 	Prato principal	Prato principal	Prato principal	Prato principal
suco <ul style="list-style-type: none"> De fruta Água aromatizada 	suco	suco	suco	suco
Sobremesa <ul style="list-style-type: none"> Banana 	Sobremesa	Sobremesa	Sobremesa	Sobremesa
Lanche <ul style="list-style-type: none"> Suco de uva Pão de fôrma à pizzaiolo Biscoito de polvilho Maçã 	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche

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
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

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
1.269,96	193,55g 60,96%	47,07g 14,82%	37,02g 26,24%

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

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
1.1673,46	230,28g 58,54%	57,70g 14,67%	49,92g 28,55 %

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
1.924,73	252,24g 58,50%	62,20g 14,42%	54,89g 28,64%