

EE INTEGRAL					
MÊS: NOVEMBRO 2025		FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS			PERÍODO: INTEGRAL
REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	03/nov	04/nov	05/nov	06/nov	07/nov
DESJEJUM	LEITE COM CAFÉ	LEITE COM CAFÉ	CHÁ	LEITE COM CAFÉ	COMPOSTO LÁCTEO
	BISCOITO	PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	PÃO FRANCÊS COM MARGARINA
COLAÇÃO	FRUTA	FRUTA	FRUTA	MAÇÃ DESIDRATADA	FRUTA
ALMOÇO	ARROZ/FEIJÃO	ARROZ/FEIJÃO	ARROZ/FEIJÃO	ARROZ/FEIJÃO PRETO	ARROZ/FEIJÃO
	OVO MEXIDO COM VERDURA	FRANGO COZIDO COM LEGUME	CARNE BOVINA COM LEGUME	VIRADO DE CARNE SUÍNA TEMPERADA COM LIMÃO E LEGUME	LINGUIÇA ACEBOLADA COM LEGUMES
	SALADA DE LEGUME	FRUTA	SALADA DE VERDURA	FRUTA	SALADA DE LEGUME
LANCHE DA TARDE	LEITE	CHÁ MATE GELADO	LEITE COM CAFÉ	SUCO INTEGRAL	LEITE COM CAFÉ
	FLOCOS DE MILHO	PÃO FRANCÊS COM QUEIJO	GOIABINHA	PÃO FRANCÊS COM OVOS MEXIDOS	MAÇÃ DESIDRATADA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL - 15 a 18 anos - 70%

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)
1255,3	47,3	35,0	187,8

Fonte: TACO 4ª edição 2011/ Tabela de Composição Nutricional dos Alimentos IBGE 2011/ Rótulos e fichas técnicas dos alimentos

CONSIDERAÇÕES:

Cardápio sujeito à alterações. Não é permitida a alteração sem a permissão da CTA.

Horários conforme organização da unidade escolar.

EE INTEGRAL					
MÊS: NOVEMBRO 2025		FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS			PERÍODO: INTEGRAL
REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	10/nov	11/nov	12/nov	13/nov	14/nov
DESJEJUM	COMPOSTO LÁCTEO	LEITE COM CAFÉ	LEITE COM CAFÉ	CHÁ MATE	COMPOSTO LÁCTEO
	BISCOITO	PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	PÃO FRANCÊS COM REQUEIJÃO	PÃO FRANCÊS COM MARGARINA
COLAÇÃO	FRUTA	BANANINHA	MAÇÃ DESIDRATADA	FRUTA	FRUTA
ALMOÇO	ARROZ/FEIJÃO	FEIJÃO	ARROZ/FEIJÃO	MACARRÃO AO MOLHO DE TOMATE COM CARNE BOVINA	ARROZ/FEIJÃO
	CARNE BOVINA COM LEGUME	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES	CARNE SUÍNA ACEBOLADA COM LEGUME		FRANGO COM LEGUMES
	SALADA DE VERDURA	FRUTA	SALADA DE VERDURA		SALADA DE LEGUME
LANCHE DA TARDE	LEITE COM CAFÉ	ARROZ DOCE	SUCO INTEGRAL	COMPOSTO LÁCTEO	IOGURTE
	MAÇÃ DESIDRATADA		BISCOITO	PÃO FRANCÊS COM QUEIJO	FLOCOS DE MILHO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL - 15 a 18 anos - 70%

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)
1312,2	32,5	46,1	239,2

Fonte: TACO 4ª edição 2011/ Tabela de Composição Nutricional dos Alimentos IBGE 2011/ Rótulos e fichas técnicas dos alimentos

CONSIDERAÇÕES:

Cardápio sujeito à alterações. Não é permitida a alteração sem a permissão da CTA.

Horários conforme organização da unidade escolar.

EE INTEGRAL					
MÊS: NOVEMBRO 2025		FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS			PERÍODO: INTEGRAL
REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	17/nov	18/nov	19/nov	20/nov	21/nov
DESJEJUM	COMPOSTO LÁCTEO	LEITE COM CAFÉ	LEITE COM CAFÉ		
	BISCOITO	PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	PÃO FRANCÊS COM MARGARINA		
COLAÇÃO	FRUTA	MAÇÃ DESIDRATADA	FRUTA		
ALMOÇO	ARROZ/FEIJÃO	FEIJÃO	ARROZ/FEIJÃO		
	ESTROGONOFE DE CARNE BOVINA	RISOTO DE FRIOS	FRANGO COM LEGUMES		
	LEGUME REFOGADO		LEGUME REFOGADO COM ORÉGANO		
		FRUTA			
LANCHE DA TARDE	LEITE COM CAFÉ	SUCO INTEGRAL	CHÁ MATE GELADO		
	GOIABINHA	PÃO FRANCÊS COM OVOS MEXIDOS	BISCOITO		

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL - 15 a 18 anos - 70%

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)
1478,7	45,8	40,8	232,3

Fonte: TACO 4ª edição 2011/ Tabela de Composição Nutricional dos Alimentos IBGE 2011/ Rótulos e fichas técnicas dos alimentos

CONSIDERAÇÕES:

Cardápio sujeito à alterações. Não é permitida a alteração sem a permissão da CTA.
Horários conforme organização da unidade escolar.

EE INTEGRAL					
MÊS: NOVEMBRO 2025		FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS		PERÍODO: INTEGRAL	
REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	24/nov	25/nov	26/nov	27/nov	28/nov
DESJEJUM	LEITE COM CAFÉ	COMPOSTO LÁCTEO	LEITE COM CAFÉ	CHÁ MATE	COMPOSTO LÁCTEO
	BISCOITO	PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	PÃO FRANCÊS COM MARGARINA
COLAÇÃO	MAÇÃ DESIDRATADA	GOIABINHA	FRUTA	FRUTA	GOIABINHA
ALMOÇO	ARROZ/FEIJÃO	ARROZ/FEIJÃO PRETO	MACARRÃO AO MOLHO DE TOMATE COM ALMÔNDEGAS	ARROZ/FEIJÃO	ARROZ/FEIJÃO
	OVOS MEXIDOS COM LEGUME	VIRADO DE CARNE SUÍNA COM VERDURA		CARNE BOVINA COM LEGUME	PEIXE COZIDO COM LEGUMES
	SALADA DE LEGUME	FRUTA		FRUTA	SALADA DE LEGUME
LANCHE DA TARDE	COMPOSTO LÁCTEO	ARROZ DOCE	SUCO INTEGRAL	IOGURTE COM FLOCOS DE MILHO	LEITE COM CAFÉ
	BISCOITO		PÃO FRANCÊS COM REQUEIJÃO		PÃO FRANCÊS COM QUEIJO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL - 15 a 18 anos - 70%

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)
1055,3	37,3	25,0	177,8

Fonte: TACO 4ª edição 2011/ Tabela de Composição Nutricional dos Alimentos IBGE 2011/ Rótulos e fichas técnicas dos alimentos

CONSIDERAÇÕES:

Cardápio sujeito à alterações. Não é permitida a alteração sem a permissão da CTA.

Horários conforme organização da unidade escolar.