

EE INTEGRAL						
MÊS: JULHO 2026		FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS			PERÍODO: INTEGRAL	
REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	
			01/jul	02/jul	03/jul	
DESJEJUM			CHÁ MATE PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	COMPOSTO LÁCTEO PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	LEITE INTEGRAL COM CAFÉ PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	
COLAÇÃO			FRUTA	FRUTA	FRUTA	
ALMOÇO			ARROZ /FEIJÃO PRETO CARNE SUÍNA COM LEGUME SALADA DE LEGUME	ARROZ /FEIJÃO FRANGO REFOGADO COM LEGUME FRUTA	ARROZ /FEIJÃO CARNE BOVINA COM LEGUME	
LANCHE DA TARDE			CHÁ MATE BARRINHA DE CEREAL	COMPOSTO LÁCTEO BISCOITO	ARROZ DOCE	

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

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)
1324,7	49,67625	44,15666667	182,14625

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: JULHO 2026	FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS				PERÍODO: INTEGRAL
REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	20/jul	21/jul	22/jul	23/jul	24/jul
DESJEJUM					COMPOSTO LÁCTEO BISCOITO
COLAÇÃO					FRUTA
ALMOÇO					MACARRÃO AO MOLHO DE TOMATE SALADA DE ATUM COM LEGUMES
LANCHE DA TARDE					CHÁ MATE BISCOITO

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

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)

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: JULHO 2026

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS

PERÍODO: INTEGRAL

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	27/jul	28/jul	29/jul	30/jul	31/jul
DESJEJUM	LEITE INTEGRAL COM CAFÉ BISCOITO	CHÁ MATE PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	COMPOSTO LÁCTEO PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	LEITE INTEGRAL COM CAFÉ PÃO FRANCÊS COM REQUEIJÃO	CHÁ MATE PÃO FRANCÊS COM MARGARINA
COLAÇÃO	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
ALMOÇO	ARROZ /FEIJÃO CARNE BOVINA COM LEGUME SALADA DE VERDURA	ARROZ /FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM CENOURA FRUTA	ARROZ /FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO LEGUME REFOGADO	ARROZ /FEIJÃO CARNE BOVINA COM LEGUME FRUTA	ARROZ /FEIJÃO PEIXE ENSOPADO COM LEGUMES FRUTA
LANCHE DA TARDE	ARROZ DOCE	CHÁ MATE BARRINHA DE CEREAL	CHÁ MATE BISCOITO	COMPOSTO LÁCTEO PÃO FRANCÊS COM GELEIA	CHÁ MATE PÃO FRANCÊS COM QUEIJO

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

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)
1459,8	54,7	48,7	200,7

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.