

EE INTEGRAL					
MÊS: OUTUBRO 2026	FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS				PERÍODO: INTEGRAL
REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
				01/out	02/out
DESJEJUM				CHÁ MATE PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	COMPOSTO LÁCTEO PÃO FRANCÊS COM MARGARINA
COLAÇÃO				FRUTA	FRUTA
ALMOÇO				ARROZ /FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA SALADA DE LEGUME FRUTA	ARROZ/ FEIJÃO CARNE EM CUBOS COM LEGUME
LANCHE DA TARDE				COMPOSTO LÁCTEO PÃO FRANCÊS COM QUEIJO	CHÁ MATE PÃO FRANCÊS COM MARGARINA

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

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)
1358,7	51,0	45,3	186,8

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: OUTUBRO 2026		FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS			PERÍODO: INTEGRAL
REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	05/out	06/out	07/out	08/out	09/out
DESJEJUM	COMPOSTO LÁCTEO	CHÁ MATE	COMPOSTO LÁCTEO	CHÁ MATE	COMPOSTO LÁCTEO
	PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	PÃO FRANCÊS COM REQUEIJÃO	PÃO FRANCÊS COM MARGARINA
COLAÇÃO	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
ALMOÇO	ARROZ/FEIJÃO	ARROZ/FEIJÃO	ARROZ/FEIJÃO	ARROZ/FEIJÃO	ARROZ/ FEIJÃO
	OVOS MEXIDOS COM LEGUME	CARNE BOVINA COM LEGUME	FRANGO COM LEGUME	VIRADO DE CARNE SUÍNA COM VERDURA	LINGUIÇA DE FRANGO ACEBOLADA COM CHEIRO VERDE
	LEGUME REFOGADO		SALADA DE ALFACE		LEGUME REFOGADO
		FRUTA		FRUTA	
LANCHE DA TARDE	CHÁ MATE	COMPOSTO LÁCTEO	IOGURTE COM FLOCOS DE MILHO	LEITE INTEGRAL COM CAFÉ	LEITE COM FLOCOS DE MILHO
	PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	PÃO FRANCÊS COM REQUEIJÃO		PÃO FRANCÊS COM GELEIA	

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

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)
1508,6	56,6	50,3	207,4

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: OUTUBRO 2026		FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS			PERÍODO: INTEGRAL
REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	12/out	13/out	14/out	15/out	16/out
DESJEJUM		LEITE INTEGRAL COM CAFÉ PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	CHÁ MATE PÃO FRANCÊS COM MARGARINA		COMPOSTO LÁCTEO PÃO FRANCÊS COM MARGARINA
COLAÇÃO		FRUTA	FRUTA		FRUTA
ALMOÇO	FERIADO	ARROZ/FEIJÃO CARNE BOVINA COM LEGUME FRUTA	ARROZ/FEIJÃO FRANGO COM LEGUME SALADA DE VERDURA	DIA DOS PROFESSORES	ARROZ/FEIJÃO CARNE BOVINA COM LEGUME
LANCHE DA TARDE		CHÁ MATE BISCOITO DE POLVILHO	COMPOSTO LÁCTEO PÃO FRANCÊS COM QUEIJO		SUCO INTEGRAL PÃO FRANCÊS COM OVOS MEXIDOS

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

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)
1387,4	52,0	46,2	190,8

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: OUTUBRO 2026		FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS		PERÍODO: INTEGRAL	
REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	19/out	20/out	21/out	22/out	23/out
DESJEJUM	COMPOSTO LÁCTEO	LEITE INTEGRAL COM CAFÉ	CHÁ MATE	COMPOSTO LÁCTEO	CHÁ DE CIDREIRA
	BISCOITO	PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	PÃO FRANCÊS COM MARGARINA
COLAÇÃO	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
ALMOÇO	ARROZ/FEIJÃO	ARROZ/FEIJÃO	ARROZ/FEIJÃO PRETO	FEIJÃO	ARROZ/FEIJÃO
	OVO MEXIDO COM ALHO PORÓ	CARNE BOVINA COM LEGUME	CARNE SUÍNA COM LEGUME	RISOTO DE FRIOS COM LEGUMES	ESTROGONOFE DE FRANGO
	SALADA DE LEGUME		SALADA DE LEGUME		LEGUME COZIDO
		FRUTA		FRUTA	
LANCHE DA TARDE	ARROZ DOCE	COMPOSTO LÁCTEO	SUCO INTEGRAL	CHÁ MATE	IOGURTE
		BISCOITO DE POLVILHO	PÃO FRANCÊS COM QUEIJO	PÃO FRANCÊS COM REQUEIJÃO	BISCOITO

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

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)
1475,3	55,3	49,2	202,9

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: OUTUBRO 2026

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS

PERÍODO: INTEGRAL

REFEIÇÃO	SEGUNDA 26/out	TERÇA 27/out	QUARTA 28/out	QUINTA 29/out	SEXTA 30/out
DESJEJUM	COMPOSTO LÁCTEO BISCOITO	CHÁ MATE PÃO FRANCÊS COM MARGARINA		LEITE INTEGRAL COM CAFÉ PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	CHÁ MATE PÃO FRANCÊS COM REQUEIJÃO
COLAÇÃO	FRUTA	FRUTA		FRUTA	FRUTA
ALMOÇO	ARROZ/FEIJÃO CARNE BOVINA COM LEGUME SALADA DE VERDURA	ARROZ/FEIJÃO FRANGO COM LEGUME FRUTA	DIA DO FUNCIONÁRIO PÚBLICO	ARROZ/ FEIJÃO PEIXE ENSOPADO COM LEGUMES FRUTA	MACARRÃO COM ALMÔNDegas AO MOLHO SALADA DE LEGUMES
LANCHE DA TARDE	LEITE COM CAFÉ BISCOITO DE POLVILHO	COMPOSTO LÁCTEO PÃO FRANCÊS COM GELEIA		IOGURTE COM FLOCOS DE MILHO	COMPOSTO LÁCTEO PÃO FRANCÊS COM QUEIJO

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

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)
1489,3	55,8	49,6	204,8

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.