

CARDÁPIO EE INTEGRAL (16 a 18 anos) - JUNHO 2024

1ª semana	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	03/jun	04/jun	05/jun	06/jun	07/jun
DESJEJUM	Leite com café Pão francês com margarina	Chá mate Biscoito salgado	Composto lácteo Pão francês com margarina	Chá mate Pão francês com requeijão	Composto lácteo Biscoito doce
COLAÇÃO	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
ALMOÇO	Arroz/Feijão Almôndega ao molho Salada de repolho	Arroz/Feijão Carne bovina acebolada Salada de beterraba Fruta	Arroz/Feijão Carne suína com legume Salada de alface	Arroz/Feijão Carne bovina com legume Fruta	Arroz/Feijão Frango com legumes Salada de tomate
LANCHE	Composto lácteo Biscoito	Arroz doce	Chá mate Pão francês com queijo	Leite com flocos de milho	Leite com café Pão francês com requeijão

O cardápio é sujeito à alterações. Não é permitida a alteração do cardápio sem autorização da Coordenadoria Técnica de Abastecimento.

CARDÁPIO EE INTEGRAL (16 a 18 anos) - JUNHO 2024

2ª semana	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	10/jun	11/jun	12/jun	13/jun	14/jun
DESJEJUM	Leite com café Pão francês com margarina	Composto lácteo Biscoito doce	Leite com café Biscoito salgado	Chá mate Pão francês com margarina	Composto lácteo Pão francês com margarina
COLAÇÃO	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
ALMOÇO	Macarrão ao alho e óleo com atum Salada de legume	Arroz/Feijão Estrogonofe de frango Legume refogado Fruta	Arroz/Feijão Ovos mexidos com verdura Salada de legume	Arroz/Feijão Carne bovina com legume Fruta	Arroz/Feijão Virado de linguiça de frango com verdura Salada de legume
LANCHE	Composto lácteo Batata doce cozida	Leite com café Pão francês com requeijão	Chá mate Pão francês com queijo	logurte com flocos de milho	Leite com café Biscoito doce

O cardápio é sujeito à alterações. Não é permitida a alteração do cardápio sem autorização da Coordenadoria Técnica de Abastecimento.

CARDÁPIO EE INTEGRAL (16 a 18 anos) - JUNHO 2024

3ª semana	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	17/jun	18/jun	19/jun	20/jun	21/jun
DESJEJUM	Chá mate Pão francês com margarina	Leite com café Biscoito salgado	Composto lácteo Biscoito doce	Chá mate Pão francês com requeijão	Leite com café Pão francês com margarina
COLAÇÃO	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
ALMOÇO	Arroz/Feijão Ovos mexidos com orégano Salada de legume	Arroz/Feijão Carne bovina com legume Fruta	Arroz/Feijão preto Carne suína acebolada Farofa de verdura	Arroz/ Feijão Frango refogado com legumes Fruta	Arroz/ Feijão Linguiça de frango com legume Salada de legume
LANCHE	Leite com café Biscoito doce	Leite com café Pão francês com ovos mexidos	Chá mate Pão francês com requeijão	Leite com flocos de milho	Leite com café Pão francês com queijo

O cardápio é sujeito à alterações. Não é permitida a alteração do cardápio sem autorização da Coordenadoria Técnica de Abastecimento.

CARDÁPIO EE INTEGRAL (16 a 18 anos) - JUNHO 2024

4ª semana	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	24/jun	25/jun	26/jun	27/jun	28/jun
DESJEJUM		Leite com café Pão francês com margarina	Chá mate Biscoito doce	Leite com café Pão francês com margarina	Composto lácteo Biscoito salgado
COLAÇÃO		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
ALMOÇO		Arroz/Feijão Carne bovina com legume Fruta	Arroz/Feijão Frango refogado com legume Salada de verdura	Macarrão ao molho de almôndegas Salada de verdura Fruta	Arroz/Feijão Peixe ensopado com legumes
LANCHE		Leite com café Biscoito salgado	logurte com flocos de milho	Leite com café Pão francês com queijo	Chá mate Pão francês com ovos mexidos

O cardápio é sujeito à alterações. Não é permitida a alteração do cardápio sem autorização da Coordenadoria Técnica de Abastecimento.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

1ª SEMANA

Informação Nutricional	Energia	Proteínas	Lipídios	Carboidratos	Informação Nutricional	Energia	Proteínas	Lipídios	Carboidratos
	Kcal	g	g	g		Kcal	g	g	g
SEGUNDA	1367,6	45,3	35,7	195,2	SEGUNDA	1032,0	41,7	32,5	149,3
TERÇA	1152,3	47,6	20,4	173,4	TERÇA	1150,3	45,6	21,7	183,5
QUARTA	1109,7	47,1	32,5	184,2	QUARTA	1169,9	42,1	31,2	193,7
QUINTA	1370,6	56,3	42,0	178,2	QUINTA	1267,7	47,2	35,5	195,6
SEXTA	1254,3	54,7	38,4	178,6	SEXTA	1052,4	47,6	20,4	173,4
MÉDIA	1250,9	50,2	33,8	181,9	MÉDIA	1134,5	44,8	28,3	179,1

2ª SEMANA

3ª SEMANA

Informação Nutricional	Energia	Proteínas	Lipídios	Carboidratos	Informação Nutricional	Energia	Proteínas	Lipídios	Carboidratos
	Kcal	g	g	g		Kcal	g	g	g
SEGUNDA	1004,5	43,2	27,3	176,2	SEGUNDA				
TERÇA	972,3	43,5	22,4	148,9	TERÇA	1176,1	46,3	33,4	176,4
QUARTA	973,5	42,1	27,8	162,7	QUARTA	1032,4	42,6	29,7	158,2
QUINTA	1273,8	47,8	32,1	192,3	QUINTA	1191,7	47,1	32,5	184,2
SEXTA	1122,5	46,9	36,2	178,6	SEXTA	1228,6	49,3	34,3	123,6
MÉDIA	1069,3	44,7	29,2	171,7	MÉDIA	1157,2	46,3	32,5	160,6

4ª SEMANA

5ª SEMANA

Informação Nutricional	Energia	Proteínas	Lipídios	Carboidratos
	Kcal	g	g	g
SEGUNDA	1093,6	37,2	25,4	163,2
TERÇA	1151,6	40,2	27,3	178,2
QUARTA	1267,7	45,3	35,1	185,4
QUINTA	1007,6	39,6	24,8	160,3
SEXTA	1096,9	41,5	25,9	173,1
MÉDIA	1123,5	40,8	27,7	172,0