

EE INTEGRAL					
MÊS: OUTUBRO 2025	FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS				PERÍODO: INTEGRAL
REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
			01/out	02/out	03/out
DESJEJUM			COMPOSTO LÁCTEO PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	LEITE COM CAFÉ PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	COMPOSTO LÁCTEO PÃO FRANCÊS COM MARGARINA
COLAÇÃO			FRUTA	FRUTA	FRUTA
ALMOÇO			ARROZ/FEIJÃO LINGUIÇA DE FRANGO ACEBOLADA SALADA DE VERDURA	ARROZ/FEIJÃO CARNE BOVINA COM LEGUMES FRUTA	FEIJÃO RISOTO DE FRIOS SALADA DE LEGUMES
LANCHE DA TARDE			CHÁ MATE GELADO PÃO FRANCÊS COM QUEIJO	COMPOSTO LÁCTEO PÃO FRANCÊS COM OVO MEXIDO	ARROZ DOCE

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

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)
1205,8	45,2	40,2	165,8

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 2025		FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS			PERÍODO: INTEGRAL
REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	06/out	07/out	08/out	09/out	10/out
DESJEJUM	COMPOSTO LÁCTEO	LEITE COM CAFÉ	LEITE COM CAFÉ	CHÁ	COMPOSTO LÁCTEO
	BISCOITO	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 PRETO	ARROZ/FEIJÃO
	OVOS MEXIDOS COM LEGUMES	CARNE BOVINA COM LEGUMES	FRANGO COM LEGUMES	VIRADO DE CARNE SUÍNA COM ABOBRINHA	CARNE BOVINA AO MOLHO
	LEGUMES REFOGADOS	FRUTA	SALADA DE VERDURA	FRUTA	SALADA DE VERDURA
LANCHE DA TARDE	SUCO INTEGRAL	COMPOSTO LÁCTEO	CHÁ MATE GELADO	COMPOSTO LÁCTEO	IOGURTE
	BISCOITO SALGADO	PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	PÃO FRANCÊS COM REQUEIJÃO	PÃO FRANCÊS COM QUEIJO	FLOCOS DE MILHO

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

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)
1325,8	49,7	44,2	182,3

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: OUTUBRO 2025		FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS		PERÍODO: INTEGRAL	
REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	13/out	14/out	15/out	16/out	17/out
DESJEJUM	COMPOSTO LÁCTEO	LEITE COM CAFÉ		CHÁ	COMPOSTO LÁCTEO
	PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	PÃO FRANCÊS COM MARGARINA		PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	PÃO FRANCÊS COM MARGARINA
COLAÇÃO	FRUTA	FRUTA		FRUTA	FRUTA
ALMOÇO	ARROZ/FEIJÃO	MACARRÃO ORIENTAL (FRANGO EM CUBOS COM LEGUMES)		ARROZ/FEIJÃO	ARROZ/FEIJÃO
	CARNE BOVINA COM LEGUMES			LINGUIÇA DE FRANGO COM LEGUMES	FRANGO COM LEGUMES
	LEGUME REFOGADO				LEGUME REFOGADO
LANCHE DA TARDE	CHÁ MATE GELADO	SUCO INTEGRAL		IOGURTE COM FLOCOS DE MILHO	LEITE COM CAFÉ
	BISCOITO DOCE	PÃO FRANCÊS COM OVOS MEXIDOS			BARRINHA DE CEREAL

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

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)
1302,7	48,9	43,4	179,1

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 2025		FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS			PERÍODO: INTEGRAL
REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	20/out	21/out	22/out	23/out	24/out
DESJEJUM	LEITE	COMPOSTO LÁCTEO	LEITE COM CAFÉ	CHÁ	COMPOSTO LÁCTEO
	FLOCOS DE MILHO	PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	PÃO FRANCÊS COM GELEIA	PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	PÃO FRANCÊS COM MARGARINA
COLAÇÃO	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
ALMOÇO	ARROZ/FEIJÃO	ARROZ/FEIJÃO PRETO	ARROZ/FEIJÃO	ARROZ/FEIJÃO	FEIJÃO
	OVOS MEXIDOS COM LEGUMES	CARNE SUÍNA COM LEGUMES	PEIXE COM LEGUMES	ESTROGONOFÉ DE CARNE BOVINA	RISOTO DE FRIOS COM LEGUMES
	SALADA DE LEGUMES	FRUTA	SALADA DE VERDURA	LEGUME REFOGADO FRUTA	
LANCHE DA TARDE	SUCO INTEGRAL	CHÁ MATE GELADO	COMPOSTO LÁCTEO	LEITE	COMPOSTO LÁCTEO
	BISCOITO DOCE	MAÇÃ DESIDRATADA + BANANINHA	BARRINHA DE CEREAL	FLOCOS DE MILHO	PÃO FRANCÊS COM OVOS MEXIDOS

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

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)
1258,4	47,2	41,9	173,0

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 2025

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS

PERÍODO: INTEGRAL

REFEIÇÃO	SEGUNDA 27/out	TERÇA 28/out	QUARTA 29/out	QUINTA 30/out	SEXTA 31/out
DESJEJUM		COMPOSTO LÁCTEO PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	LEITE COM CAFÉ PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	CHÁ PÃO FRANCÊS COM REQUEIJÃO	COMPOSTO LÁCTEO PÃO FRANCÊS COM MARGARINA
COLAÇÃO		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
ALMOÇO		MACARRÃO COM MOLHO DE ATUM E TOMATE	ARROZ/FEIJÃO CARNE BOVINA COM LEGUMES SALADA DE VERDURA	ARROZ/FEIJÃO FRANGO COM LEGUMES FRUTA	ARROZ/FEIJÃO CARNE BOVINA COM LEGUMES SALADA DE VERDURA
LANCHE DA TARDE		CHÁ MATE GELADO GOIABINHA	COMPOSTO LÁCTEO MAÇÃ DESIDRATADA	COMPOSTO LÁCTEO PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	IOGURTE COM FLOCOS DE MILHO

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

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)
1249,3	46,8	41,6	171,8

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.