



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

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
1ª semana					01/nov
DESJEJUM					Leite com café Pão francês com margarina
COLAÇÃO					Fruta
ALMOÇO					Arroz/Feijão preto Carne suína refogada com legume Salada de legume
LANCHE					Arroz doce

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

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
2ª semana	04/nov	05/nov	06/nov	07/nov	08/nov
DESJEJUM	Leite com café Pão francês com margarina	Leite com café Biscoito doce	Chá mate Pão francês com margarina	Composto lácteo Pão francês com requeijão	Composto lácteo Pão francês com margarina
COLAÇÃO	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
ALMOÇO	Arroz/Feijão Ovos mexidos com cheiro verde Salada de verdura	Arroz/Feijão Estrogonofe de frango Legume refogado Fruta	Arroz/Feijão Carne bovina refogada com legume Salada de verdura	Arroz/Feijão preto Virado de carne suína com legume Fruta	Arroz/Feijão Linguiça de frango com legume Salada de legume com orégano
LANCHE	Composto lácteo Biscoito salgado	Chá mate Pão francês com requeijão	Arroz doce	Leite com café Biscoito doce	Chá mate 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) - NOVEMBRO 2024

3ª semana	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	11/nov	12/nov	13/nov	14/nov	15/nov
DESJEJUM	Leite com café Pão francês com margarina	Composto lácteo Biscoito salgado	Chá mate Pão francês com requeijão	Leite com café Pão francês com margarina	
COLAÇÃO	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
ALMOÇO	Arroz/Feijão Carne bovina refogada com legume Salada de verdura	Arroz/Feijão Frango (sassami) refogado com legume Fruta	Arroz/Feijão Almôndegas ao molho Legume refogado	Macarrão parafuso ao molho com atum Fruta	FERIADO
LANCHE	Composto lácteo Biscoito doce	Chá mate Pão francês com requeijão	logurte com flocos de milho sem açúcar	Composto lácteo 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) - NOVEMBRO 2024

4ª semana	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	18/nov	19/nov	20/nov	21/nov	22/nov
DESJEJUM	Leite com café Pão francês com margarina	Chá mate Pão francês com requeijão		Composto lácteo Biscoito salgado	Leite com flocos de milho sem açúcar
COLAÇÃO	Fruta	Fruta		Fruta	Fruta
ALMOÇO	Feijão Risoto de frios com legume Salada de legume com salsa	Arroz/Feijão Frango refogado com legumes Fruta	FERIADO	Macarrão parafuso ao molho de carne bovina Fruta	Arroz/Feijão Ovos mexidos com orégano Salada de legume
LANCHE	Composto lácteo Biscoito doce	Leite com café Pão francês com geleia		Arroz doce	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) - NOVEMBRO 2024

5ª semana	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	25/nov	26/nov	27/nov	28/nov	29/nov
DESJEJUM	Leite com café Pão francês com margarina	Composto lácteo Biscoito salgado	Chá mate Pão francês com requeijão	Composto lácteo Pão francês com margarina	Leite com café Pão francês com margarina
COLAÇÃO	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
ALMOÇO	Arroz/Feijão Carne bovina refogada com legume Salada de verdura	Arroz/Feijão Frango refogado com legume Fruta	Arroz/Feijão Carne bovina refogada com legume Salada de verdura	Arroz/Feijão Peixe com legumes Fruta	Arroz/Feijão Linguiça de frango refogada Salada de legume
LANCHE	Arroz doce	Leite com café Pão francês com requeijão	Composto lácteo Biscoito doce	Leite com café Biscoito doce	iogurte com flocos de milho sem açúcar

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					SEGUNDA	1596,5	59,9	53,2	219,5
TERÇA					TERÇA	1654,7	62,1	55,2	227,5
QUARTA					QUARTA	1614,2	60,5	53,8	222,0
QUINTA					QUINTA	1401,7	52,6	46,7	192,7
SEXTA	1605,4	60,2	53,5	220,7	SEXTA	1517,3	56,9	50,6	208,6
MÉDIA	1605,4	60,2	53,5	220,7	MÉDIA	1556,9	58,4	51,9	214,1

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	1557,7	58,4	51,9	214,2	SEGUNDA	1835,3	68,8	61,2	252,3
TERÇA	1505,9	56,5	50,2	207,1	TERÇA	1500,0	56,3	50,0	206,3
QUARTA	1598,0	59,9	53,3	219,7	QUARTA				
QUINTA	1681,4	63,1	56,0	231,2	QUINTA	1726,2	64,7	57,5	237,4
SEXTA					SEXTA	1740,8	65,3	58,0	239,4
MÉDIA	1585,8	59,5	52,9	218,0	MÉDIA	1700,6	63,8	56,7	233,8

4ª SEMANA

5ª SEMANA

Informação Nutricional	Energia	Proteínas	Lipídios	Carboidratos
	Kcal	g	g	g
SEGUNDA	1578,0	59,2	52,6	217,0
TERÇA	1516,9	56,9	50,6	208,6
QUARTA	1445,3	54,2	48,2	198,7
QUINTA	1843,8	69,1	61,5	253,5
SEXTA	1695,3	63,6	56,5	233,1
MÉDIA	1615,9	60,6	53,9	222,2