

Cardápio - 1º a 5/4



Segunda-feira (1º/4)	Terça-feira (2/4)	Quarta-feira (3/4)	Quinta-feira (4/4)	Sexta-feira (5/4)
Almoço - Entrada <ul style="list-style-type: none"> Alface crespa Tomate cereja Cenoura ralada Chuchu com orégano 	Almoço - Entrada <ul style="list-style-type: none"> Alface lisa Tomate Cenoura ralada Beringela temperada 	Almoço - Entrada <ul style="list-style-type: none"> Acelga Tomate Cenoura ralada Tabule 	Almoço - Entrada <ul style="list-style-type: none"> Repolho liso Tomate Cenoura ralada com azeitona verde 	Almoço - Entrada <ul style="list-style-type: none"> Alface crespa Tomate Cenoura ralada Pepino à vinagrete
Prato principal <ul style="list-style-type: none"> Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Bife com cebola roxa Escondidinho de frango Brócolis com alho frito Acelga refogada 	Prato principal <ul style="list-style-type: none"> Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Panqueca de carne Filé de frango com molho de limão Creme de milho Legumes no vapor 	Prato principal <ul style="list-style-type: none"> Arroz branco Arroz integral Feijão preto Escalope / molho madeira Isca de frango com champignon Batata rústica Escarola refogada 	Prato principal <ul style="list-style-type: none"> Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Carne assada Frango na panela com molho de tomate Penne no azeite Abobrinha com alecrim 	Prato principal <ul style="list-style-type: none"> Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Almôndega de carne Filé de frango com molho de maracujá Purê de cenoura Couve manteiga
Suco <ul style="list-style-type: none"> De fruta Água aromatizada 	Suco <ul style="list-style-type: none"> De fruta Água aromatizada 	Suco <ul style="list-style-type: none"> De fruta Água aromatizada 	Suco <ul style="list-style-type: none"> De fruta Água aromatizada 	Suco <ul style="list-style-type: none"> De fruta Água aromatizada
Sobremesa <ul style="list-style-type: none"> Caqui 	Sobremesa <ul style="list-style-type: none"> Salada de frutas 	Sobremesa <ul style="list-style-type: none"> Abacaxi 	Sobremesa <ul style="list-style-type: none"> Melancia 	Sobremesa <ul style="list-style-type: none"> Maçã
Lanche <ul style="list-style-type: none"> Suco de morango Pão de fôrma à pizzaiolo Chips de maçã Banana com granola 	Lanche <ul style="list-style-type: none"> Suco de uva Pão de leite com manteiga Bolo de cenoura Maçã 	Lanche <ul style="list-style-type: none"> Chocolate gelado Bisnaguinha integral com queijo minas Pipoca Mamão com aveia 	Lanche <ul style="list-style-type: none"> Vitamina de abacate Pão francês com patê de frango Biscoito polvilho Melão com granola 	Lanche <ul style="list-style-type: none"> logurte natural com mel Rap com fibra com queijo no forno Pipoca Melancia

70% das Necessidades Diárias

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 4 - 5 ANOS PRÉ-ESCOLA

Energia (Kcal) – Base: 945	Carboidrato (g) 55% a 65% do VET		Proteína (g) 10% a 15% do VET		Lipídio (g) 15% a 30% do VET	
944,51	122,79g	52,00%	38,45g	16,28%	33,88g	32,28%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 6 - 10 ANOS ENSINO FUNDAMENTAL ANOS INICIAIS

Energia (Kcal) – Base: 1.150	Carboidrato (g) 55% a 65% do VET		Proteína (g) 10% a 15% do VET		Lipídio (g) 15% a 30% do VET	
1.354,50	206,71g	61,05%	51,38g	15,17%	38,95g	25,88%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11 - 15 ANOS ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS

Energia (Kcal) – Base: 1.656	Carboidrato (g) 55% a 65% do VET		Proteína (g) 10% a 15% do VET		Lipídio (g) 15% a 30% do VET	
1.719,16	230,78g	53,70%	60,80g	14,50%	63,33g	33,16%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 16 - 18 ANOS ENSINO MÉDIO

Energia (Kcal) – Base: 1.902	Carboidrato (g) 55% a 65% do VET		Proteína (g) 10% a 15% do VET		Lipídio (g) 15% a 30% do VET	
1.937,66	250,01g	51,06%	64,42g	13,48%	78,02g	36,73%

Cardápio - 8 a 12/4



Segunda-feira (8/4)

Almoço - Entrada

- Acelga
- Tomate
- Cenoura ralada
- Brócolis com gergelim

Prato principal

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão carioca
- Strogonoff de carne
- Rolê de frango
- Batata bolinha forno
- Farofa

suco

- De fruta
- Água aromatizada

Sobremesa

- Maçã

Lanche

- Leite com chocolate
- Torrada integral com patê de atum
- Pão de queijo
- Melão com mel

Terça-feira (9/4)

Almoço - Entrada

- Repolho roxo
- Tomate
- Cenoura ralada
- Vinagrete com salsa e cebolinha

Prato principal

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão carioca
- Picadinho com batata, cenoura e ervilha
- Filé de frango com molho de limão
- Mandioca com manteiga
- Couve no azeite

suco

- De fruta
- Água aromatizada

Sobremesa

- Melancia

Lanche

- Suco de manga
- Pão francês com requeijão
- Açaí com granola
- Mamão com mel

Quarta-feira (10/4)

Almoço - Entrada

- Alface lisa
- Tomate
- Cenoura ralada
- Pepino com semente de girassol

Prato principal

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão carioca
- Bife com molho argentino
- Isca de frango com molho mostarda
- Abacaxi grelhado
- Couve-flor com gergelim

suco

- De fruta
- Água aromatizada

Sobremesa

- Melão

Lanche

- Vitamina de maçã
- Tostex
- Pipoca
- Banana com aveia

Quinta-feira (11/4)

Almoço - Entrada

- Alface roxa
- Tomate
- Cenoura ralada e cogumelo

Prato principal

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão preto
- Isca de carne com pimentão e cebola
- Filé de frango com molho de creme de leite
- Acelga refogada
- Virado de ervilha

suco

- De fruta
- Água aromatizada

Sobremesa

- Salada de fruta

Lanche

- Leite com chocolate
- Pão de fôrma artesano com manteiga
- Biscoito de polvilho
- Maçã

Sexta-feira (12/4)

Almoço - Entrada

- Rúcula
- Tomate
- Cenoura, nabo e beterraba ralada

Prato principal

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão carioca
- Abobrinha recheada com carne moída
- Sobrecoxa crocante
- Polenta ao sugo
- Repolho no vapor

suco

- De fruta
- Água aromatizada

Sobremesa

- Laranja

Lanche

- Suco de abacaxi
- Pão de leite com requeijão
- Chips de maçã
- Melancia

70% das Necessidades Diárias

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 4 - 5 ANOS PRÉ-ESCOLA

Energia (Kcal) – Base: 945	Carboidrato (g) 55% a 65% do VET		Proteína (g) 10% a 15% do VET		Lipídio (g) 15% a 30% do VET	
921,17	126,23g	54,81%	38,31g	16,64%	30,85g	30,14%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 6 - 10 ANOS ENSINO FUNDAMENTAL ANOS INICIAIS

Energia (Kcal) – Base: 1.150	Carboidrato (g) 55% a 65% do VET		Proteína (g) 10% a 15% do VET		Lipídio (g) 15% a 30% do VET	
1.276,20	195,20g	61,21%	50,08g	15,70%	35,16g	24,80%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11 - 15 ANOS ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS

Energia (Kcal) – Base: 1.656	Carboidrato (g) 55% a 65% do VET		Proteína (g) 10% a 15% do VET		Lipídio (g) 15% a 30% do VET	
1.698,77	229,53g	54,09%	62,01g	14,60%	62,23g	32,97%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 16 - 18 ANOS ENSINO MÉDIO

Energia (Kcal) – Base: 1.902	Carboidrato (g) 55% a 65% do VET		Proteína (g) 10% a 15% do VET		Lipídio (g) 15% a 30% do VET	
1.974,71	246,40g	49,91%	66,54g	13,48%	83,76g	38,17%

Cardápio - 15 a 19/4



Segunda-feira (15/4)

Almoço - Entrada

- Alface crespa
- Tomate cereja
- Cenoura ralada e beterraba ralada

Prato principal

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão carioca
- Escalopinho ao molho escuro e cebola roxa
- Fricassê de frango
- Legumes no vapor
- Escarola refogada

suco

- De fruta
- Água aromatizada

Sobremesa

- Maçã

Lanche

- Leite com chocolate
- Pão de fôrma com patê de queijo Pipoca
- Mamão com aveia

Terça-feira (16/4)

Almoço - Entrada

- Agrião
- Tomate
- Cenoura ralada
- Beringela temperada

Prato principal

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão carioca
- Isca de carne à moda yakisoba
- Filé de frango acebolado
- Espaguete com azeite
- Acelga refogada

suco

- De fruta
- Água aromatizada

Sobremesa

- Melancia

Lanche

- Iogurte de ameixa
- Pão francês com manteiga
- Biscoito de polvilho
- Banana com mel

Quarta-feira (17/4)

Almoço - Entrada

- Alface lisa
- Tomate
- Cenoura ralada
- Chuchu à mimoso

Prato principal

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão carioca
- Bife com molho chimichurri
- Panqueca rosa de frango com requeijão
- Creme de espinafre
- Abobrinha refogada

suco

- De fruta
- Água aromatizada

Sobremesa

- Melão

Lanche

- Leite com chocolate
- Torrada integral com requeijão
- Pão de queijo
- Açaí com banana

Quinta-feira (18/4)

Almoço - Entrada

- Alface lisa
- Tomate
- Cenoura ralada
- Batata bolinha temperada

Prato principal

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão preto
- Carne moída com milho e azeitona
- Frango assado
- Cuscuz
- Brócolis com gergelim

suco

- De fruta
- Água aromatizada

Sobremesa

- Salada de fruta

Lanche

- Suco de maracujá
- Pão francês com manteiga
- Chips de maçã
- Melão com granola

Sexta-feira (19/4)

Almoço - Entrada

- Alface crespa
- Tomate e ovo de codorna
- Cenoura ralada com azeitona verde

Prato principal

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão carioca
- Carne assada
- Filé de frango grelhado com orégano
- Nhoque ao sugo
- Beringela grelhada

suco

- De fruta
- Água aromatizada

Sobremesa

- Laranja

Lanche

- Vitamina de fruta
- Bisnaguinha de cenoura com requeijão
- Chips de maçã
- Melancia

70% das Necessidades Diárias

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 4 - 5 ANOS PRÉ-ESCOLA

Energia (Kcal) – Base: 945	Carboidrato (g) 55% a 65% do VET	Proteína (g) 10% a 15% do VET	Lipídio (g) 15% a 30% do VET
959,23	134,33g 56,02%	37,21g 15,52%	31,94g 29,96%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 6 - 10 ANOS ENSINO FUNDAMENTAL ANOS INICIAIS

Energia (Kcal) – Base: 1.150	Carboidrato (g) 55% a 65% do VET	Proteína (g) 10% a 15% do VET	Lipídio (g) 15% a 30% do VET
1.269,96	193,55g 60,96%	47,07g 14,82%	37,02g 26,24%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11 - 15 ANOS ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS

Energia (Kcal) – Base: 1.656	Carboidrato (g) 55% a 65% do VET	Proteína (g) 10% a 15% do VET	Lipídio (g) 15% a 30% do VET
1.573,46	230,28g 58,54%	57,70g 14,67%	49,92g 28,55%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 16 - 18 ANOS ENSINO MÉDIO

Energia (Kcal) – Base: 1.902	Carboidrato (g) 55% a 65% do VET	Proteína (g) 10% a 15% do VET	Lipídio (g) 15% a 30% do VET
2.005,86	276,22g 54,67%	71,50g 14,65%	68,33g 30,68%

Cardápio - 22 a 26/4



Segunda-feira (22/4)

Almoço - Entrada

- Alface crespa
- Tomate
- Cenoura ralada
- Vagem à vinagrete

Prato principal

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão preto
- Bife de panela
- Cubos de frango com milho verde
- Purê de batata
- Repolho com alho frito

suco

- De fruta
- Água aromatizada

Sobremesa

- Laranja

Lanche

- Iogurte de morango
- Pão francês com requeijão
- Ovo mexido
- Melão com mel

Terça-feira (23/4)

Almoço - Entrada

- Alface lisa
- Tomate
- Cenoura ralada
- Maionese

Prato principal

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão carioca
- Filé de peixe com molho de tomate e salsa
- Carne recheada assada
- (cenoura e vagem)
- Pirão
- Legumes no vapor

suco

- De fruta
- Água aromatizada

Sobremesa

- Salada de frutas

Lanche

- Suco de abacaxi
- Pão de fôrma com semente /normal com manteiga
- Pipoca
- Banana com granola

Quarta-feira (24/4)

Almoço - Entrada

- Rúcula
- Tomate
- Cenoura ralada
- Salpicão

Prato principal

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão carioca
- Rocambole de carne
- Filé de frango com maracujá
- Batata noisettes
- Couve-flor com salsa

suco

- De fruta
- Água aromatizada

Sobremesa

- Abacaxi

Lanche

- Chocolate gelado
- Bisnaguinha integral com patê de azeitona
- Biscoito de polvilho
- Mamão com aveia em flocos

Quinta-feira (25/4)

Almoço - Entrada

- Alface crespa
- Tomate
- Cenoura e beterraba ralada com semente de girassol

Prato principal

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão carioca
- Bife grelhado com molho barbecue
- Lasanha
- Legumes sauté
- Chuchu com salsa

suco

- De fruta
- Água aromatizada

Sobremesa

- Banana

Lanche

- Suco de uva
- Pão de leite com requeijão
- Chips de maçã
- Mamão com granola

Sexta-feira (26/4)

Almoço - Entrada

- Alface mimosa
- Tomate
- Cenoura ralada
- Pepino com gergelim

Prato principal

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão carioca
- Hambúrguer
- Isca de frango com molho de strogonoff com milho
- Parafuso com salsa
- Escarola no azeite

suco

- De fruta
- Água aromatizada

Sobremesa

- Melancia

Lanche

- Leite com chocolate
- Pão integral
- Francês com manteiga
- Pipoca
- Açaí com mel

70% das Necessidades Diárias

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 4 - 5 ANOS PRÉ-ESCOLA

Energia (Kcal) – Base: 945	Carboidrato (g) 55% a 65% do VET		Proteína (g) 10% a 15% do VET		Lipídio (g) 15% a 30% do VET	
896,23	122,78g	54,80 %	35,39g	15,79%	30,60g	30,73%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 6 - 10 ANOS ENSINO FUNDAMENTAL ANOS INICIAIS

Energia (Kcal) – Base: 1.150	Carboidrato (g) 55% a 65% do VET		Proteína (g) 10% a 15% do VET		Lipídio (g) 15% a 30% do VET	
1.317,49	196,81g	59,75%	47,80g	14,51%	40,35g	27,57%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11 - 15 ANOS ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS

Energia (Kcal) – Base: 1.656	Carboidrato (g) 55% a 65% do VET		Proteína (g) 10% a 15% do VET		Lipídio (g) 15% a 30% do VET	
1.658,19	232,16g	56,00%	58,66g	14,15%	58,15g	31,56%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 16 - 18 ANOS ENSINO MÉDIO

Energia (Kcal) – Base: 1.902	Carboidrato (g) 55% a 65% do VET		Proteína (g) 10% a 15% do VET		Lipídio (g) 15% a 30% do VET	
1.911,44	244,01 g	51,06%	64,42g	13,48%	78,02g	36,73%

Cardápio - 29/4 a 3/5



Segunda-feira (29/4)	Terça-feira (30/4)	Quarta-feira (1º/5)	Quinta-feira (2/5)	Sexta-feira (3/5)
Almoço - Entrada <ul style="list-style-type: none"> Alface mista Tomate Cenoura ralada Pepino japonês com cebolinha 	Almoço - Entrada <ul style="list-style-type: none"> Alface lisa Tomate Cenoura ralada Tabule 	Almoço - Entrada Feriado Dia do Trabalho	Almoço - Entrada <ul style="list-style-type: none"> Alface mimosa Tomate Cenoura ralada Beterraba à vinagrete 	Almoço - Entrada <ul style="list-style-type: none"> Alface mimosa Tomate Cenoura ralada Maionese
Prato principal <ul style="list-style-type: none"> Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Quibe no forno Frango ao molho de tomate com batata Quiabo com cebola e salsa Couve com alho frito 	Prato principal <ul style="list-style-type: none"> Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Bife com molho diana Isca de frango com pimentão e cebola Cenoura na manteiga Acelga refogada 	Prato principal	Prato principal <ul style="list-style-type: none"> Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Cubos de carne com batata bolinha Panqueca de frango Vagem refogada Couve refogada 	Prato principal <ul style="list-style-type: none"> Arroz branco Arroz integral Feijão carioca Carne moída com legumes Frango assado com molho de laranja Milho verde em rodela Virado de alho poró
suco <ul style="list-style-type: none"> De fruta Água aromatizada 	suco <ul style="list-style-type: none"> De fruta Água aromatizada 	suco	suco <ul style="list-style-type: none"> De fruta Água aromatizada 	suco <ul style="list-style-type: none"> De fruta Água aromatizada
Sobremesa <ul style="list-style-type: none"> Melancia 	Sobremesa <ul style="list-style-type: none"> Melão 	Sobremesa	Sobremesa <ul style="list-style-type: none"> Laranja 	Sobremesa <ul style="list-style-type: none"> Banana
Lanche <ul style="list-style-type: none"> Suco de caju Pão integral/normal com manteiga Bolo de laranja Maçã 	Lanche <ul style="list-style-type: none"> Leite com chocolate Bisnaguinha com requeijão Pão de queijo Banana com mel 	Lanche	Lanche <ul style="list-style-type: none"> Vitamina de abacate Pão de leite com manteiga Biscoito Polvilho Mamão com aveia 	Lanche <ul style="list-style-type: none"> Chocolate gelado Pão de fôrma/normal com semente e requeijão Pipoca Melão

70% das Necessidades Diárias

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 4 - 5 ANOS PRÉ-ESCOLA

Energia (Kcal) – Base: 945	Carboidrato (g) 55% a 65% do VET	Proteína (g) 10% a 15% do VET	Lipídio (g) 15% a 30% do VET
989,11	137,09g 55,44%	42,27g 17,09%	31,42g 28,59%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 6 - 10 ANOS ENSINO FUNDAMENTAL ANOS INICIAIS

Energia (Kcal) – Base: 1.150	Carboidrato (g) 55% a 65% do VET	Proteína (g) 10% a 15% do VET	Lipídio (g) 15% a 30% do VET
1.318,96	195,15g 59,18%	53,31g 16,17%	38,57g 29,45%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11 - 15 ANOS ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS

Energia (Kcal) – Base: 1.656	Carboidrato (g) 55% a 65% do VET	Proteína (g) 10% a 15% do VET	Lipídio (g) 15% a 30% do VET
1.652,47	230,99g 55,70%	64,04g 15,50%	54,91g 29,90%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 16 - 18 ANOS ENSINO MÉDIO

Energia (Kcal) – Base: 1.902	Carboidrato (g) 55% a 65% do VET	Proteína (g) 10% a 15% do VET	Lipídio (g) 15% a 30% do VET
1.728,74	252,24g 58,50%	62,20g 14,42%	54,89g 28,64%