

## Integrais

Modalidade: Ensino médio (15 - 17 anos)

Zona: Urbana

Período: Integral

**Nutricionista**

Graciane Ulian

54489

REFEIÇÕES	SEGUNDA 04/05/2026	TERÇA 05/05/2026	QUARTA 06/05/2026	QUINTA 07/05/2026	SEXTA 08/05/2026
Café da manhã 7h30	Pão com requeijão - 50 g Leite com cacau 100% - 200 g	Pão com requeijão - 50 g Leite com cacau 100% - 200 g	Pão com requeijão - 50 g Leite com cacau 100% - 200 g	Pão com requeijão - 50 g Leite com cacau 100% - 200 g	Pão com requeijão - 50 g Leite com cacau 100% - 200 g
Almoço 12h30	Arroz branco - 120 g Feijão carioca - 87 g Frango cozido - 130 g Cenoura cozida - 62 g Repolho salada - 30 g	Arroz branco - 120 g Feijão carioca - 87 g Carne bovina cozida - 120 g Mandioca cozida - 64 g Couve salada - 33 g Banana - 100 g	Arroz branco - 120 g Feijão carioca - 87 g Frango cozido - 130 g Cenoura cozida - 62 g Ervilha - 30 g Beterraba cozida - 114 g	Arroz branco - 120 g Feijão carioca - 87 g Pernil cubos cozido - 100 g Batata cozida - 106 g Tomate cozido - 30 g Almeirão cru - 15 g Laranja - 100 g	Macarronada com Carne Moída - 1 escumadeira média cheia Escarola salada - 50 g
Lanche da tarde I 15h	Pão com molho de frango - 70 g	Pão com requeijão - 50 g	Pão com molho de carne moída - 70 g	Pão com molho de frango - 70 g	Pão com margarina - 50 g

### COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA DA SEMANA)

Energia 1.002,51 kcal = 4.197,62 kj	Proteína 56,31 g (22,5% VET)	Lipídios 24,78 g (22,3% VET)	Carboidratos 138,36 g (55,3% VET)	Fibra alimentar 14,55 g
Cálcio 320,36 mg	Ferro 3,99 mg	Vitamina A 346,27 mcg	Vitamina C 24,14 mg	Custo R\$ 2,66

## Integrais

Modalidade: Ensino médio (15 - 17 anos)

Zona: Urbana

Período: Integral

**Nutricionista**

Graciane Ulian

54489

REFEIÇÕES	SEGUNDA 11/05/2026	TERÇA 12/05/2026	QUARTA 13/05/2026	QUINTA 14/05/2026	SEXTA 15/05/2026
Café da manhã 7h30	Leite com cacau 100% - 200 g Pão com requeijão - 50 g	Leite com cacau 100% - 200 g Pão com margarina - 50 g	Leite com cacau 100% - 200 g Pão com margarina - 50 g	Leite com cacau 100% - 200 g Pão com requeijão - 50 g	Leite com cacau 100% - 200 g Pão com margarina - 50 g
Almoço 12h30	Arroz branco - 120 g Feijão carioca - 87 g Carne bovina cozida - 120 g Batata cozida - 106 g Cenoura cozida - 62 g Ervilha - 30 g Beterraba salada - 114 g	Arroz branco - 120 g Feijão carioca - 87 g Pernil cubos cozido - 100 g Batata cozida - 106 g Alface - 40 g Melancia - 200 g	Feijão carioca - 87 g Arroz branco - 120 g Frango cozido - 130 g Tomate cozido - 30 g Acelga salada - 15 g	Arroz branco - 120 g Feijão carioca - 87 g Cheiro verde (50% cebolinha verde 50% salsa) cru - 1 g Carne bovina cozida - 120 g Cenoura cozida - 62 g Brócolis cozido - 105 g Pepino salada - 55 g Maçã - 150 g	Feijão preto com carnes - 150 g Arroz branco - 120 g Couve salada - 33 g
Lanche da tarde I 15h	Pão com molho de frango - 70 g	Pão com requeijão - 50 g	Pão com margarina - 50 g	Pão com molho de carne moída - 70 g	Pão com molho de frango - 70 g

### COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA DA SEMANA)

Energia 1.068,99 kcal = 4.475,41 kj	Proteína 58,71 g (22,0% VET)	Lipídios 30,30 g (25,5% VET)	Carboidratos 140,07 g (52,5% VET)	Fibra alimentar 16,34 g
Cálcio 321,85 mg	Ferro 4,94 mg	Vitamina A 358,88 mcg	Vitamina C 30,35 mg	Custo R\$ 3,24

## Integrais

Modalidade: Ensino médio (15 - 17 anos)

Zona: Urbana

Período: Integral

**Nutricionista**

Graciane Ulian

54489

REFEIÇÕES	SEGUNDA 18/05/2026	TERÇA 19/05/2026	QUARTA 20/05/2026	QUINTA 21/05/2026	SEXTA 22/05/2026
Café da manhã 7h30	Leite com cacau 100% - 200 g Pão com margarina - 50 g	Leite com cacau 100% - 200 g Pão com requeijão - 50 g	Leite com cacau 100% - 200 g Pão com margarina - 50 g	Leite com cacau 100% - 200 g Pão com requeijão - 50 g	Leite com cacau 100% - 200 g Pão com doce de leite - 50 g
Almoço 12h30	Arroz branco - 120 g Feijão carioca - 87 g Carne bovina cozida - 120 g Batata cozida - 106 g Tomate cozido - 30 g Milho cozido - 10 g Abobrinha cozida - 130 g	Arroz branco - 120 g Feijão carioca - 87 g Frango cozido - 130 g Cenoura cozida - 62 g Tomate cozido - 30 g Escarola salada - 50 g Abacaxi - 150 g	Feijão carioca - 87 g Arroz branco - 120 g Carne bovina cozida - 120 g Batata cozida - 106 g Tomate cozido - 30 g Beterraba salada - 114 g	Arroz branco - 120 g Feijão carioca - 87 g Pernil cubos cozido - 100 g Mandioca cozida - 64 g Cenoura cozida - 62 g Couve salada - 33 g Melão - 150 g	Macarronada com molho de tomate - 200 g Frango cozido - 130 g
Lanche da tarde I 15h	Pão com molho de carne moída - 70 g	Pão com requeijão - 50 g	Pão com frios - 70 g	Pão com margarina - 50 g	Pão com molho de carne moída - 70 g

### COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA DA SEMANA)

Energia 1.086,73 kcal = 4.552,43 kj	Proteína 61,44 g (22,5% VET)	Lipídios 29,79 g (24,6% VET)	Carboidratos 144,23 g (52,9% VET)	Fibra alimentar 15,90 g
Cálcio 353,59 mg	Ferro 4,64 mg	Vitamina A 335,40 mcg	Vitamina C 28,31 mg	Custo R\$ 2,96

## Integrais

Modalidade: Ensino médio (15 - 17 anos)

Zona: Urbana

Período: Integral

**Nutricionista**

Graciane Ulian

54489

REFEIÇÕES	SEGUNDA 25/05/2026	TERÇA 26/05/2026	QUARTA 27/05/2026	QUINTA 28/05/2026	SEXTA 29/05/2026
Café da manhã 7h30	Pão com requeijão - 50 g Leite com cacau 100% - 200 g	Pão com requeijão - 50 g Leite com cacau 100% - 200 g	Pão com requeijão - 50 g Leite com cacau 100% - 200 g	Leite com cacau 100% - 200 g Pão com margarina - 50 g	Leite com cacau 100% - 200 g Pão com requeijão - 50 g
Almoço 12h30	Arroz branco - 120 g Feijão carioca - 87 g Frango cozido - 130 g Batata cozida - 106 g Brócolis cozido - 105 g Cenoura cozida - 62 g Couve salada - 33 g	Arroz branco - 120 g Feijão carioca - 87 g Carne bovina cozida - 120 g Chuchu cozido - 89 g Alface - 40 g Banana - 100 g	Arroz branco - 120 g Feijão carioca - 87 g Frango cozido - 130 g Tomate cozido - 30 g Cenoura cozida - 62 g Acelga salada - 15 g	Arroz branco - 120 g Feijão carioca - 87 g Pernil cubos cozido - 100 g Mandioca cozida - 64 g Tomate cozido - 30 g Ervilha - 30 g Pepino salada - 55 g Laranja - 100 g	Arroz branco - 120 g Feijão carioca - 87 g Carne bovina cozida - 120 g Batata cozida - 106 g Milho (em grão) - Cozido(a) - 10 g Repolho salada - 30 g
Lanche da tarde I 15h	Pão com requeijão - 50 g	Pão com molho de carne moída - 70 g	Pão com margarina - 50 g	Pão com molho de frango - 70 g	Pão com molho de carne moída - 70 g

### COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA DA SEMANA)

Energia 1.072,71 kcal = 4.491,86 kj	Proteína 62,14 g (23,1% VET)	Lipídios 27,62 g (23,1% VET)	Carboidratos 144,19 g (53,7% VET)	Fibra alimentar 17,20 g
Cálcio 330,18 mg	Ferro 4,66 mg	Vitamina A 359,92 mcg	Vitamina C 42,63 mg	Custo R\$ 3,17