



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – JANEIRO E FEVEREIRO 2024

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL												
	Calorias (kcal)	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Lipídio (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Magnésio (mg)	Sódio (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)
Média mensal – 4-5 anos	1085,63	43,83	162,01	29,14	12,29	361,11	5,34	4,40	143,62	992,51	321,08	43,47
Média mensal – 6-10 anos	1260,43	52,35	189,40	32,60	13,04	416,54	5,87	5,22	160,48	1355,14	349,78	46,48
Média mensal – 11-15 anos	1441,08	59,09	217,91	37,01	15,20	462,89	6,93	6,03	189,86	1376,55	350,11	46,48

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
Matutino – 4 a 5 anos	16,15	59,69	24,16
Matutino - 6 a 10 anos	16,61	60,11	23,28
Matutino – 11 a 15 anos	16,40	60,49	23,11



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – JANEIRO E FEVEREIRO 2024

DIAS		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
22 a 26/01	Lanche da Manhã 8:30	-Leite com café (caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão mandi com manteiga de leite	-Leite caramelado (com café ou com cacau em pó 100%) -Pão francês quente com manteiga de leite	-Leite com café (caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão de milho com manteiga de leite	-Leite caramelado (com café ou com cacau em pó 100%) -Pão francês quente com manteiga de leite	- Leite com café (caramelado ou com cacau em pó 100%) - Pão francês com manteiga de leite	-
	Almoço 11:30	- Beterraba em cubos com cheiro verde - Arroz Maria Izabel (carne bovina ou suína) - Abóbora Kabutiá ao molho - Feijão	- Salada de repolho e tomate -Frango (coxa e sobrecoxa ou peito) ao molho de açafrão - Arroz com cenoura ralada - Feijão de caldo -Laranja (abacaxi; banana; laranja; maçã, mamão, manga ou melancia)	-Vinagrete - Escondidinho de batata (peito ou coxa e sobrecoxa ou carne bovina moída) - Arroz -Feijão -Melancia em fatias (abacaxi; banana; laranja; maçã; mamão ou manga)	-Salada de repolho, cenoura ralada e maçã -Galinhada (peito ou coxa e sobrecoxa) -Milho refogado -Feijão -Manga em fatias (abacaxi; banana; laranja; mamão ou melancia)	-Salada de alface e cheiro verde -Carne moída com batata ao molho de tomate (carne bovina ou suína) -Arroz - Feijão -Melancia em fatias (abacaxi; banana; laranja; mamão ou manga)	-
	Lanche da Tarde 15:00	-Macarrão com frango desfiado ao molho de tomate (peito ou coxa e sobrecoxa, carne bovina ou suína)	-Creme de manga -Torradas de pão francês com manteiga de leite e orégano	-Arroz Maria Izabel (carne bovina ou suína)	-Sourbet de banana - Bolo simples	-Macarrão com carne ao molho de tomate (carne bovina, suína ou frango)	-
29/01 a 02/02	Lanche da Manhã 8:30	-Leite caramelado (com café ou com cacau em pó 100%) -Pão francês quente com manteiga de leite	-Leite com café (caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão mandi com manteiga de leite	-Leite caramelado (com café ou com cacau em pó 100%) -Pão francês com manteiga de leite	- Leite com café (caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão francês quente com manteiga de leite e orégano	-Leite caramelado (com café ou com cacau em pó 100%) -Pão de milho com manteiga de leite	-
	Almoço 11:30	-Salada de repolho e tomate -Picadinho de carne suína com legumes (batata e cenoura) -Arroz -Feijão	-Vinagrete -Frango (coxa e sobrecoxa ou peito) com batatas ao molho - Arroz - Feijão -Melancia em fatias (abacaxi; banana; laranja; maçã; mamão ou manga)	- Salada de alface e tomate - Estrogonofe de frango (peito) - Arroz - Batatas coradas - Maçã (abacaxi; banana; laranja; mamão, manga ou melancia)	-Salada de couve em tirinhas finas e manga em cubos -Carne moída ao molho de tomate -Purê de batatas -Arroz -Feijão	-Salada de repolho e abacaxi -Galinhada (peito de frango ou coxa e sobrecoxa) e cenoura ralada -Feijão de caldo -Manga em fatias (abacaxi; banana; laranja; mamão ou melancia)	-
	Lanche da Tarde 15:00	-Macarrão com carne ao molho de tomate (carne bovina, suína ou frango)	- Leite enriquecido com abacate - Bolo simples	-Sopa de verduras (macarrão, carne, batata, abóbora, repolho, feijão e açafrão)	- Melancia -Pão com carne moída ao molho (carne bovina, suína ou frango)	-Macarrão com frango desfiado ao molho de tomate (frango peito ou coxa e sobrecoxa, carne bovina ou suína)	-



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – JANEIRO E FEVEREIRO 2024

05 a 09/02	Lanche da Manhã 8:30	-Leite com café (caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão mandi com manteiga de leite	-Leite caramelado (com café ou com cacau em pó 100%) -Pão francês quente com manteiga de leite	-Leite com café (caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão de milho com manteiga de leite	-Leite caramelado (com café ou com cacau em pó 100%) -Pão francês quente com manteiga de leite	- Leite com café (caramelado ou com cacau em pó 100%) - Pão francês com manteiga de leite	-
	Almoço 11:30	- Beterraba em cubos com cheiro verde - Arroz Maria Izabel (carne bovina ou suína) - Abóbora Kabutiá ao molho - Feijão	- Salada de repolho e tomate -Frango (coxa e sobrecoxa ou peito) ao molho de açafrão - Arroz com cenoura ralada - Feijão de caldo -Laranja (abacaxi; banana; laranja; maçã, mamão, manga ou melancia)	-Vinagrete - Escondidinho de batata (peito ou coxa e sobrecoxa ou carne bovina moída) - Arroz -Feijão -Melancia em fatias (abacaxi; banana; laranja; maçã; mamão ou manga)	-Salada de repolho, cenoura ralada e maçã -Galinhada (peito ou coxa e sobrecoxa) -Milho refogado -Feijão -Manga em fatias (abacaxi; banana; laranja; mamão ou melancia)	-Salada de alface e cheiro verde -Carne moída com batata ao molho de tomate (carne bovina ou suína) -Arroz - Feijão -Melancia em fatias (abacaxi; banana; laranja; mamão ou manga)	-
	Lanche da Tarde 15:00	-Macarrão com frango desfiado ao molho de tomate (peito ou coxa e sobrecoxa, carne bovina ou suína)	-Creme de manga -Torradas de pão francês com manteiga de leite e orégano	-Arroz Maria Izabel (carne bovina ou suína)	-Soubret de banana - Bolo simples	-Macarrão com carne ao molho de tomate (carne bovina, suína ou frango)	-
12 a 16/02	Lanche da Manhã 8:30				- Leite com café (caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão francês quente com manteiga de leite e orégano	-Leite caramelado (com café ou com cacau em pó 100%) -Pão de milho com manteiga de leite	
	Almoço 11:30	Recesso	Feriado	Recesso	-Salada de couve em tirinhas finas e manga em cubos -Carne moída ao molho de tomate -Purê de batatas -Arroz -Feijão	-Salada de repolho e abacaxi -Galinhada (peito de frango ou coxa e sobrecoxa) e cenoura ralada -Feijão de caldo -Manga em fatias (abacaxi; banana; laranja; mamão ou melancia) -	
19 a 23/02	Lanche da Tarde 15:00				- Melancia -Pão com carne moída ao molho (carne bovina, suína ou frango)	-Macarrão com frango desfiado ao molho de tomate (frango peito ou coxa e sobrecoxa, carne bovina ou suína)	
	Lanche da Manhã 8:30	-Leite com café (caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão mandi com manteiga de leite	-Leite caramelado (com café ou com cacau em pó 100%) -Pão francês quente com manteiga de leite	-Leite com café (caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão de milho com manteiga de leite	-Leite caramelado (com café ou com cacau em pó 100%) -Pão francês quente com manteiga de leite	- Leite com café (caramelado ou com cacau em pó 100%) - Pão francês com manteiga de leite	



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – JANEIRO E FEVEREIRO 2024

	Almoço 11:30	- Beterraba em cubos com cheiro verde - Arroz Maria Izabel (carne bovina ou suína) - Abóbora Kabutiá ao molho - Feijão	- Salada de repolho e tomate - Frango (coxa e sobrecoxa ou peito) ao molho de açafrão - Arroz com cenoura ralada - Feijão de caldo - Laranja (abacaxi; banana; laranja; maçã, mamão, manga ou melancia)	- Vinagrete - Escondidinho de batata (peito ou coxa e sobrecoxa ou carne bovina moída) - Arroz - Feijão - Melancia em fatias (abacaxi; banana; laranja; maçã; mamão ou manga)	- Salada de repolho, cenoura ralada e maçã - Galinhada (peito ou coxa e sobrecoxa) - Milho refogado - Feijão - Manga em fatias (abacaxi; banana; laranja; mamão ou melancia)	- Salada de alface e cheiro verde - Carne moída com batata ao molho de tomate (carne bovina ou suína) - Arroz - Feijão - Melancia em fatias (abacaxi; banana; laranja; mamão ou manga)	
	Lanche da Tarde 15:00	- Macarrão com frango desfiado ao molho de tomate (peito ou coxa e sobrecoxa, carne bovina ou suína)	- Creme de manga - Torradas de pão francês com manteiga de leite e orégano	- Arroz Maria Izabel (carne bovina ou suína)	- Sourbet de banana - Bolo simples	- Macarrão com carne ao molho de tomate (carne bovina, suína ou frango)	
26/02 a 01/03	Lanche da Manhã 8:30	- Leite caramelado (com café ou com cacau em pó 100%) - Pão francês quente com manteiga de leite	- Leite com café (caramelado ou com cacau em pó 100%) - Pão mandi com manteiga de leite	- Leite caramelado (com café ou com cacau em pó 100%) - Pão francês com manteiga de leite	- Leite com café (caramelado ou com cacau em pó 100%) - Pão francês quente com manteiga de leite e orégano	- Leite caramelado (com café ou com cacau em pó 100%) - Pão de milho com manteiga de leite	
	Almoço 11:30	- Salada de repolho e tomate - Picadinho de carne suína com legumes (batata e cenoura) - Arroz - Feijão	- Vinagrete - Frango (coxa e sobrecoxa ou peito) com batatas ao molho - Arroz - Feijão - Melancia em fatias (abacaxi; banana; laranja; maçã; mamão ou manga)	- Salada de alface e tomate - Estrogonofe de frango (peito) - Arroz - Batatas coradas - Maçã (abacaxi; banana; laranja; mamão, manga ou melancia)	- Salada de couve em tirinhas finas e manga em cubos - Carne moída ao molho de tomate - Purê de batatas - Arroz - Feijão	- Salada de repolho e abacaxi - Galinhada (peito de frango ou coxa e sobrecoxa) e cenoura ralada - Feijão de caldo - Manga em fatias (abacaxi; banana; laranja; mamão ou melancia)	
	Lanche da Tarde 15:00	- Macarrão com carne ao molho de tomate (carne bovina, suína ou frango)	- Leite enriquecido com abacate - Bolo simples	- Sopa de verduras (macarrão, carne, batata, abóbora, repolho, feijão e açafrão)	- Melancia - Pão com carne moída ao molho (carne bovina, suína ou frango)	- Macarrão com frango desfiado ao molho de tomate (frango peito ou coxa e sobrecoxa, carne bovina ou suína)	



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – JANEIRO E FEVEREIRO 2024

ALIMENTO	QUANTIDADE	GRAMAS	TOTAL
Açafrão	9	0,3g	2,7g
Açúcar	19x5g+13x20g	20g (arroz doce, canjica e leite caramelado) 15g (refresco e suco), 7g (bolo de milho) e 5g (café, cacau, creme e leite enriquecido) e 2,5 (fruta caramelada)	355g
Arroz	27x80g+3x50g	80g (almoço), 50g (lanche) e 30g (arroz doce e baião)	2,310g
Cacau em pó	-	5g	-
Café	14x3g	3g	42g
Extrato de tomate	14x10g	10g	140g
Farinha de mandioca	-	15g Farofa e 5g Tutu	-
Farinha de trigo	5x25g	Estrogonofe 5g e 25g bolo simples	125g
Feijão	25x25g+2x10g	25g, 15g (baião) e 10g (sopa)	645g
Fermento em pó	5	1g	5g
Leite	-	180ml (leite fluido e mingau) 100ml (molho branco), 50ml (estrogonofe), 14ml (bolo de milho)	-
Leite em pó	35x25g	25g, 5g (estrogonofe e molho branco)	875g
Macarrão Padre Nosso	2x15g	15g sopa	30g
Macarrão Parafuso	11x40g	40g macarronada e salada fria lanche e 15g macarronada almoço	440g
Óleo	46x4,5ml	4,5mL	207ml
Sal	46x1g	1g	46g
Trigo	-	5g (tabule e farofa) e 25g (quibe assado)	-



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – JANEIRO E FEVEREIRO 2024

VERDURAS	1ª semana	2ª semana	3ª semana	4ª semana	5ª semana	6ª semana
Abobora –30g almoço e lanche, 70g purê e escondidinho	30g	20g	30g	-	30g	20g
Abobrinha – 20g lanche, farofa e 30g almoço	-	-	-	-	-	-
Alface - 20g salada e 15g sanduíche	20g	20g	20g	-	20g	20g
Alho – 1g	8g	9g	8g	4g	8g	9g
Batata – 20g lanche e sopa, 30g almoço e 70g purê e escondidinho	100g	180g	100g	70g	100g	180g
Beterraba - 20g lanche e 30g almoço	30g	-	30g	-	30g	-
Cebola – 5g	40g	45g	40g	20g	40g	45g
Cenoura - 15g recheio de pão, 20g lanche, sopa, farofa e à grega e 30g almoço	60g	60g	60g	30g	60g	60g
Cheiro verde - 1g	2g	-	2g	-	2g	-
Chuchu – 20g lanche e 30g almoço	-	-	-	-	-	-
Couve - 20g	-	20g	-	20g	-	20g
Mandioca -30g lanche e 30g almoço	-	-	-	-	-	-
Milho - 40g almoço e	40g	-	40g	-	40g	-



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – JANEIRO E FEVEREIRO 2024

8,5g (bolo de milho)						
Repolho – 20g lanche e sopa e 30g almoço	60g	80g	60g	30g	60g	80g
Tomate – 50g vinagrete, 30g salada, 20g recheio sanduíche, 15g molho e estrogonofe	80g	110g	80g	-	80g	110g
Salsinha - 1g	-	-	-	-	-	-
Vagem - 20g no arroz à grega	-	-	-	-	-	-
Ovos – 50g -1 unid	-	-	-	-	-	-



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – JANEIRO E FEVEREIRO 2024

FRUTAS	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana	6ª Semana
Abacate - 40g leite enriquecido		40g	-	-	-	40g
Abacaxi – 150g sobremesa, 100g refresco, 70g salada de frutas e 10g na salada salgada	-	10g	-	10g	-	10g
Banana – 100g sobremesa, 70g salada de frutas, 50g sourbet e 40g leite enriquecido, 20g creme e farofa	40g	-	40g	-	40g	-
Laranja – 1 un (200g) sobremesa, suco e (100g) salada de fruta	200g	-	200g	-	200g	-
Maçã – 100g sobremesa e 40g salada de fruta e leite enriquecido e 10 g na salada salgada	10g	100g	10g	-	10g	100g
Manga – 100g sobremesa e 50g creme de manga e 10g salada salgada	150g	110g	150g	110g	150g	110g
Melancia – 150g sobremesa	300g	300g	300g	150g	300g	300g



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – JANEIRO E FEVEREIRO 2024

Carnes	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana	6ª Semana
Bovina – 80g prato almoço e 40g lanche	240g	200g	240g	120g	240g	200g
Frango (coxa/sobrecoxa)- 120g almoço e 60g lanche	120g	120g	120g	-	120g	120g
Frango peito- 80g almoço, 40g sopa e lanche	200g	200g	200g	120g	200g	200g
Suína- 80g almoço e 40g lanche	-	80g	-	-	-	80g

Lácteos e Polpa de frutas	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana	6ª Semana
Iogurte – 200g	-	-	-	-	-	-
Manteiga de leite- 5g	30g	25g	30g	10g	30g	25g
Polpa de frutas – 60g	-	-	-	-	-	-
Queijo Mussarela – 5g (prato salgado) e 20g recheio de pão e quibe	-	-	-	-	-	-



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – JANEIRO E FEVEREIRO 2024

PANIFICADOS	
22/01	Pão mandi 1 unid 50g
23/01	Pão francês 2 unid 50g
24/01	Pão de milho 1 unid 50g
25/01	Pão francês 1 unid 50g
25/01	Bolo 1 unid 50g
26/01	Pão francês 1 unid 50g
29/01	Pão francês 1 unid 25g
30/01	Pão mandi 1 unid 50g
30/01	Bolo 1 unid 50g
31/01	Pão francês 1 unid 50g
01/02	Pão francês 2 unid 50g
02/02	Pão de milho 1 unid 50g
05/02	Pão mandi 1 unid 50g
06/02	Pão francês 2 unid 50g
07/02	Pão de milho 1 unid 50g
08/02	Pão francês 1 unid 50g
08/02	Bolo 1 unid 50g
09/02	Pão francês 1 unid 50g
15/02	Pão francês 2 unid 50g
16/02	Pão de milho 1 unid 50g
19/02	Pão mandi 1 unid 50g



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – JANEIRO E FEVEREIRO 2024

20/02	Pão francês 2 unid 50g
21/02	Pão de milho 1 unid 50g
22/02	Pão francês 1 unid 50g
22/02	Bolo 1 unid 50g
23/02	Pão francês 1 unid 50g
26/02	Pão francês 1 unid 50g
27/02	Pão mandi 1 unid 50g
27/02	Bolo 1 unid 50g
28/02	Pão francês 1 unid 50g
29/02	Pão francês 2 unid 50g
01/03	Pão de milho 1 unid 50g



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – JANEIRO E FEVEREIRO 2024

SUBSTITUIÇÕES DOS ALIMENTOS CONSTANTES NO CARDÁPIO DAS ESCOLAS DE ATENDIMENTO PARCIAL E INTEGRAL

As substituições serão realizadas somente mediante impossibilidade de cumprimento do cardápio, devendo ser devidamente registradas no Caderno de Consumo Diário com a respectiva justificativa. A quantidade per capita para a substituição deve respeitar a "LISTA DE QUANTIDADE PER CAPITA DOS ALIMENTOS" já estabelecida.

Grupo dos Cereais e Grupo das Raízes e Tubérculos

Arroz, batata doce, batata inglesa, cará, inhame, macarrão, mandioca (assados, cozidos, ensopados ou na forma de purês)

Grupo das Leguminosas

Feijão carioca (andu, branco, feijão-de-corda, feijão-fava, fradinho, preto, rosinha, verde), ervilha, lentilha, grão de bico, soja

Grupo dos Legumes e Verduras

Abóbora, cenoura

Abobrinha, berinjela, chuchu, couve-flor, maxixe, pepino, rabante, repolho

Beterraba, cenoura, chuchu

Folhosos verde escuro (agrião, almeirão, brócolis, chicória, couve, escarola, espinafre, mostarda, rúcula, taioba), acelga, alface

Batata-baroa, batata doce, batata inglesa, cará, inhame, mandioca

Jiló, quiabo, vagem

Grupo das Frutas

Melão, melancia

Laranja, tangerina, abacaxi, morango, goiaba, acerola, caja manga, caju, kiwi, uva

Banana prata, maçã ou nanica

Maçã, pêra, pêssego



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – JANEIRO E FEVEREIRO 2024

Mamão, manga, ata, caqui, jabuticaba

Grupo dos Cereais (Biscoitos, Bolachas, Panificados e Quitandas)

Bolo, cuscuz, pão de batata, pão de forma, pão de milho, pão francês, pão mandi, rosca,
tapioca, biscoito de polvilho

Quitandas e outros assados (broa de milho, pão de queijo, quebrador)

Grupo das Carnes e Ovos

Carne bovina, suína, fígado

Frango, peixe (filé sem espinha), sardinha, ovo

Preparações

Quibe assado, farofa de carne picadinha com trigo e farinha de mandioca