



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – NOVEMBRO 2024

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS (MÉDIA MENSAL):

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	1106,41	44,52	173,11	26,21	13,09	388,57	5,56	5,01	162,14	1017,81	340,23	187,33
Média mensal – 6-10 anos	1280,14	52,75	201,93	29,05	13,93	426,40	6,18	5,93	180,21	1378,51	371,97	192,72
Média mensal – 11-15 anos	1455,43	59,03	230,49	33,04	16,31	461,04	7,32	6,78	211,14	1392,65	372,67	193,03

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
Matutino – 4 a 5 anos	16,10	62,58	21,32
Matutino - 6 a 10 anos	16,48	63,10	20,42
Matutino – 11 a 15 anos	16,22	63,35	20,43

A elaboração dos cardápios é realizada com base nas seguintes normativas:

BRASIL. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. **Resolução/CD/FNDE nº 06, de 08 de maio de 2020**. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar- PNAE. Brasília, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2ª.ed. Brasília, 2014. 156p.



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – NOVEMBRO 2024

DIAS		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
04 a 08/11	Lanche da Manhã 9:00	-Leite caramelado (ou leite com café ou com cacau em pó 100%) - Pão mandi com manteiga de leite	-Leite com café (ou leite caramelado ou com cacau em pó 100%) - Pão francês com manteiga de leite	-Refresco natural de acerola -Pão de forno (Pão francês com queijo mussarela)	-Leite com café (ou leite caramelado ou com cacau em pó 100%) - Pão de milho com manteiga de leite	- Iogurte - Bolo
	Almoço 11:30	- Salada de beterraba - Arroz Maria Izabel (carne bovina ou suína) - Abóbora kabutiá ao molho - Feijão	- Salada de repolho e abacaxi - Feijão cozido com carne - Couve refogada - Farofa de cenoura ralada ou de banana - Arroz -Laranja em rodela (abacaxi; banana; manga; mamão ou melancia ou escolher uma fruta da lista de substituição)	-Salada de alface - Quibebe de mandioca com carne -Arroz -Feijão -Manga picada (abacaxi, banana, laranja, mamão, melancia ou escolher uma fruta da lista de substituição)	-Salada de couve em tirinhas finas, tomate picadinho e cheiro verde -Frango (assado ou ao molho) com batatas (coxa e sobrecoxa) -Arroz -Feijão - Banana (abacaxi, laranja, manga ou escolher uma fruta da lista de substituição)	-Vinagrete -Galinhada (peito de frango ou coxa e sobrecoxa) - Cenoura em rodela ao molho - Feijão - Melancia em fatias (abacaxi, banana, laranja, mamão, manga ou escolher uma fruta da lista de substituição)
	Lanche da Tarde 15:00	-Macarrão com molho de carne moída (carne bovina ou suína ou frango desfiado)	-Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) -Pão pizza (pão francês, tomate em rodela e queijo mussarela gratinado)	-Limonada -Farofa de carne picadina e cenoura ralada	- Refresco natural de abacaxi -Pão francês com carne moída e molho de tomate (carne bovina ou suína ou frango desfiado)	-Sopa de legumes (macarrão, carne, batata, cenoura, repolho, feijão e açafrão) - Pão francês em fatias
11 a 15/11	Lanche da Manhã 9:00	-Leite com café (ou leite caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão francês quente com manteiga de leite e queijo mussarela	-Leite caramelado (ou leite com café ou com cacau em pó 100%) -Pão de milho com queijo mussarela	- Iogurte - Bolo	-Leite com café (ou leite com caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão francês quente com manteiga de leite e queijo mussarela	
	Almoço 11:30	-Salada de repolho e tomate -Quibebe de mandioca com carne -Arroz -Feijão	-Salada de alface -Frango ao molho com batatas (peito de frango) - Arroz - Feijão - Melancia em fatias (abacaxi, banana, laranja, manga, mamão ou escolher uma fruta da lista de substituição)	- Salada de beterraba -Arroz Maria Izabel (carne bovina ou suína) - Abóbora kabutiá ao molho - Feijão	- Vinagrete - Galinhada (peito de frango ou coxa e sobrecoxa) - Cenoura em rodela ao molho - Feijão de caldo -Abacaxi (banana, laranja, manga ou escolher uma fruta da lista de substituição)	FERIADO
	Lanche da Tarde 15:00	-Arroz Maria Izabel	-Refresco natural de abacaxi (fruta) -Pão pizza (pão francês, tomate em rodela e queijo mussarela gratinado)	-Macarrão com carne moída ao molho de tomate e queijo mussarela gratinado -Banana (abacaxi, laranja, mamão, manga, melancia ou escolher uma fruta da lista de substituição)	-Creme de manga -Torradas de pão francês com manteiga de leite e orégano	



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – NOVEMBRO 2024

18 /11 a 22/11	Lanche da Manhã 9:00	-Leite caramelado (ou leite com café ou com cacau em pó 100%) - Pão mandi com manteiga de leite	-Leite com café (ou leite caramelado ou com cacau em pó 100%) - Pão francês com manteiga de leite		-Leite com café (ou leite caramelado ou com cacau em pó 100%) - Pão de milho com manteiga	- Iogurte - Bolo
	Almoço 11:30	- Salada de beterraba - Arroz Maria Izabel (carne bovina ou suína) - Abóbora kabutiá ao molho - Feijão	- Salada de repolho e abacaxi - Feijão cozido com carne - Couve refogada - Farofa de cenoura ralada ou de banana - Arroz -Laranja em rodela (abacaxi; banana; manga; mamão ou melancia ou escolher uma fruta da lista de substituição)	FERIADO	-Salada de couve em tirinhas finas, tomate picadinho e cheiro verde -Frango (assado ou ao molho) com batatas (coxa e sobrecoxa) -Arroz -Feijão - Banana (abacaxi, laranja, manga ou escolher uma fruta da lista de substituição)	-Vinagrete -Galinhada (peito de frango ou coxa e sobrecoxa) - Cenoura em rodela ao molho - Feijão - Melancia em fatias (abacaxi, banana, laranja, mamão, manga ou escolher uma fruta da lista de substituição)
	Lanche da Tarde 15:00	-Macarrão com molho de carne moída (carne bovina ou suína ou frango desfiado)	-Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) -Pão pizza (pão francês, tomate em rodela e queijo mussarela gratinado)		- Refresco natural de abacaxi -Pão francês com carne moída e molho de tomate (carne bovina ou suína ou frango desfiado)	-Sopa de legumes (macarrão, carne, batata, cenoura, repolho, feijão e açafrão) - Pão francês em fatias
25 /11 a 29/11	Lanche da Manhã 9:00	-Leite com café (ou leite caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão francês quente com manteiga de leite e queijo mussarela	-Leite caramelado (ou leite com café ou com cacau em pó 100%) -Pão de milho com queijo mussarela	- Iogurte - Bolo	-Leite com café (ou leite caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão francês quente com manteiga de leite e queijo mussarela	-Leite caramelado (ou leite com café ou com cacau em pó 100%) -Pão de milho com manteiga de leite
	Almoço 11:30	-Salada de repolho e tomate -Quibebe de mandioca com carne -Arroz -Feijão	-Salada de alface -Frango ao molho com batatas (peito de frango) - Arroz - Feijão - Melancia em fatias (abacaxi, banana, laranja, manga, mamão ou escolher uma fruta da lista de substituição)	- Salada de beterraba -Arroz Maria Izabel (carne bovina ou suína) - Abóbora kabutiá ao molho - Feijão	- Salada de alface - Galinhada (peito de frango ou coxa e sobrecoxa) - Cenoura em rodela ao molho - Feijão de caldo -Abacaxi (banana, laranja, manga ou escolher uma fruta da lista de substituição)	-Salada de repolho e abacaxi - Carne moída ao molho de tomate - Purê de batata -Arroz - Feijão -Laranja (abacaxi, banana, manga ou escolher uma fruta da lista de substituição)
	Lanche da Tarde 15:00	-Arroz Maria Izabel	-Refresco natural de abacaxi (fruta) -Pão pizza (pão francês, tomate em rodela e queijo mussarela gratinado)	-Macarrão com carne moída ao molho de tomate e queijo mussarela gratinado -Banana (abacaxi, laranja, mamão, manga, melancia ou escolher uma fruta da lista de substituição)	-Creme de manga -Torradas de pão francês com manteiga de leite e orégano	-Sopa de verduras (carne bovina, batata, cenoura, repolho, feijão, macarrão e açafrão) - Pão em rodela



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – NOVEMBRO 2024

ALIMENTO	QUANTIDADE	GRAMAS	TOTAL
Açafrão	4	0,3g	1,2g
Açúcar	8x5g + 5x20g + 10x15g	20g (arroz doce, canjica e leite caramelado) 15g (refresco, suco e creme) e 5g (café e cacau) e 2,5 (fruta caramelada)	290g
Arroz	18x80g+2x60g	80g (almoço), 60g (lanche) e 30g (arroz doce)	1.560g
Biscoito de polvilho (Peta)	-	50g	-
Cacau em pó	-	5g	-
Café	8	3g	24g
Extrato de tomate	7x10g	10g, 5g recheio de torta	70g
Farinha de mandioca	3x15g	15g Farofa e 5g Tutu	45g
Farinha de trigo	-	5g Estrogonofe e 25g torta de legumes	-
Feijão	18x25g + 3x10g	25g, 15g (baião) e 10g (sopa)	480g
Fermento em pó	-	1g torta de legumes	-
Leite	13X180ml	180ml (leite fluido, mingau e canjica) 100ml (molho branco), 50ml (estrogonofe), 35ml torta de legumes	2.340ml
OU	-	25g, 5g (estrogonofe e molho branco)	-
Leite em pó	-	25g, 5g (estrogonofe e molho branco)	-
Macarrão Padre Nosso	3	15g sopa	45g
Macarrão Parafuso	4	40g macarronada	160g
Milho para canjica	-	20g	-
Milho para pipoca	-	20g	-
Óleo	30x4,5mL	4,5mL	135ml
Sal	30	1g	30g



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – NOVEMBRO 2024

VERDURAS	1ª semana 04 a 08/11	2ª semana 11 a 15/11	3ª semana 18 a 22/11	4ª semana 25 a 29/11
Abobora – 20g lanche e 30g almoço 100g (caldo)	30g	30g	30g	30g
Abobrinha – 20g lanche e 30g almoço	-	-	-	-
Alface - 20g salada e 15g sanduíche	20g	20g	-	40g
Alho – 1g	9g	6g	7g	8g
Batata – 20g lanche e sopa, 30g almoço e 70g purê e escondidinho e 20g carne de panela	50g	30g	50g	120g
Beterraba - 20g lanche e 30g almoço	30g	30g	30g	30g
Cebola – 5g	45g	30g	35g	40g
Cenoura - 15g recheio de pão e farofa, 20g lanche, sopa e à grega e 30g almoço e 20g carne de panela	95g	30g	80g	50g
Cheiro verde - 1g salada e 2g torta de legumes	1g	-	1g	-
Chuchu – 20g lanche e 30g almoço	-	-	-	-
Couve - 20g	20g	-	20g	-
Mandioca -30g lanche e 30g almoço	30g	30g	-	30g
Milho - 30g almoço 40g (caldo)	-	-	-	-
Pepino - 25g	-	-	-	-
Repolho – 20g lanche e sopa e 30g almoço	50g	30g	50g	50g
Tomate – 30g salada, 50g vinagrete, 20g recheio sanduíche e torta de legumes,15g molho e estrogonofe	100g	100g	100g	50g
Salsinha - 1g	-	-	-	-
Vagem - 20g no arroz à grega	-	-	-	-
Ovos – 50g unidade farofa e 20g torta de legume	-	-	-	-



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – NOVEMBRO 2024

FRUTAS	1ª semana 04 a 08/11	2ª semana 11 a 15/11	3ª semana 18 a 22/11	4ª semana 25 a 29/11
Abacaxi – 150g sobremesa, 100g (suco), 40g salada de frutas e 10g na salada salgada	110g	250g	110g	260g
Acerola - 50g refresco natural	100g	-	50g	-
Banana – 100g sobremesa, 50g sourbet e 40g leite enriquecido, salada de fruta e. 20g.creme e farofa	100g	100g	100g	100g
Caju - 50g refresco natural	-	-	-	-
Laranja – 1 un (200g) sobremesa, suco e salada de fruta 10g salada salgada	200g	-	200g	-
Limão -25g	25g	-	-	-
Maçã – 100g sobremesa e 40g salada de fruta e leite enriquecido e 10 g na salada salgada	-	-	-	-
Mamão – 100g sobremesa e 40g salada de fruta e leite enriquecido	-	-	-	-
Manga - 40g (salada de frutas e leite enriquecido) 40g (creme de manga) 10g (salada salgada) 100g (sobremesa)	100g	40g	-	40g
Maracujá – 50g refresco natural	-	-	-	-
Melancia -180g	180g	180g	180g	180g



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – NOVEMBRO 2024

Carnes	1ª semana 04 a 08/11	2ª semana 11 a 15/11	3ª semana 18 a 22/11	4ª semana 25 a 29/11
Bovina – 80g prato almoço e 40g lanche	400g	240g	280g	360g
Suína - 80g almoço e 40g lanche	-	-	-	-
Filé de pescado - 80g almoço e 40g lanche	-	-	-	-
Frango (coxa/sobrecoxa) - 120g almoço e 60g lanche	120g	-	120g	-
Frango peito - 90g almoço, 50g sopa e lanche	90g	180g	90g	180g

	1ª semana 04 a 08/11	2ª semana 11 a 15/11	3ª semana 18 a 22/11	4ª semana 25 a 29/11
iogurte – 200g	200g	200g	200g	200g
Manteiga de leite - 5g	15g	15g	15g	20g
Polpa de frutas – 60g	-	-	-	-
Queijo Mussarela – 5g (prato salgado) e 20g recheio de pão e quibe	40g	100g	20g	100g



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – NOVEMBRO 2024

PANIFICADOS	PANIFICADOS
04/11	Pão mandi 1 unid 50g
05/11	Pão francês 2 unid 50g
06/11	Pão francês 1 unid 50g
07/11	Pão de milho 1 unid 50g
07/11	Pão francês 1 unid 50g
08/11	Bolo 1 unid 50g
08/11	Pão francês 1/2 unid 25g
11/11	Pão francês 1 unid 50g
12/11	Pão de milho 1 unid 50g
12/11	Pão francês 1 unid 50g
13/11	Bolo 1 unid 50g
14/11	Pão francês 2 unid 50g
18/11	Pão mandi 1 unid 50g
19/11	Pão francês 2 unid 50g
21/11	Pão de milho 1 unid 50g
21/11	Pão francês 1 unid 50g
22/11	Bolo 1 unid 50g
22/11	Pão francês 1 unid 50g
25/11	Pão francês 1 unid 50g
26/11	Pão de milho 1 unid 50g
26/11	Pão francês 1 unid 50g
27/11	Bolo 1 unid 50g
28/11	Pão francês 2 unid 50g
29/11	Pão de milho 1 unid 50g
29/11	Pão francês 1/2 unid 25g



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – NOVEMBRO 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



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – NOVEMBRO 2024

Maçã, pêra, pêssego
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