



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - MARÇO 2025**

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	1092,47	41,30	172,31	26,44	14,19	352,42	5,59	4,64	150,20	1007,70	225,87	79,65
Média mensal – 6-10 anos	1265,98	48,46	201,66	29,50	15,05	402,24	6,13	5,46	165,73	1378,11	249,91	83,73
Média mensal – 11-15 anos	1449,01	55,76	229,69	34,14	17,38	445,77	7,25	6,30	198,14	1400,33	250,68	83,94

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
Matutino – 4 a 5 anos	15,12	63,09	21,78
Matutino - 6 a 10 anos	15,31	63,72	20,97
Matutino – 11 a 15 anos	15,39	63,41	21,20



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – MARÇO 2025**

DIAS		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
03 a 07/03	Lanche da Manhã 8:30				-Leite com café (ou caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão mandi com manteiga de leite	-Leite caramelado (ou com café ou com cacau em pó 100%) -Pão francês quente com manteiga de leite	-
	Almoço 11:30	RECESSO	FERIADO	RECESSO	-Salada de couve em tirinhas finas e tomate -Quibebe de mandioca com carne - Arroz - Feijão -Maçã em fatias (abacate, abacaxi, banana, goiaba ou laranja ou escolher uma fruta da lista de substituição)	-Salada de repolho e abacaxi -Frango (peito ou coxa e sobrecoxa) ao molho com batatas - Arroz/Feijão - Laranja (abacate, abacaxi, banana, goiaba ou maçã )	-
	Lanche da Tarde 15:00				- Refresco natural de abacaxi -Pão pizza (pão, tomate em rodela e queijo mussarela gratinado)	-Leite com cacau em pó 100% -Bolo simples	-
10 a 14/03	Lanche da Manhã 8:30	-Leite caramelado (ou com café ou com cacau em pó 100%) -Pão de milho com manteiga de leite	-Leite com café (ou caramelado ou com cacau em pó 100%) -Bolo simples	-Leite caramelado (ou com café ou com cacau em pó 100%) -Pão mandi com manteiga de leite	- Leite com café (ou caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão francês quente com manteiga de leite	-Leite caramelado (ou com café ou com cacau em pó 100%) -Pão de milho com manteiga de leite	-
	Almoço 11:30	-Salada de couve em tirinhas finas e tomate -Baião de três (arroz, carne e feijão) -Abobora kabutiá ao molho	-Salada de repolho e tomate -Galinhada (peito ou coxa e sobrecoxa) - Abobrinha picada - Feijão -Laranja (abacate, abacaxi, banana, goiaba ou maçã)	-Vinagrete -Escondidinho de frango (peito ou coxa e sobrecoxa) com abóbora kabutiá - Arroz -Feijão	-Salada de alface -Picadinho de carne (bovina, suína ou peito de frango) com mandioca - Arroz - Feijão -Maçã em fatias (abacate, abacaxi, banana, goiaba ou laranja)	- Salada de beterraba em cubinhos -Frango (peito ou coxa e sobrecoxa) com batatas ao molho de açafrão - Arroz - Feijão - Banana (abacaxi, laranja, manga ou escolher uma fruta da lista de substituição)	-
	Lanche da Tarde 15:00	-Macarrão com carne ao molho de tomate (carne bovina, suína ou frango)	- Creme de manga (goiaba ou banana) -Torradas de pão francês com manteiga de leite e orégano	-Limonada -Farofa de carne picadinha e cenoura ralada -Abacaxi em rodela (abacate, banana, goiaba, laranja ou maçã)	-Leite com cacau em pó 100% - Bolo simples	-Sopa de legumes (carne bovina, batata, abóbora, repolho, feijão, macarrão e açafrão) - Pão em rodela	-



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – MARÇO 2025**

17 a 21/03	<b>Lanche da Manhã</b> 8:30	-Leite com café (ou caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão mandi com manteiga de leite	-Leite caramelado (ou com café ou com cacau em pó 100%) -Pão francês quente com manteiga de leite	-Leite com café (ou caramelado ou com cacau em pó 100%) -Bolo simples	-Leite caramelado (ou com café ou com cacau em pó 100%) -Pão francês quente com manteiga de leite	-Leite com café (ou caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão de milho com manteiga de leite	-
	<b>Almoço</b> 11:30	-Salada de couve em tirinhas finas e tomate -Quibebe de mandioca com carne - Arroz - Feijão	-Salada de repolho e abacaxi -Frango (peito ou coxa e sobrecoxa) ao molho com batatas - Arroz/Feijão	-Salada de alface e tomate -Escondidinho de frango com abóbora kabutiá - Arroz -Feijão -Abacaxi em rodela (abacate, banana, goiaba, laranja ou maçã)	- Salada de beterraba cozida - Frango (coxa e sobrecoxa ou peito) ao molho de açafrão - Arroz - Feijão -Maçã em fatias (abacate, abacaxi, banana, goiaba ou laranja)	- Vinagrete - Carne moída ao molho de tomate - Purê de batata - Arroz - Feijão -Goiaba em fatias (abacate, abacaxi, banana, laranja ou maçã)	-
	<b>Lanche da Tarde</b> 15:00	-Macarrão com frango desfiado ao molho de tomate (frango peito ou coxa e sobrecoxa, carne bovina ou suína)	-Leite com cacau em pó 100% - Bolo simples	-Arroz Maria Izabel (carne bovina ou suína)	-Sourbet de banana -Pão pizza (pão, tomate em rodela e queijo mussarela gratinado)	-Sopa de legumes (carne bovina, batata, abóbora, repolho, feijão, macarrão e açafrão) - Pão em rodela	-
24 a 28/03	<b>Lanche da Manhã</b> 8:30	-Leite caramelado (ou com café ou com cacau em pó 100%) -Pão de milho com manteiga de leite	-Leite com café (ou caramelado ou com cacau em pó 100%) -Bolo simples	-Leite caramelado (ou com café ou com cacau em pó 100%) -Pão mandi com manteiga de leite	- Leite com café (ou caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão francês quente com manteiga de leite	-Leite caramelado (ou com café ou com cacau em pó 100%) -Pão de milho com manteiga de leite	-
	<b>Almoço</b> 11:30	-Salada de couve em tirinhas finas e tomate -Baião de três (arroz, carne e feijão) -Abóbora kabutiá ao molho	-Salada de repolho e tomate -Galinhada (peito ou coxa e sobrecoxa) - Abobrinha picada - Feijão -Laranja (abacate, abacaxi, banana, goiaba ou maçã)	-Vinagrete -Escondidinho de frango (peito ou coxa e sobrecoxa) com abóbora kabutiá - Arroz -Feijão	-Salada de alface -Picadinho de carne (bovina, suína ou peito de frango) com mandioca - Arroz - Feijão -Maçã em fatias (abacate, abacaxi, banana, goiaba ou laranja)	- Salada de beterraba em cubinhos -Frango (peito ou coxa e sobrecoxa) com batatas ao molho de açafrão - Arroz - Feijão - Banana (abacaxi, laranja, manga ou escolher uma fruta da lista de substituição)	-
	<b>Lanche da Tarde</b> 15:00	-Macarrão com carne ao molho de tomate (carne bovina, suína ou frango)	-Creme de manga (goiaba ou banana) -Torradas de pão francês com manteiga de leite e orégano	-Limonada -Farofa de carne picadinha e cenoura ralada -Abacaxi em rodela (abacate, banana, goiaba, laranja ou maçã)	-Leite com cacau em pó 100% - Bolo simples	-Sopa de legumes (carne bovina, batata, abóbora, repolho, feijão, macarrão e açafrão) - Pão em rodela	-



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - MARÇO 2025**

<b>ALIMENTO</b>	<b>QUANTIDADE</b>	<b>GRAMAS</b>	<b>TOTAL</b>
<b>Açafrão</b>	8	0,3g	2,1g
<b>Açúcar</b>	8x5g+9x20g	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)	220g
<b>Arroz</b>	17x80g+1x50g	80g (almoço), 50g (lanche) e 30g (arroz doce e baião)	1410g
<b>Cacau em pó</b>	4	3g	12
<b>Café</b>	8x3g	3g	24g
<b>Extrato de tomate</b>	3x10g	10g	30g
<b>Farinha de mandioca</b>	2x15g	15g Farofa e 5g Tutu	30g
<b>Farinha de trigo</b>	7x25g	Estrogonofe 5g e 25g bolo simples	175g
<b>Feijão</b>	15x25g+2x15g+3x10g	25g, 15g (baião) e 10g (sopa)	435g
<b>Fermento em pó</b>	3	1g	3g
<b>Leite</b>	21x180ml+3x14ml	180ml (leite fluido e mingau) 100ml (molho branco), 50ml (estrogonofe), 14ml (bolo de milho)	3822g
<b>Leite em pó</b>	-	25g, 5g (estrogonofe e molho branco)	-
<b>Macarrão Padre Nosso</b>	3x15g	15g sopa	45g
<b>Macarrão Parafuso</b>	3x40g	40g macarronada e salada fria lanche e 15g macarronada almoço	120g
<b>Óleo</b>	26x4,5ml	4,5mL	117ml
<b>Sal</b>	26x1g	1g	26g
<b>Trigo</b>	-	5g (tabule e farofa) e 25g (quibe assado)	-



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – MARÇO 2025**

<b>VERDURAS</b>	<b>1ª semana</b>	<b>2ª semana</b>	<b>3ª semana</b>	<b>4ª semana</b>
<b>Abobora</b> –30g almoço e lanche, 70g purê e escondidinho	-	130g (1 almoço,1 sopa e 1 escondidinho)	100g (1 escondidinho e 1 sopa )	90g (2 almoços e 1 sopa )
<b>Abobrinha</b> – 20g lanche, farofa e 30g almoço	-	30g	-	30g
<b>Alface</b> - 20g salada e 15g sanduíche	-	20g	20g	20g
<b>Alho</b> – 1g	3g	9g	9g	9g
<b>Batata</b> – 20g lanche e sopa, 30g almoço e 70g purê e escondidinho	30g	50g (1 almoço e 1 sopa)	120g (1 almoço, 1 purê e 1 sopa)	50g (1 almoço e 1 sopa)
<b>Beterraba</b> - 20g lanche e 30g almoço	-	30g	30g	30g
<b>Cebola</b> – 5g	15g	25g	45g	45g
<b>Cenoura</b> - 15g recheio de pão, 20g lanche, sopa, farofa e à grega e 30g almoço	-	20g	-	20g
<b>Cheiro verde</b> - 1g	-	-	-	-
<b>Chuchu</b> – 20g lanche e 30g almoço	-	-	-	-
<b>Couve</b> - 20g	20g	20g	20g	20g
<b>Mandioca</b> -30g lanche e 30g almoço	30g	30g	30g	30g
<b>Milho</b> - 40g almoço e 8,5g (bolo de milho)	-	-	-	-
<b>Repolho</b> – 20g lanche e sopa e 30g almoço	30g	50g (1 almoço e 1 sopa)	50g (1 almoço e 1 sopa)	50g (1 almoço e 1 sopa)
<b>Tomate</b> – 50g vinagrete, 30g salada, 20g recheio sanduíche,15g molho e estrogonofê	50g (1salada, 1 recheio sanduíche)	110g (1 vinagrete,1salada, 1 recheio sanduíche)	130g (1 vinagrete,2 saladas,1 recheio sanduíche)	110g (1 vinagrete,2 saladas)



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - MARÇO 2025**

<b>Salsinha</b> - 1g	-	-	-	-
<b>Vagem</b> - 20g no arroz à grega	-	-	-	-
<b>Ovos</b> – 50g -1 unid	-	-	-	-

<b>FRUTAS</b>	<b>1ª Semana</b>	<b>2ª Semana</b>	<b>3ª Semana</b>	<b>4ª Semana</b>
<b>Abacate</b> - 40g leite enriquecido	-	-	-	-
<b>Abacaxi</b> – 150g sobremesa, 100g refresco, 70g salada de frutas e 10g na salada salgada	110g (1 salada salgada e 1 refresco)	150g (sobremesa)	160g (1 salada salgada e 1 sobremesa)	150g (sobremesa)
<b>Banana</b> – 100g sobremesa, 70g salada de frutas, 50g sourbet e 40g leite enriquecido, 20g creme e farofa	-	150g (sobremesa)	50g (sourbet)	150g (sobremesa)
<b>Goiaba</b> -180g (unid.) e 40g (leite enriquecido)	-	-	180g (unid.)	-
<b>Laranja</b> – 1 un (200g) sobremesa, suco e (100g) salada de fruta	200g (sobremesa)	200g (sobremesa)	-	200g (sobremesa)
<b>Limão</b> – 25g (suco)	-	25g (suco)	-	25g (suco)
<b>Maçã</b> – 100g sobremesa e 40g salada de fruta e leite enriquecido e 10 g na salada salgada	100g	100g	100g	100g
<b>Manga</b> – 100g sobremesa e 50g creme de manga e 10g salada salgada	-	50g	-	50g
<b>Melancia</b> – 150g sobremesa	-	-	-	-



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – MARÇO 2025**

<b>Carnes</b>	<b>1ª Semana</b>	<b>2ª Semana</b>	<b>3ª Semana</b>	<b>4ª Semana</b>
<b>Bovina</b> – 80g prato almoço e 40g lanche	80g (almoço)	280g (2 almoços e 3 lanches)	200g (2 almoços e 1 lanche)	280g (2 almoços e 3 lanches)
<b>Frango (coxa/sobrecoxa)-</b> 120g almoço e 60g lanche	120g	-	120g	-
<b>Frango peito-</b> 80g almoço, 40g sopa e lanche	-	240g (3 almoços)	200g (2 almoços e 1 lanche)	240g (3 almoços)
<b>Suína-</b> 80g almoço e 40g lanche	-	-	-	-

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



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - MARÇO 2025**

<b>DATA</b>	<b>PANIFICADOS</b>
06/03	Pão mandi 1 unid (50g)
06/03	Pão francês 1 unid (50g)
07/03	Pão francês 1 unid (50g)
07/03	Bolo 1 unid (50g)
10/03	Pão de milho 1 unid (50g)
11/03	Bolo 1 unid (50g)
11/03	Pão francês 1 unid (50g)
12/03	Pão mandi 1 unid (50g)
13/03	Pão francês 1 unid (50g)
13/03	Bolo 1 unid (50g)
14/03	Pão de milho 1 unid (50g)
14/03	Pão francês 1/2 unid (25g)
17/03	Pão mandi 1 unid (50g)
18/03	Pão francês 1 unid (50g)
18/03	Bolo 1 unid (50g)
19/03	Bolo 1 unid (50g)
20/03	Pão francês 2 unid (50g) cada
21/03	Pão de milho 1 unid (50g)
21/03	Pão francês 1/2 unid (25g)
24/03	Pão de milho 1 unid (50g)
25/03	Bolo 1 unid (50g)
25/03	Pão francês 1 unid (50g)
26/03	Pão mandi 1 unid (50g)
27/03	Pão francês 1 unid (50g)
27/03	Bolo 1 unid (50g)



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - MARÇO 2025**

28/03	Pão de milho 1 unid (50g)
28/03	Pão francês 1/2 unid (25g)

**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



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - MARÇO 2025**

<b>Grupo das Frutas</b>
Melão, melancia
Laranja, tangerina, abacaxi, morango, goiaba, acerola, caja manga, caju, kiwi, uva
Banana prata, maçã ou nanica
Maçã, pêra, pêssego
Mamão, manga, ata, caqui, jabuticaba

<b>Grupo dos Cereais (Biscoitos, Bolachas, Panificados e Quitandas)</b>
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)

<b>Grupo das Carnes e Ovos</b>
Carne bovina, suína, fígado
Frango, peixe (filé sem espinha), sardinha, ovo
<b>Preparações</b>
Quibe assado, farofa de carne picadinha com trigo e farinha de mandioca