



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL- Turno Matutino – OUTUBRO 2021

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS (MÉDIA MENSAL):

	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	828,52	32,18	127,47	21,10	11,17	276,89	4,44	3,61	132,06	663,00	261,67	106,72
Média mensal – 6-10 anos	961,23	39,43	148,35	23,34	11,85	292,81	4,95	4,42	148,71	904,61	293,73	110,81
Média mensal – 11-15 anos	1098,69	44,39	170,35	26,63	13,87	318,43	5,90	5,07	175,92	916,37	294,03	111,90

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
Matutino – 4 a 5 anos	15,54	61,54	22,92
Matutino - 6 a 10 anos	16,41	61,73	21,86
Matutino – 11 a 15 anos	16,16	62,02	21,82



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL- Turno Matutino – OUTUBRO 2021

DIAS		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
04 a 08/10	Lanche da Manhã 7:30	- Refresco natural de caju (fruta ou polpa) -Pão francês com queijo muçarela derretido	- Leite com café - Pão ou biscoito de queijo	- Creme de morango - Sanduíche saudável (pão francês, queijo mussarela, alface e tomate)	- Leite com achocolatado - Pão de milho com manteiga de leite	- Refresco natural de abacaxi (fruta ou polpa) -Bolo de cenoura
	Almoço 10:15	- Salada de pepino e tomate - Carne ao molho - Arroz primavera (cenoura, vagem e cheiro verde) - Feijão	-Salada de cenoura ralada, couve em tirinhas finas e salsinha - Frango assado com batatas (coxa e sobrecoxa) -Arroz -Feijão -Mexerica	- Salada de repolho e tomate -Galinhada (coxa e sobrecoxa) -Milho verde refogado -Tutu de feijão - Melancia	-Vinagrete -Estrogonofe de carne suína - Batatas coradas -Arroz -Abacaxi em rodela	-Salada verde de agrião, alface, e cheiro verde - Escondidinho de batata com frango (peito) - Arroz / Feijão -Laranja
11 a 15/10	Lanche da Manhã 8:00			-Leite com achocolatado - Rosca	-Salada de frutas (abacaxi, banana, laranja e mamão)	- Refresco natural de abacaxi (fruta ou polpa) - Pão francês com carne
	Almoço 10:15	RECESSO	FERIADO	- Salada de beterraba em cubos e cheiro verde - Galinhada (coxa e sobrecoxa) -Abobrinha refogada -Tutu de feijão	- Salada de repolho e abacaxi -Picadinho de carne suína - Purê de batata - Arroz /Feijão - Banana	- Salada de alface e tomate - File de tilápia com batatas e tomate - Farofa de banana -Arroz/Feijão - Mexerica
18 a 22/10	Lanche da Manhã 8:00	- Refresco natural de caju (fruta ou polpa) -Pão francês com queijo muçarela derretido	- Leite com café - Pão ou biscoito de queijo	- Creme de morango - Sanduíche saudável (pão, queijo mussarela, alface e tomate)	- Leite com achocolatado - Pão francês com manteiga de leite	- Refresco natural de abacaxi (fruta ou polpa) -Bolo de cenoura
	Almoço 10:15	- Salada de pepino e tomate - Carne ao molho - Arroz primavera (cenoura, vagem e cheiro verde) - Feijão	- Salada de cenoura ralada, couve em tirinhas finas e salsinha - Frango assado com batatas (coxa e sobrecoxa) -Arroz	- Salada de repolho e tomate -Galinhada (coxa e sobrecoxa) -Milho verde refogado -Tutu de feijão (farinha) - Melancia	-Vinagrete - Estrogonofe de carne suína - Batatas coradas -Arroz -Abacaxi em rodela	-Salada verde de agrião, alface, e cheiro verde - Escondidinho de batata com frango (peito) - Arroz/Feijão -Laranja



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL- Turno Matutino – OUTUBRO 2021

		- Mexerica	-Feijão			
25 a 29/10	Lanche da Manhã 8:00	- Refresco natural de abacaxi (fruta ou polpa) - Pão francês com carne	-Leite com café - Pão de milho com manteiga de leite	- Refresco natural de maracujá (fruta ou polpa) - Sanduíche de forno (Pão francês com queijo mussarela e tomate em rodela)		-Salada de frutas (abacaxi, banana, laranja e mamão)
	Almoço 10:15	- Salada de repolho e abacaxi -Carne suína com batata - Arroz - Feijão	- Salada de repolho, cenoura ralada e maçã - Arroz Maria Izabel - Batata doce assada - Feijão - Melancia	- Salada de beterraba em cubos e cheiro verde - Galinhada (coxa e sobrecoxa) -Abobrinha refogada -Tutu de feijão - Banana	FERIADO	- Salada de alface e tomate - File de tilápia ao molho com batatas e tomate - Farofa de banana -Arroz/Feijão - Mexerica



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL- Turno Matutino – OUTUBRO 2021

ALIMENTO	QUANTIDADE	GRAMAS	TOTAL
Açafrão	4	0,3g	1,2g
Achocolatado	3	10g	30g
Açúcar	3x5g+ 9x15g	20g (arroz doce, canjica e leite caramelado) 15 g (refresco, suco e curau), 5g (café) e 2,5g (fruta caramelada)	150g
Arroz	17x60g	60g (almoço), 50g (lanche da tarde) e 30g (arroz doce)	1.020g
Café	3	3g	9g
Extrato de tomate	10	10g	100g
Farinha de mandioca	4x5g	15g Farofa e 5g Tutu	20g
Feijão	15x25g	25g, 15g (baião) e 10g (sopa)	375g
Iogurte	-	200 mL	-
Leite	8x180ml+ 2x100ml	180ml (leite fluido e mingau) 100ml (molho branco), 50ml (estrogonofe)	1.640ml
Leite em pó	-	25g	325g
Óleo	17	5mL	85mL
Sal	17	1g	17g



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL- Turno Matutino – OUTUBRO 2021

VERDURAS	1ª semana	2ª semana	3ª Semana	4ª Semana
Agrião - 20g salada	20g	-	20g	-
Alface - 20g salada e 15g sanduíche	35g	20g	35g	20g
Abobora – 20g lanche e 30g almoço	-	-	-	-
Abobrinha - 20g lanche e 30g almoço	-	30g	-	30g
Alho - 1g	5g	5g	5g	4g
Batata – 20g lanche e sopa, 30g almoço, 70g escondidinho e purê	130g	100g	130g	100g
Batata doce – 20g lanche e sopa, 30g almoço, 70g escondidinho e purê	-	-	-	30g
Beterraba - 20g lanche e 30g almoço	-	30g	-	30g
Cebola - 5g	25g	25g	25g	20g
Cenoura - 15g recheio de pão, 20g lanche, macarrão a primavera, salpicão e arroz à grega e 30g almoço	50g	-	50g	30g
Cheiro verde - 1g	1g	1g	1g	1g
Chuchu – 20g lanche e	-	-	-	-



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL- Turno Matutino - OUTUBRO 2021

30g almoço				
Couve- 20g	20g	-	20g	-
Couve-flor- 20g	-	-	-	-
Mandioca-30g lanche e 30g almoço	-	-	-	-
Milho - 50g	50g		50g	-
Pepino- 25g	25g	-	25g	-
Repolho – 20g lanche e macarrão primavera e 30g almoço	30g	30g	30g	60g
Tomate – 30g salada, 20g sanduíche e 15 molho recheio	135g	60g	135g	80g
Salsinha- 1g	1g	-	1g	-
Vagem- 20g no arroz à grega	20g	-	20g	-
Ovos	-	-	-	-



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL- Turno Matutino – OUTUBRO 2021

FRUTAS	1ª semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
Abacaxi – 150g sobremesa, 40g salada de frutas e 10g na salada salgada	300g	200g	300g	200g
Banana – 100g sobremesa, 40g leite enriquecido, salada de fruta, e sourbet e 20g creme e farofa.	20g	160g	20g	160g
Caju – 50g suco	50g	-	50g	-
Laranja – 1 un (200g) sobremesa, suco e salada de fruta	200g	200g	200g	200g
Limão - 15g	-	-	-	-
Maçã - 80g sobremesa e 40g salada de fruta e leite enriquecido e 10g na salada salgada	-	-	-	10g
Mamão – 100g sobremesa e 40g salada de fruta e leite enriquecido	-	40g	-	40g
Melancia - 180g sobremesa	180g	-	180g	180g
Maracujá - 50g suco	-	-	-	50g
Mexerica – 150g sobremesa	150g	150g	150g	150g
Morango - 50g(duas unidades e leite enriquecido)	50g	-	50g	-



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL- Turno Matutino – OUTUBRO 2021

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

Iogurte, Queijo Mussarela, Polpa de fruta	1ª Quinzena (04/10 a 15/10)	2ª Quinzena (18/10 a 29/10)
Manteiga de leite - 5g	5g	10g
Polpa de frutas - 60g	180g	240g
Queijo Mussarela – 5g (prato salgado) e 20g recheio de pão e quibe	45g	65g



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL- Turno Matutino – OUTUBRO 2021

Data	Panificados
04/10	01 unid. pão francês
05/10	01 unid. pão ou biscoito de queijo (50g)
06/10	01 unid. pão francês
07/10	01 unid. pão de milho
08/10	Bolo de cenoura (50g)
13/10	01 unid. rosca
15/10	01 unid. pão francês
18/10	01 unid. pão francês
19/10	01 unid. pão ou biscoito de queijo (50g)
20/10	01 unid. pão francês
21/10	01 unid. pão francês
22/10	Bolo de cenoura (50g)
25/10	01 unid. pão francês
26/10	01 unid. pão de milho
27/10	01 unid. pão francês