



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL- Turno Vespertino - DEZEMBRO 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	533,73	22,85	89,58	9,34	10,76	98,56	3,22	2,62	106,83	314,69	117,25	66,50
Média mensal – 6-10 anos	633,56	28,21	106,36	10,59	11,29	103,42	3,59	3,20	120,30	508,19	127,19	70,39
Média mensal – 11-15 anos	742,28	32,25	123,86	13,09	13,03	114,35	4,42	3,76	143,92	473,67	127,46	70,59

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
Vespertino – 4 a 5 anos	17,12	67,13	15,75
Vespertino - 6 a 10 anos	17,81	67,15	15,04
Vespertino – 11 a 15 anos	17,38	66,75	15,87



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL- Turno Vespertino - DEZEMBRO 2021

DIAS		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
29/11 a 03/12	Refeição da tarde 15:30	- Salada de repolho e abacaxi - Almôndegas ao molho de tomate - Purê de batata - Arroz/ Feijão - Refresco natural de maracujá (fruta ou polpa)	- Salada de repolho e tomate - Galinhada (coxa e sobrecoxa) - Milho verde refogado - Tutu de feijão - Laranja	- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Sanduíche saudável (pão francês, queijo mussarela, alface e tomate) - Melancia	- Salada de cenoura ralada, couve em tirinhas e maçã - Arroz Maria Izabel - Abobora kabutiá ao molho - Feijão - Refresco natural de abacaxi (fruta ou polpa)	- Vinagrete - Frango assado com batatas (coxa e sobrecoxa) - Arroz / Feijão - Maçã
06 a 10/12	Refeição da tarde 15:30	- Salada de beterraba em cubos e cheiro verde - Galinhada (peito) - Abobrinha refogada - Tutu de feijão - Banana	- Vinagrete - Escondidinho de batata com frango (peito) - Arroz/Feijão - Abacaxi em rodela	- Salada de alface e tomate - File de tilápia ao molho com batatas e tomate - Farofa de banana - Arroz/Feijão - Refresco natural de caju (fruta ou polpa)	- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Pão francês com carne - Salada de frutas (abacaxi, banana, laranja e mamão)	- Salada verde de agrião, alface e cheiro verde - Frango com batata ao molho de açafrão (coxa e sobrecoxa) - Arroz/Feijão - Manga em fatias
13 a 17/12	Refeição da tarde 15:30	- Salada de repolho e abacaxi - Almôndegas ao molho de tomate - Purê de batata - Arroz/ Feijão - Refresco natural de maracujá (fruta ou polpa)	- Salada de repolho e tomate - Galinhada (coxa e sobrecoxa) - Milho verde refogado - Tutu de feijão - Laranja	- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Sanduíche saudável (pão francês, queijo mussarela, alface e tomate) - Melancia	- Salada de cenoura ralada, couve em tirinhas e maçã - Arroz Maria Izabel - Abobora kabutiá ao molho - Feijão - Refresco natural de abacaxi (fruta ou polpa)	- Vinagrete - Frango assado com batatas (coxa e sobrecoxa) - Arroz / Feijão - Maçã



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL- Turno Vespertino - DEZEMBRO 2021

ALIMENTO	QUANTIDADE	GRAMAS	TOTAL
Açafrão	4	0,3g	1,2g
Achocolatado	-	10g	-
Açúcar	8x15g	20g (arroz doce, canjica e leite caramelado) 15 g (refresco, suco e curau), 5g (café) e 2,5g (fruta caramelada)	120g
Arroz	12x60g	60g (almoço), 50g (lanche da tarde) e 30g (arroz doce)	720g
Café	-	3g	-
Extrato de tomate	4	10g	40g
Farinha de mandioca	3x5g +1x15g	15g Farofa e 5g Tutu	30g
Feijão	12x25g	25g, 15g (baião) e 10g (sopa)	300g
Iogurte	-	200 mL	-
Leite	-	180ml (leite fluido e mingau) 100ml (molho branco), 50ml (estrogonofe)	-
Leite em pó	-	25g	-
Óleo	13	5mL	65mL
Sal	13	1g	13g



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL- Turno Vespertino - DEZEMBRO 2021

VERDURAS	1ª semana	2ª semana	3ª Semana
Agrião - 20g salada	-	20g	-
Alface - 20g salada e 15g sanduíche	15g	40g	15g
Abobora – 20g lanche e 30g almoço	30g	-	30g
Abobrinha - 20g lanche e 30g almoço	-	30g	-
Alho - 1g	5g	5g	5g
Batata – 20g lanche e sopa, 30g almoço,70g escondidinho e purê	100g	130g	100g
Batata doce – 20g lanche e sopa, 30g almoço,70g escondidinho e purê	-	-	-
Beterraba - 20g lanche e 30g almoço	-	30g	-
Cebola - 5g	25g	25g	25g
Cenoura - 15g recheio de pão, 20g lanche, farofa, macarrão a primavera, salpicão e arroz à grega e 30g almoço	30g	-	30g
Cheiro verde - 1g	-	2g	-
Chuchu – 20g lanche e 30g almoço	-	-	-
Couve - 20g	20g	-	20g
Couve-flor - 20g	-	-	-
Mandioca -30g lanche e 30g	-	-	-



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL- Turno Vespertino - DEZEMBRO 2021

almoço			
Milho - 50g	50g	-	50g
Pepino- 25g	-	-	-
Repolho – 20g lanche e macarrão primavera e 30g almoço	60g	-	60g
Tomate – 30g salada, 20g sanduíche e 15 molho e recheio	80g	75g	80g
Salsinha- 1g	-	-	-
Vagem- 20g no arroz à grega	-	-	-
Ovos	-	-	-



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL- Turno Vespertino - DEZEMBRO 2021

FRUTAS	1ª semana	2ª Semana	3ª Semana
Abacaxi – 150g sobremesa, 100g suco, 40g salada de frutas e 10g na salada salgada	10g	290g	10g
Acerola - 50g suco	50g	-	50g
Banana – 100g sobremesa, 40g leite enriquecido, salada de fruta e sourbet e 20g creme e farofa.	-	160g	-
Caju – 50g suco	-	50g	-
Laranja – 1 unid. (200g) sobremesa, suco e salada de fruta	-	200g	-
Limão - 15g	-	-	-
Maçã - 100g sobremesa e 40g salada de fruta e leite enriquecido e 10g na salada salgada	110g	-	110g
Mamão – 100g sobremesa e 40g salada de fruta e leite enriquecido	-	40g	-
Manga - 100g sobremesa	-	100g	-
Melancia - 180g sobremesa	180g	-	180g
Maracujá - 50g suco	50g	-	50g
Mexerica – 150g sobremesa	-	-	-
Morango - 50g(duas unidades e leite enriquecido)	-	-	-



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL- Turno Vespertino - DEZEMBRO 2021

Carnes	1ª semana	2ª Semana	3ª Semana
Bovina – 80g prato almoço e 40g lanche	160g	40g	160g
Filé de pescado - 80g almoço e 40g lanche	-	80g	-
Frango (coxa/sobrecoxa) - 120g almoço e 60g lanche	240g	120g	240g
Frango peito - 80g almoço, 40g sopa e lanche	-	160g	-
Suína - 80g almoço e 40g lanche	-	-	-

Iogurte, Manteiga de leite, Queijo Mussarela, Polpa de fruta	1ª Quinzena (29/11 a 10/12)	2ª Quinzena (13/12 a 17/12)
Iogurte - 200g	-	-
Manteiga de leite - 5g	9g	3g
Polpa de frutas - 60g	300g	180g
Queijo Mussarela – 5g (prato salgado) e 20g recheio de pão e quibe	25g	20g

Data	Panificados
01/12	01 unid. pão francês
09/12	01 unid. pão francês
15/12	01 unid. pão francês