



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – ABRIL 2022

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	1046,78	41,86	156,23	28,27	15,40	353,39	5,32	4,40	150,16	999,92	153,65	76,80
Média mensal – 6-10 anos	1204,95	49,02	182,30	31,07	16,14	390,03	5,80	5,15	165,64	1379,50	155,40	78,03
Média mensal – 11-15 anos	1369,33	54,90	208,53	35,07	16,12	421,55	6,86	5,88	196,19	1393,18	155,67	75,67

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
Matutino – 4 a 5 anos	16,00	59,70	24,30
Matutino - 6 a 10 anos	16,27	60,52	23,21
Matutino – 11 a 15 anos	16,04	60,91	23,05

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 – ABRIL 2022

DIAS		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
04 a 08/04	Lanche da Manhã 9:00	-Leite com cacau em pó (100%) - Pão mandi com manteiga de leite	- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Pão francês com ovos mexidos	- Leite com café -Pão mandi com manteiga de leite	- Refresco natural de caju (fruta ou polpa) - Pão francês com queijo mussarela	-Leite com café - Rosca
	Almoço 11:30	- Salada de couve e laranja -Arroz Maria Izabel - Abóbora kabutiá ao molho -Feijão	- Vinagrete - Farofa de ovo e abobrinha ralada - Arroz -Feijão	-Salada de batata e chuchu cozidos -Galinhada (coxa e sobrecoxa) - Abobrinha batida -Feijão - Maçã	- Salada de alface e cheiro verde - Estrogonofe (peito de frango) -Batatas coradas -Arroz -Feijão	- Salada de repolho e abacaxi - Frango (peito) ao molho de açúcar -Milho verde refogado -Arroz -Feijão
	Lanche da Tarde 15:00	- Galinhada (coxa e sobrecoxa)	- Iogurte - Pão de queijo - Banana	- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Sanduíche saudável (pão de milho, queijo mussarela, alface e tomate)	- Laranjada ou laranja - Farofa de carne	- Sopa de verduras (macarrão, carne, batata, abóbora, repolho, feijão e açafrão)
11 a 15/04	Lanche da Manhã 9:00	- Leite com cacau em pó (100%) - Pão francês com manteiga de leite	-Leite com café -Pão ou biscoito de queijo	- Leite caramelado - Pão de milho com manteiga de leite		
	Almoço 11:30	-Salada de alface e tomate - Ovo cozido ao molho branco - Arroz -Feijão	- Beterraba em cubos - Baião de três (arroz, carne e feijão) - Abobrinha batida - Maçã	- Salada de alface e cheiro verde -Filé de pescado com batatas ao molho de tomate - Arroz branco -Feijão - Banana	RECESSO	FERIADO
	Lanche da Tarde 15:00	- Macarronada com molho de frango (peito)	-Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Farofa de ovo e abobrinha ralada	- Salada de frutas (laranja, abacaxi, banana e mamão)		



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – ABRIL 2022

18 a 22/04	Lanche da Manhã 9:00	-Leite com cacau em pó (100%) - Pão mandi com manteiga de leite	- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Pão francês com ovos mexidos	- Leite com café -Pão mandi com manteiga de leite		
	Almoço 11:30	- Salada de couve e laranja -Arroz Maria Izabel - Abóbora kabutiá ao molho -Feijão	- Vinagrete - Farofa de ovo e abobrinha ralada -Arroz -Feijão	-Salada de batata e chuchu cozidos -Galinhada (coxa e sobrecoxa) - Abobrinha batida -Feijão - Maçã	FERIADO	RECESSO
	Lanche da Tarde 15:00	- Galinhada (coxa e sobrecoxa)	- Iogurte - Pão de queijo - Banana	- Refresco natural de caju (fruta ou polpa) - Sanduíche saudável (pão de milho, queijo mussarela, alface e tomate)		
25 a 29/04	Lanche da Manhã 9:00	- Leite com cacau em pó (100%) - Pão francês com manteiga de leite	-Leite com café - Pão mandi com manteiga de leite	- Refresco natural de caju (fruta ou polpa) - Pão de milho com queijo muçarela	- Leite com cacau em pó (100%) -Pão ou biscoito de queijo	- Leite com café - Pão francês com manteiga de leite
	Almoço 11:30	-Salada de alface e tomate - Ovo cozido ao molho branco - Arroz -Feijão	- Beterraba em cubos - Baião de três (arroz, carne e feijão) - Abobrinha batida - Maçã	- Salada de alface e cheiro verde -Filé de pescado com batatas ao molho de tomate - Arroz branco -Feijão - Banana	-Salada de repolho e abacaxi - Frango assado (coxa e sobrecoxa) com batata - Arroz e feijão	- Salada de batata e chuchu - Almôndegas de carne - Farofa de cebola -Arroz -Feijão
	Lanche da Tarde 15:00	- Macarronada com molho de frango (peito)	-Laranja ou laranjada -Pão francês com molho de frango (peito)	- Salada de frutas (laranja, abacaxi, banana e mamão)	- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Farofa de ovo e abobrinha ralada	- Sopa de verduras (macarrão, carne, batata, abóbora, repolho, feijão e açafrão)

Ovo cozido ao molho branco: Cozinhar os ovos até a consistência firme e cortar no sentido do comprimento. Fazer um molho branco com leite (per capita 100ml), farinha de trigo (5g) e manteiga (5g).Em uma panela, derreter a manteiga e adicionar a farinha aos poucos, mexendo sempre para que não forme grumos e adquira uma cor de caramelo claro. Adicionar a cebola e o leite e mexer até levantar fervura. Quando isso acontecer, abaixar o fogo e continuar mexendo por 10 minutos, até que a mistura engrosse. Temperar com o sal, noz-moscada (opcional).



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – ABRIL 2022

ALIMENTO	QUANTIDADE	GRAMAS	TOTAL
Açafrão	6	0,3g	1,8g
Açúcar	5x5g+6x5g + 1x20g+ 8x15g	20g (arroz doce, canjica e leite caramelado) 15 g (refresco, suco e curau) e 5g (café e cacau) e 2,5 (fruta caramelada)	195g
Arroz	18	60 g (almoço) e 30g (arroz doce)	1.080g
Biscoito de polvilho (Peta)	-	50g	-
Cacau em pó	5	5g	25g
Café	6	3g	18g
Extrato de tomate	6	10g	60g
Farinha de mandioca	5x15g	15g Farofa e 5g Tutu	75g
Farinha de trigo	3	Estrogonofe 5g	15g
Feijão	14x25g+ 2x15g+ 2x10g	25g, 15g (baião) e 10g (sopa)	400g
Fermento em pó	-	-	-
Leite	-	180ml (leite fluido e mingau) 100ml (molho branco), 50ml (estrogonofe)	-
Leite em pó	12x25g + 3x5g	25g, 5g (estrogonofe e molho branco)	315g
Macarrão Padre Nosso	2	15g sopa	30g
Macarrão Parafuso	2	40g macarronada	80g
Milho para pipoca	-	20g	-
Óleo	28 x4,5mL	4,5mL	126ml
Sal	28	1g	28g



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – ABRIL 2022

VERDURAS	1ª semana	2ª semana	3ª Semana	4ª Semana
Abobora – 20g lanche e 30g almoço	50g	-	30g	30g
Abobrinha – 20g lanche e 30g almoço	50g	50g	50g	50g
Alface - 20g salada e 15g sanduíche	35g	40g	15g	40g
Alho – 1g	7g	5g	3g	9g
Batata – 20g lanche e sopa, 30g almoço e 70g purê e escondidinho	80g	30g	30g	110g
Beterraba - 20g30glanche e 30g almoço	-	30g	-	30g
Cebola – 5g	35g	25g	15g	45g
Cenoura - 15g recheio de pão, 20g lanche, sopa e à grega e 30g almoço	-	-	-	-
Cheiro verde - 1g	1g	1g	-	1g
Chuchu – 20g lanche e 30g almoço	30g	-	30g	30g
Couve - 20g	20g	-	20g	-
Mandioca -30g lanche e 30g almoço	-	-	-	-
Milho - 30g almoço	30g	-	-	-
Pepino - 25g	-	-	-	-
Repolho – 20g lanche e sopa e 30g almoço	50g	-	-	20g
Tomate – 30g salada, 20g recheio sanduíche,15g molho e estrogonofe	65g	30g	50g	30g
Salsinha - 1g	-	-	-	-
Vagem - 20g no arroz à grega	-	-	-	-
Ovos	1 e ½ unid	1unid	½ unid	1 e ½ unid



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – ABRIL 2022

FRUTAS	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
Abacaxi – 150g sobremesa, 40g salada de frutas e 10g na salada salgada	10g	40g	-	50g
Acerola - 50g refresco natural	100g	50g	50g	50g
Banana – 100g sobremesa, 50g sourbet e 40g leite enriquecido, salada de fruta e 20g.creme e farofa	100g	140g	100g	140g
Caju - 50g refresco natural	50g	-	50g	50g
Laranja – 1 un (200g) sobremesa, suco e salada de fruta	210g	200g	10g	400g
Limão	-	-	-	-
Maçã – 100g sobremesa e 40g salada de fruta e leite enriquecido e 10 g na salada salgada	100g	100g	100g	100g
Mamão – 100g sobremesa e 40g salada de fruta e leite enriquecido	-	40g	-	40g
Maracujá – 50g refresco natural	-	-	-	-

Carnes	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
Bovina – 80g prato almoço e 40g lanche	160g	80g	80g	200g
Filé de pescado - 80g almoço e 40g lanche	-	80g	-	80g
Frango (coxa/sobrecoxa) - 120g almoço e 60g lanche	180g	-	180g	120g
Frango peito - 80g almoço, 40g sopa e lanche	160g	40g	-	80g
Suína - 80g almoço e 40g lanche	-	-	-	-



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – ABRIL 2022

	04 a 08/04	11 a 15 /04	18 a 22/04	25 a 29/04
logurte – 200ml	200ml	-	200ml	200ml
Manteiga de leite- 5g	15g	15g	10g	20g
Polpa de frutas – 60g	180g	60g	120g	120g
Queijo Mussarela – 5g (prato salgado) e 20g recheio de pão e quibe	40g	-	20g	20g

PANIFICADOS	PANIFICADOS
04/04	Pão mandi 1 unid 50g
05/04	Pão francês 1 unid 50g
05/04	Pão de queijo 50g
06/04	Pão mandi 1 unid 50g
06/04	Pão de milho 1 unid 50g
07/04	Pão francês 1 unid 50g
08/04	Rosca 1 unid 50g
11/04	Pão francês 1 unid 50g
12/04	Pão ou biscoito de queijo 50g
13/04	Pão de milho 1 unid 50g
18/04	Pão mandi 1 unid 50g
19/04	Pão francês 1 unid 50g
19/04	Pão de queijo 50g
20/04	Pão mandi 1 unid 50g
20/04	Pão de milho 50g



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – ABRIL 2022

25/04	Pão francês 1 unid 50g
26/04	Pão mandi 1 unid 50g
26/04	Pão francês 1 unid 50g
27/04	Pão de milho 1 unid 50g
27/04	Pão de milho 50g
28/04	Pão ou biscoito de queijo 50g
29/04	Pão francês 1 unid 50g