



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – AGOSTO 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	1054,60	41,94	156,07	29,17	12,08	338,00	5,31	4,80	140,79	988,30	311,41	98,41
Média mensal – 6-10 anos	1231,79	50,64	182,96	33,04	13,09	383,51	6,05	5,84	158,98	1381,87	342,01	103,81
Média mensal – 11-15 anos	1406,67	57,53	209,59	37,58	15,37	421,90	7,20	6,72	190,47	1401,10	344,57	112,14

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
Matutino – 4 a 5 anos	15,91	60,60	22,94
Matutino - 6 a 10 anos	16,45	59,41	24,14
Matutino – 11 a 15 anos	16,36	59,60	24,04

**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 – AGOSTO 2022**

DIAS		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
<b>01 a 06/08</b>	<b>Lanche da Manhã</b> 8:30		-Leite com café -Pão mandi com manteiga de leite	- Leite com cacau em pó (100%) - Bolo simples	-Leite com café - Rosca simples	- Leite com cacau em pó (100%) - Pão francês com manteiga de leite	-Leite com café - Rosca simples
	<b>Almoço</b> 11:30	PLANEJAMENTO	- Vinagrete - Arroz Maria Izabel - Abóbora ao molho - Arroz - Feijão	- Salada de repolho em tirinhas finas, cenoura ralada e maçã -Frango (coxa e sobrecoxa) com batatas ao molho - Arroz branco - Feijão	- Salada de beterraba e cheiro verde -Galinhada (coxa e sobrecoxa) -Cenoura ao molho -Feijão	- Feijão cozido com carne - Couve refogada - Farofa de banana - Arroz - Laranja em rodela	- Vinagrete - Arroz Maria Izabel - Abóbora ao molho - Arroz -Feijão
	<b>Lanche da Tarde</b> 15:00		- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Pão francês com molho de carne	- Iogurte - Biscoito quebrador - Banana	- Refresco natural de maracujá (fruta ou polpa) - Pão com ovos mexidos	- Salada de frutas (laranja, abacaxi, banana e mamão)	- Refresco natural de caju (fruta ou polpa) - Pão francês com molho de carne
<b>08 a 13/08</b>	<b>Lanche da Manhã</b> 8:30	- Leite com café - Pão francês com manteiga de leite	- Leite com cacau em pó (100%) - Biscoito de queijo	- Leite com café -Pão mandi com manteiga de leite	- Leite com cacau em pó (100%) - Pão de queijo	- Leite com café - Pão de milho com manteiga de leite	- Leite com cacau em pó (100%) - Biscoito de queijo
	<b>Almoço</b> 11:30	-Salada de alface e tomate -Carne moída com cenoura -Arroz -Feijão	- Salada de repolho e tomate - Frango (coxa e sobrecoxa) ao molho de açafrão -Farofa de cenoura ralada, cebola e uva passa (opcional) -Arroz -Feijão	-Salada de beterraba cozida e cheiro verde - Picadinho de frango (peito) com batata - Arroz -Feijão - Melão em cubos	-Vinagrete -Arroz Maria Izabel - Abobrinha refogada - Feijão	- Salada de repolho e abacaxi -Carne suína picadinha com tomate e cebola -Batatas coradas -Arroz - Feijão - Mamão em cubos	-Vinagrete -Arroz Maria Izabel - Abobrinha refogada - Feijão
	<b>Lanche da Tarde</b> 15:00	- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Pão francês com molho de carne	- Macarrão a bolonhesa (molho de carne moída e queijo mussarela)	- Refresco natural de abacaxi (fruta ou polpa) - Sanduíche de frango (pão francês, peito de frango desfiado, cenoura ralada, cheiro verde e azeite)	- Refresco natural de maracujá (fruta ou polpa) - Farofa de carne picadinha e cenoura ralada	- Arroz Maria Izabel	- Refresco natural de maracujá (fruta ou polpa) - Farofa de carne picadinha e cenoura ralada



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – AGOSTO 2022**

15 a 19/08	<b>Lanche da Manhã</b> 8:30	- Leite com cacau em pó (100%) - Biscoito de queijo	-Leite com café -Pão mandi com manteiga de leite	- Leite com cacau em pó (100%) - Bolo simples	-Leite com café - Rosca simples	- Leite com cacau em pó (100%) - Pão francês com manteiga de leite	-
	<b>Almoço</b> 11:30	- Salada de repolho e tomate - Carne moída com batata em cubos - Arroz -Feijão	- Vinagrete - Arroz Maria Izabel - Abóbora ao molho - Arroz - Feijão	- Salada de repolho em tirinhas finas, cenoura ralada e maçã -Frango (coxa e sobrecoxa) com batatas ao molho - Arroz branco - Feijão	- Salada de beterraba e cheiro verde -Galinhada (coxa e sobrecoxa) -Cenoura ao molho -Feijão	- Feijão cozido com carne - Couve refogada - Farofa de banana - Arroz - Laranja em rodela	-
	<b>Lanche da Tarde</b> 15:00	- Macarrão a bolonhesa (molho de carne moída e queijo mussarela)	- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Pão francês com molho de carne	- Iogurte - Biscoito quebrador - Banana	- Refresco natural de maracujá (fruta ou polpa) - Pão com ovos mexidos	- Salada de frutas (laranja, abacaxi, banana e mamão)	-
22 a 27/08	<b>Lanche da Manhã</b> 8:30	- Leite com café -Pão francês com manteiga de leite	- Leite com cacau em pó (100%) - Biscoito de queijo	- Leite com café -Pão mandi com manteiga de leite	- Leite com cacau em pó (100%) - Pão de queijo	- Leite com café - Pão de milho com manteiga de leite	- Leite com cacau em pó (100%) - Biscoito de queijo
	<b>Almoço</b> 11:30	-Salada de alface e tomate -Carne moída com cenoura -Arroz -Feijão	- Salada de repolho e tomate - Frango (coxa e sobrecoxa) ao molho de açafrão -Farofa de cenoura ralada, cebola e uva passa (opcional) -Arroz -Feijão	-Salada de beterraba cozida e cheiro verde - Picadinho de frango (peito) com batata - Arroz -Feijão - Melão em cubos	-Vinagrete -Arroz Maria Izabel - Abobrinha refogada - Feijão	- Salada de repolho e abacaxi -Carne suína picadinha com tomate e cebola -Batatas coradas -Arroz - Feijão - Mamão em cubos	-Vinagrete -Arroz Maria Izabel - Abobrinha refogada - Feijão
	<b>Lanche da Tarde</b> 15:00	-Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Pão francês com molho de carne	- Macarrão a bolonhesa (molho de carne moída e queijo mussarela)	- Refresco natural de abacaxi (fruta ou polpa) - Sanduíche de frango (pão francês, peito de frango desfiado, cenoura ralada, cheiro verde e azeite)	- Refresco natural de maracujá (fruta ou polpa) - Farofa de carne picadinha e cenoura ralada	- Arroz Maria Izabel	- Refresco natural de maracujá (fruta ou polpa) - Farofa de carne picadinha e cenoura ralada



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – AGOSTO 2022**

<b>29/08 a 03/09</b>	<b>Lanche da Manhã 8:30</b>	- Leite com cacau em pó (100%) - Biscoito de queijo	-Leite com café -Pão mandi com manteiga de leite	- Leite com cacau em pó (100%) - Bolo simples	-Leite com café - Rosca simples	- Leite com cacau em pó (100%) - Pão francês com manteiga de leite	-Leite com café - Rosca simples
	<b>Almoço 11:30</b>	- Salada de repolho e tomate - Carne moída com batata em cubos - Arroz -Feijão	- Vinagrete - Arroz Maria Izabel - Abóbora ao molho - Arroz - Feijão	- Salada de repolho em tirinhas finas, cenoura ralada e maçã -Frango (coxa e sobrecoxa) com batatas ao molho - Arroz branco - Feijão	- Salada de beterraba e cheiro verde -Galinhada (coxa e sobrecoxa) -Cenoura ao molho -Feijão	- Feijão cozido com carne - Couve refogada - Farofa de banana - Arroz - Laranja em rodela	- Vinagrete - Arroz Maria Izabel - Abóbora ao molho - Arroz -Feijão
	<b>Lanche da Tarde 15:00</b>	- Macarrão a bolonhesa (molho de carne moída e queijo mussarela)	- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Pão francês com molho de carne	- Iogurte - Biscoito quebrador - Banana	- Refresco natural de maracujá (fruta ou polpa) - Pão com ovos mexidos	- Salada de frutas (laranja, abacaxi, banana e mamão)	- Refresco natural de caju (fruta ou polpa) - Pão francês com molho de carne



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – AGOSTO 2022**

ALIMENTO	QUANTIDADE	GRAMAS	TOTAL
Açafrão	10	0,3g	3,0g
Açúcar	28x5g+16x15g	20g (arroz doce, canjica e leite caramelado) 15 g (refresco e suco), 7g (bolo de milho) e 5g (café e cacau) e 2,5 (fruta caramelada)	380g
Arroz	28x60g+2x50g	60 g (almoço), 50g (lanche) e 30g (arroz doce e baião)	1780g
Biscoito de polvilho (Peta)	-	50g	-
Cacau em pó	14x5g	5g	70g
Café	14x3g	3g	42g
Extrato de tomate	11x10g	10g	110g
Farinha de mandioca	5x15g	15g Farofa e 5g Tutu	75g
Farinha de trigo	-	Estrogonofê 5g	-
Feijão	28x25g	25g, 15g (baião) e 10g (sopa)	700g
Fermento em pó	-	1g	-
Fubá de milho	-	21g (bolo de milho)	-
Leite	-	180ml (leite fluido e mingau) 100ml (molho branco), 50ml (estrogonofe), 14ml (bolo de milho)	-
Leite em pó	28x25g	25g, 5g (estrogonofe e molho branco)	700g
Macarrão Padre Nosso	-	15g sopa	-
Macarrão Parafuso	4x40g	40g macarronada	160g
Milho para pipoca	-	20g	40g
Óleo	48x4,5ml	4,5mL	216ml
Sal	48x1g	1g	48g



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – AGOSTO 2022**

<b>VERDURAS</b>	<b>1ª semana</b>	<b>2ª semana</b>	<b>3ª Semana</b>	<b>4ª Semana</b>	<b>5ª Semana</b>
<b>Abobora</b> –30g almoço e lanche	60g	-	30g	-	60g
<b>Abobrinha</b> – 20g lanche, farofa e 30g almoço	-	60g	-	60g	-
<b>Alface</b> - 20g salada e 15g sanduíche	-	20g	-	20g	-
<b>Alho</b> – 1g	8g	12g	8g	12g	10g
<b>Batata</b> – 20g lanche e sopa, 30g almoço e 70g purê e escondidinho	30g	60g	60g	60g	60g
<b>Beterraba</b> - 20g lanche e 30g almoço	30g	30g	30g	30g	30g
<b>Cebola</b> – 5g	40g	60g	40g	60g	50g
<b>Cenoura</b> - 15g recheio de pão, 20g lanche, sopa e à grega e 30g almoço	60g	105g	60g	105g	60g
<b>Cheiro verde</b> - 1g	1g	2g	1g	2g	1g
<b>Chuchu</b> – 20g lanche e 30g almoço	-	-	-	-	-
<b>Couve</b> - 20g	20g	-	20g	-	20g
<b>Mandioca</b> -30g lanche e 30g almoço	-	-	-	-	-
<b>Milho</b> - 40g almoço e 8,5g (bolo de milho)	-	-	-	-	-
<b>Pepino</b> - 25g	-	-	-	-	-
<b>Repolho</b> – 20g lanche e sopa e 30g almoço	30g	60g	60g	60g	60g
<b>Tomate</b> – 50g vinagrete, 30g salada, 20g recheio sanduíche,15g molho e estrogonofe	100g	175g	80g	175g	130g
<b>Salsinha</b> - 1g	-	-	-	-	-
<b>Vagem</b> - 20g no arroz à grega	-	-	-	-	-
<b>Ovos</b> – 50g -1 unid	1 unid	-	1 unid	-	1 unid



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – AGOSTO 2022**

<b>FRUTAS</b>	<b>1ª Semana</b>	<b>2ª Semana</b>	<b>3ª Semana</b>	<b>4ª Semana</b>	<b>5ª Semana</b>
<b>Abacaxi</b> – 150g sobremesa, 70g salada de frutas e 10g na salada salgada	70g	110g	70g	110g	70g
<b>Acerola</b> - 50g refresco natural	50g	50g	50g	50g	50g
<b>Banana</b> – 100g sobremesa, 70g salada de frutas, 50g sourbet e 40g leite enriquecido, 20g creme e farofa	190g	-	190g	-	190g
<b>Caju</b> - 50g refresco natural	50g	-	-	-	50g
<b>Laranja</b> – 1 un (200g) sobremesa, suco e (100g) salada de fruta	300g	-	300g	-	300g
<b>Limão</b>	-	-	-	-	-
<b>Maçã</b> – 100g sobremesa e 40g salada de fruta e leite enriquecido e 10 g na salada salgada	10g	-	10g	-	10g
<b>Mamão</b> – 100g sobremesa e 70g salada de fruta e leite enriquecido	70g	100g	70g	100g	70g
<b>Maracujá</b> – 50g refresco natural	50g	100g	50g	100g	50g
<b>Melão</b> - 150g sobremesa		150g	-	150g	-
<b>Mexerica</b> - 150g sobremesa	-	-	-	-	-



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – AGOSTO 2022**

<b>Carnes</b>	<b>1ª Semana</b>	<b>2ª Semana</b>	<b>3ª Semana</b>	<b>4ª Semana</b>	<b>5ª Semana</b>
<b>Bovina</b> – 80g prato almoço e 40g lanche	320g	440g	320g	440g	440g
<b>Filé de pescado</b> - 80g almoço e 40g lanche	-	-	-	-	-
<b>Frango (coxa/sobrecoxa)</b> - 120g almoço e 60g lanche	240g	120g	240g	120g	240g
<b>Frango peito</b> - 80g almoço, 40g sopa e lanche	-	120g	-	120g	-
<b>Suína</b> - 80g almoço e 40g lanche	-	80g	-	80g	-

<b>Lácteos e Polpa de frutas</b>	<b>1ª Semana</b>	<b>2ª Semana</b>	<b>3ª Semana</b>	<b>4ª Semana</b>	<b>5ª Semana</b>
<b>Iogurte</b> – 200g	200g	-	200g	-	200g
<b>Manteiga de leite</b> - 5g	10g	15g	10g	15g	10g
<b>Polpa de frutas</b> – 60g	180g	240g	120g	240g	180g
<b>Queijo Mussarela</b> – 5g (prato salgado) e 20g recheio de pão e quibe	-	20g	-	20g	-



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – AGOSTO 2022**

<b>PANIFICADOS</b>	
02/08	Pão mandi 1 unid 50g
02/08	Pão francês 1 unid 50g
03/08	Bolo simples - 50g
03/08	Biscoito quebrador - 50g
04/08	Rosca 1 unid 50g
04/08	Pão francês 1 unid 50g
05/08	Pão francês 1 unid 50g
06/08	Rosca 1 unid 50g
06/08	Pão francês 1 unid 50g
08/08	Pão francês 2 unid 50g
09/08	Biscoito de queijo 50g
10/08	Pão mandi 1 unid 50g
10/08	Pão francês 1 unid 50g
11/08	Pão de queijo 50g
12/08	Pão de milho 1 unid 50g
13/08	Biscoito de queijo 50g
15/08	Biscoito de queijo 50g
16/08	Pão mandi 1 unid 50g
16/08	Pão francês 1 unid 50g
17/08	Bolo simples - 50g
17/08	Biscoito quebrador - 50g
18/08	Rosca 1 unid 50g



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – AGOSTO 2022**

18/08	Pão francês 1 unid 50g
19/08	Pão francês 1 unid 50g
22/08	Pão francês 2 unid 50g
23/08	Biscoito de queijo 50g
24/08	Pão mandi 1 unid 50g
24/08	Pão francês 1 unid 50g
25/08	Biscoito de queijo 50g
26/08	Pão de milho 1 unid 50g
27/08	Biscoito de queijo 50g
29/08	Biscoito de queijo 50g
30/08	Pão mandi 1 unid 50g
30/08	Pão francês 1 unid 50g
31/08	Bolo simples - 50g
31/08	Biscoito quebrador - 50g
01/09	Rosca 1 unid 50g
01/09	Pão francês 1 unid 50g
02/09	Pão francês 1 unid 50g
03/09	Rosca 1 unid 50g
03/09	Pão francês 1 unid 50g