



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – JUNHO 2023**

	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	1043,83	41,28	158,11	27,36	12,88	337,74	5,10	4,78	148,51	930,04	377,16	232,46
Média mensal – 6-10 anos	1204,24	49,11	183,15	30,58	13,57	369,35	5,65	5,69	163,88	1280,70	418,37	233,50
Média mensal – 11-15 anos	1368,16	55,68	207,98	34,84	15,84	401,31	6,76	6,49	195,31	1297,86	426,98	264,18

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
Matutino – 4 a 5 anos	15,82	60,59	23,59
Matutino - 6 a 10 anos	16,31	60,83	22,85
Matutino – 11 a 15 anos	16,28	60,80	22,92

**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 – JUNHO 2023**

DIAS		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
05 a 09/06	<b>Lanche da Manhã</b> 8:30	-Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) -Pão francês quente com queijo mussarela	-Leite com cacau em pó (100%) -Pão mandi com manteiga de leite	-Leite com café -Rosca simples			-
	<b>Almoço</b> 11:30	-Vinagrete -Arroz com carne suína -Abóbora ao molho -Feijão	- Feijão cozido com carne - Couve refogada - Farofa de banana - Arroz - Laranja em rodela	-Salada de repolho e tomate -Frango (coxa e sobrecoxa) ao molho de açafrão -Abobrinha batida -Arroz -Feijão	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>	-
	<b>Lanche da Tarde</b> 15:00	-Refresco natural de caju (fruta ou polpa) -Pão francês com molho de carne	- Caldo de frango (peito) -Torradas	-Leite com cacau em pó (100%) -Bolo de milho -Maçã			-
12 a 17/06	<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	-Refresco natural de caju (fruta ou polpa) -Enroladinho de queijo	-Leite com cacau em pó (100%) -Pão mandi com manteiga de leite	-Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) -Pão francês com queijo mussarela	-Leite com café -Rosca simples
	<b>Almoço</b> 11:30	-Vinagrete -Baião de três (arroz, carne e feijão) -Cenoura ao molho -Maçã	-Salada de repolho em tirinhas finas, cenoura ralada e maçã -Frango (coxa e sobrecoxa) com batatas ao molho de açafrão - Arroz branco -Feijão	-Salada de alface e cheiro verde -Filé de pescado com batatas ao molho de tomate -Arroz branco -Feijão	-Salada de repolho e tomate -Carne moída com cenoura -Arroz -Feijão -Mexerica	-Salada de beterraba com cheiro verde -Galinhada (coxa e sobrecoxa) -Cenoura ao molho -Feijão	-Vinagrete -Arroz com carne suína -Abóbora ao molho -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)	-Salada de frutas (laranja, abacaxi, banana e mamão)	-Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) -Pipoca -Banana	- Iogurte - Pão de queijo	- Galinhada (peito)



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – JUNHO 2023**

19 a 23/06	<b>Lanche da Manhã</b> 8:30	-Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) -Pão francês quente com queijo mussarela	-Leite com cacau em pó (100%) -Pão mandi com manteiga de leite	-Refresco natural de caju (fruta ou polpa) -Pão francês com queijo mussarela	-Leite com café -Rosca simples	-Leite com cacau em pó (100%) -Pão francês com manteiga de leite	-
	<b>Almoço</b> 11:30	-Vinagrete -Arroz com carne suína -Abóbora ao molho -Feijão	- Feijão cozido com carne - Couve refogada - Farofa de banana - Arroz - Laranja em rodelas	-Salada de repolho e tomate -Frango (coxa e sobrecoxa) ao molho de açafrão -Abobrinha batida -Arroz -Feijão	-Salada de beterraba com cheiro verde -Galinhada (coxa e sobrecoxa) -Cenoura ao molho -Feijão - Mexerica	- Salada de cenoura ralada, couve em tirinhas finas - Carne moída com batata picada - Arroz - Feijão - Banana	-
	<b>Lanche da Tarde</b> 15:00	-Macarrão a bolonhesa (molho de carne moída e queijo mussarela)	-Refresco natural de caju (fruta ou polpa) -Pão francês com molho de carne	-Leite com cacau em pó (100%) -Bolo de milho -Maçã	- Iogurte -Pão de queijo - Banana	-Caldo de frango (peito) -Torradas	-
26 a 30/06	<b>Lanche da Manhã</b> 8:30	-Leite com cacau em pó (100%) -Biscoito de queijo	-Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) -Pão francês com queijo mussarela	-Leite com café -Pão francês com manteiga de leite	-Leite com cacau em pó (100%) -Pão mandi com manteiga de leite		-
	<b>Almoço</b> 11:30	-Vinagrete -Baião de três (arroz, carne e feijão) -Cenoura ao molho -Maçã	-Salada de repolho em tirinhas finas, cenoura ralada e maçã -Frango (coxa e sobrecoxa) com batatas ao molho de açafrão - Arroz branco -Feijão	-Salada de repolho e tomate -Carne moída com cenoura -Arroz -Feijão -Mexerica	-Salada de beterraba com cheiro verde -Galinhada (coxa e sobrecoxa) -Cenoura ao molho -Feijão	<b>Conselho de Classe/ Encerramento do Semestre</b>	-
	<b>Lanche da Tarde</b> 15:00	-Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) -Pão francês com molho de carne	- Salada de frutas (laranja, abacaxi, banana e mamão)	-Refresco natural de caju (fruta ou polpa) -Sanduíche saudável (pão francês, queijo mussarela, alface e tomate)	-Macarrão a bolonhesa (molho de carne moída e queijo mussarela)	-	-



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - JUNHO 2023**

<b>ALIMENTO</b>	<b>QUANTIDADE</b>	<b>GRAMAS</b>	<b>TOTAL</b>
<b>Açafrão</b>	6	0,3g	1,8g
<b>Açúcar</b>	14x5g+12x15g+2x7g	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)	264g
<b>Arroz</b>	16x60g+2x30g+1x50g	60 g (almoço), 50g (lanche) e 30g (arroz doce e baião)	1070g
<b>Cacau em pó</b>	9x5g	5g	45g
<b>Café</b>	5x3g	3g	15g
<b>Extrato de tomate</b>	8x10g	10g	80g
<b>Farinha de mandioca</b>	2x15g	15g Farofa e 5g Tutu	30g
<b>Feijão</b>	16x25g+2x15g	25g, 15g (baião) e 10g (sopa)	430g
<b>Fermento em pó</b>	2x1g	1g	2g
<b>Fubá de milho</b>	2x21g	21g (bolo de milho)	42g
<b>Leite</b>	2x14ml	180ml (leite fluido e mingau) 100ml (molho branco), 50ml (estrogonofe), 14ml (bolo de milho)	28g
<b>Leite em pó</b>	14x25g	25g, 5g (estrogonofe e molho branco)	350g
<b>Macarrão Padre Nosso</b>	-	15g sopa	-
<b>Macarrão Parafuso</b>	3x40g	40g macarronada	120g
<b>Milho para pipoca</b>	1	20g	20g
<b>Óleo</b>	28x4,5ml+2x7ml+1x4ml	4,5mL, 7mL (bolo de milho) e 4ml (pipoca)	144ml
<b>Sal</b>	29x1g	1g	29g



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - JUNHO 2023**

<b>VERDURAS</b>	<b>1ª semana (05 a 09/06)</b>	<b>2ª semana (12 a 17/06)</b>	<b>3ª semana (19 a 23/06)</b>	<b>4ª semana (26 a 30/06)</b>
<b>Abobora</b> –30g almoço e lanche	30g	30g	30g	-
<b>Abobrinha</b> – 20g lanche, farofa e 30g almoço	30g		30g	-
<b>Alface</b> - 20g salada e 15g sanduíche	-	20g	-	15g
<b>Alho</b> – 1g	5g	9g	8g	6g
<b>Batata</b> – 20g lanche e sopa, 30g almoço e 70g purê e escondidinho	-	60g	30g	30g
<b>Beterraba</b> - 20g lanche e 30g almoço	-	30g	30g	30g
<b>Cebola</b> – 5g	25g	45g	40g	30g
<b>Cenoura</b> - 15g recheio de pão, 20g lanche, sopa e à grega e 30g almoço	-	120g	60g	120g
<b>Cheiro verde</b> - 1g		2g	1g	1g
<b>Couve</b> - 20g	20g	-	40g	-
<b>Mandioca</b> -30g lanche e 30g almoço 40g (caldo)	40g	-	40g	-
<b>Milho</b> - 40g almoço e 8,5g (bolo de milho)	8,5g	-	8,5g	-
<b>Repolho</b> – 20g lanche e sopa e 30g almoço	30g	60g	30g	60g
<b>Tomate</b> – 30g salada, 50g vinagrete, 20g recheio sanduíche,15g molho e estrogonofe	95g	175g	110g	110g
<b>Ovos</b> – 50g -1 unid e 7,5g (bolo de milho)	7,5g	-	7,5g	-



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – JUNHO 2023**

<b>FRUTAS</b>	<b>1ª semana (05 a 09/06)</b>	<b>2ª semana (12 a 17/06)</b>	<b>3ª semana (19 a 23/06)</b>	<b>4ª semana (26 a 30/06)</b>
<b>Abacaxi</b> – 150g sobremesa, 40g salada de frutas e 10g na salada salgada	-	40g	-	40g
<b>Acerola</b> - 50g refresco natural	50g	150g	50g	100g
<b>Banana</b> – 100g sobremesa, 50g sourbet e 40g leite enriquecido, salada de fruta e. 20g.creme e farofa	20g	140g	220g	40g
<b>Caju</b> - 50g refresco natural	50g	50g	100g	50g
<b>Laranja</b> – 1 un (200g) sobremesa, suco e (100g) salada de fruta	200g	100g	200g	100g
<b>Maçã</b> – 100g sobremesa e 40g salada de fruta e leite enriquecido e 10 g na salada salgada	100g	110g	100g	110g
<b>Mamão</b> – 100g sobremesa e 40g salada de fruta e leite enriquecido	-	40g	-	40g
<b>Mexerica</b> - 150g sobremesa	-	150g	150g	150g

<b>Carnes</b>	<b>1ª semana (05 a 09/06)</b>	<b>2ª semana (12 a 17/06)</b>	<b>3ª semana (19 a 23/06)</b>	<b>4ª semana (26 a 30/06)</b>
<b>Bovina</b> – 80g prato almoço e 40g lanche	120g	240g	240g	240g
<b>Filé de pescado</b> - 80g almoço e 40g lanche	-	80g	-	-
<b>Frango (coxa/sobrecoxa)</b> - 120g almoço e 60g lanche	120g	240g	240g	240g
<b>Frango peito</b> - 80g almoço, 40g sopa e lanche	40g	40g	40g	-
<b>Suína</b> - 80g almoço e 40g lanche	80g	80g	80g	-



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – JUNHO 2023**

<b>Lácteos e Polpa de frutas</b>	<b>1ª semana (05 a 09/06)</b>	<b>2ª semana (12 a 17/06)</b>	<b>3ª semana (19 a 23/06)</b>	<b>4ª semana (26 a 30/06)</b>
<b>Iogurte – 200ml</b>	-	200ml	200ml	-
<b>Manteiga de leite- 5g</b>	5g	10g	10g	10g
<b>Polpa de frutas – 60g</b>	120g	240g	180g	180g
<b>Queijo Mussarela – 5g (prato salgado) e 20g recheio de pão e quibe</b>	20g	25g	45g	45g

<b>PANIFICADOS</b>	
05/06	Pão francês 2 unid 50g
06/06	Pão mandi 1 unid 50g
06/06	Pão francês ½ unid 25g - Torrada
07/06	Rosca 1 unid 50g
07/06	Bolo de milho - 50g
12/06	Pão francês 2 unid 50g
13/06	Biscoito de queijo 50g
14/06	Enroladinho de queijo 1 unid 50g
15/06	Pão mandi 1 unid 50g
16/06	Pão francês 1 unid 50g
16/06	Pão de queijo 1 unid 50g
17/06	Rosca 1 unid 50g
19/06	Pão francês 1 unid 50g
20/06	Pão mandi 1 unid 50g
20/06	Pão francês 1 unid 50g



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – JUNHO 2023**

21/06	Pão francês 1 unid 50g
21/06	Bolo de milho - 50g
22/06	Rosca 1 unid 50g
22/06	Pão de queijo 1 unid 50g
23/06	Pão francês 1 unid 50g
23/06	Pão francês ½ unid 25g - Torrada
26/06	Biscoito de queijo 50g
26/06	Pão francês 1 unid 50g
27/06	Pão francês 1 unid 50g
28/06	Pão francês 2 unid 50g
29/06	Pão mandi 1 unid 50g