



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - DEZEMBRO 2023**

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL												
	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	1058,16	43,96	161,79	26,13	12,69	348,16	5,45	4,64	145,08	982,28	337,59	61,05
Média mensal – 6-10 anos	1235,48	52,88	190,20	29,24	13,52	402,55	6,03	5,52	162,45	1350,32	367,95	63,63
Média mensal – 11-15 anos	1428,40	59,46	222,54	33,38	16,02	449,58	7,20	6,37	194,81	1368,35	369,75	64,71

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
Matutino – 4 a 5 anos	16,62	61,16	22,22
Matutino - 6 a 10 anos	17,12	61,58	21,30
Matutino – 11 a 15 anos	16,65	62,32	21,03



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - DEZEMBRO 2023**

DIAS		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
04 a 08/12	<b>Lanche da Manhã</b> 8:30	-Leite com café (caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão mandi com manteiga de leite	-Leite caramelado (com café ou com cacau em pó 100%) -Pão francês quente com manteiga de leite	-Leite com café (caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão de milho com manteiga de leite	-Leite caramelado (com café ou com cacau em pó 100%) -Pão francês quente com manteiga de leite	- Leite com café (caramelado ou com cacau em pó 100%) - Pão francês com manteiga de leite	-
	<b>Almoço</b> 11:30	-Salada de repolho e tomate -Carne de panela (carne bovina ou suína) -Abóbora kabutiá -Arroz/Feijão	- Vinagrete -Galinhada (peito de frango ou coxa e sobrecoxa) e cenoura ralada - Feijão de caldo -Laranja (abacaxi; banana; laranja; mamão, manga ou melancia)	-Salada de repolho e abacaxi -Frango (peito) em cubos com batatas ao molho - Arroz -Feijão -Mexerica (abacaxi; banana; laranja; mamão, manga ou melancia)	-Salada de repolho, cenoura ralada e cheiro verde -Galinhada (peito ou coxa e sobrecoxa) -Milho refogado -Feijão -Manga em fatias (abacaxi; banana; laranja; mamão ou melancia)	-Salada de alface e cheiro verde -Carne moída com batata ao molho de tomate (carne bovina ou suína) -Arroz - Feijão -Melancia em fatias (abacaxi; banana; laranja; mamão ou manga)	-
	<b>Lanche da Tarde</b> 15:00	-Arroz Maria Izabel (carne bovina ou suína)	-Creme de manga -Torradas de pão francês com manteiga de leite e orégano	-Macarrão com carne ao molho de tomate (carne bovina, suína ou frango)	-Soubet de banana - Bolo simples	-Salada fria de macarrão (macarrão, carne, batata, cenoura e repolho)	-
11 a 15/12	<b>Lanche da Manhã</b> 8:30	-Leite caramelado (com café ou com cacau em pó 100%) -Pão francês quente com manteiga de leite	-Leite com café (caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão mandi com manteiga de leite	-Leite caramelado (com café ou com cacau em pó 100%) -Pão francês com manteiga de leite		-Leite com café (caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão de milho com manteiga de leite	-
	<b>Almoço</b> 11:30	-Salada de repolho e tomate -Carne cozida em cubos (carne bovina ou suína) -Farofa de cenoura ralada -Arroz -Feijão	-Vinagrete -Frango (peito ou coxa e sobrecoxa) em cubos com batatas ao molho - Arroz - Feijão -Manga em fatias (abacaxi; banana; laranja; mamão ou melancia)	-Salada de repolho e tomate -Almôndegas -Purê de batata -Arroz -Feijão	<b>CONSELHO DE CLASSE</b>	-Salada de alface e cheiro verde -Galinhada (peito de frango ou coxa e sobrecoxa) e cenoura ralada -Feijão de caldo -Melancia em fatias (abacaxi; banana; laranja; mamão ou manga)	-
	<b>Lanche da Tarde</b> 15:00	-Macarrão com carne ao molho de tomate (carne bovina, suína ou frango)	- Soubet de banana - Bolo simples	-Melancia -Pão com carne moída ao molho (carne bovina, suína ou frango)		-Salada fria de macarrão (macarrão, carne, batata, cenoura e repolho)	-



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - DEZEMBRO 2023**

18/12	<b>Lanche da Manhã</b> 8:30	-Leite caramelado (com café ou com cacau em pó 100%) -Pão francês quente com manteiga de leite	-	-	-	-	-
	<b>Almoço</b> 11:30	-Salada de repolho e tomate -Carne cozida em cubos (carne bovina ou suína) -Farofa de cenoura ralada -Arroz -Feijão	-	-	-	-	-
	<b>Lanche da Tarde</b> 15:00	-Macarrão com carne ao molho de tomate (carne bovina, suína ou frango)	-	-	-	-	-



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - DEZEMBRO 2023**

<b>ALIMENTO</b>	<b>QUANTIDADE</b>	<b>GRAMAS</b>	<b>TOTAL</b>
<b>Açafrão</b>	3	0,3g	0,9g
<b>Açúcar</b>	5x5g+5x20g	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)	125g
<b>Arroz</b>	10x80g+1x50g	80g (almoço), 50g (lanche) e 30g (arroz doce e baião)	850g
<b>Biscoito de polvilho (Peta)</b>	-	50g	-
<b>Cacau em pó</b>	-	5g	-
<b>Café</b>	5x3g	3g	15g
<b>Extrato de tomate</b>	5x10g	10g	50g
<b>Farinha de mandioca</b>	2x15g	15g Farofa e 5g Tutu	30g
<b>Farinha de trigo</b>	2x5g	Estrogonofê 5g	10g
<b>Feijão</b>	10x25g	25g, 15g (baião) e 10g (sopa)	250g
<b>Fermento em pó</b>	2	1g	2g
<b>Fubá de milho</b>	-	21g (bolo de milho)	-
<b>Leite</b>	-	180ml (leite fluido e mingau) 100ml (molho branco), 50ml (estrogonofe), 14ml (bolo de milho)	-
<b>Leite em pó</b>	13x25g	25g, 5g (estrogonofe e molho branco)	325g
<b>Macarrão Padre Nosso</b>	-	15g sopa	-
<b>Macarrão Parafuso</b>	5x40g	40g macarronada e salada fria lanche e 15g macarronada almoço	200g
<b>Milho para pipoca</b>	-	20g	-
<b>Óleo</b>	17x4,5ml	4,5mL	76,5ml
<b>Sal</b>	17x1g	1g	17g
<b>Trigo</b>	-	5g (tabule e farofa) e 25g (quibe assado)	-



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - DEZEMBRO 2023**

<b>VERDURAS</b>	<b>1ª semana</b>	<b>2ª semana</b>	<b>3ª semana</b>
<b>Abobora</b> –30g almoço e lanche, 70g purê e escondidinho	30g	-	-
<b>Abobrinha</b> – 20g lanche, farofa e 30g almoço	-	-	-
<b>Alface</b> - 20g salada e 15g sanduíche	20g	20g	-
<b>Alho</b> – 1g	8g	7g	2g
<b>Batata</b> – 20g lanche e sopa, 30g almoço e 70g purê e escondidinho	80g	120g	-
<b>Beterraba</b> - 20g lanche e 30g almoço	-	-	-
<b>Cebola</b> – 5g	40g	35g	10g
<b>Cenoura</b> - 15g recheio de pão, 20g lanche, sopa, farofa e à grega e 30g almoço	80g	70g	20g
<b>Cheiro verde</b> - 1g	2g	1g	-
<b>Chuchu</b> – 20g lanche e 30g almoço	-	-	-
<b>Couve</b> - 20g	-	-	-
<b>Mandioca</b> -30g lanche e 30g almoço	-	-	-
<b>Milho</b> - 40g almoço e 8,5g (bolo de milho)	-	40g	-
<b>Pepino</b> - 25g	-	-	-
<b>Quiabo</b> - 25g	-	-	-
<b>Repolho</b> – 20g lanche e sopa e 30g almoço	110g	80g	30g



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - DEZEMBRO 2023**

<b>Tomate</b> – 50g vinagrete, 30g salada, 20g recheio sanduíche, 15g molho e estrogonofe	80g	110g	30g
<b>Salsinha</b> - 1g	-	-	
<b>Vagem</b> - 20g no arroz à grega	-	-	
<b>Ovos</b> – 50g -1 unid	-	1und	

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



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - DEZEMBRO 2023**

<b>Manga</b> – 100g sobremesa e 50g creme de manga	150g	100g	-
<b>Melancia</b> – 150g sobremesa	150g	300g	-
<b>Mexerica</b> - 150g sobremesa	150g	-	-

<b>Carnes</b>	<b>1ª Semana</b>	<b>2ª Semana</b>	<b>3ª Semana</b>
<b>Bovina</b> – 80g prato almoço e 40g lanche	280g	280g	120g
<b>Filé de pescado</b> - 80g almoço e 40g lanche	-	-	-
<b>Frango (coxa/sobrecoxa)</b> - 120g almoço e 60g lanche	-	-	-
<b>Frango peito</b> - 80g almoço, 40g sopa e lanche	240g	160g	-
<b>Suína</b> - 80g almoço e 40g lanche	-	-	-

<b>Lácteos e Polpa de frutas</b>	<b>1ª Semana</b>	<b>2ª Semana</b>	<b>3ª Semana</b>
<b>Iogurte</b> – 200g	-	-	-
<b>Manteiga de leite</b> - 5g	30g	20g	5g
<b>Polpa de frutas</b> – 60g	-	-	-
<b>Queijo Mussarela</b> – 5g (prato salgado) e 20g recheio de pão e quibe	-	-	-



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - DEZEMBRO 2023**

<b>PANIFICADOS</b>	
04/12	Pão mandi 1 unid 50g
05/12	Pão francês 2 unid 50g
06/12	Pão de milho 1 unid 50g
07/12	Pão francês 1 unid 50g
07/12	Bolo 1 unid 50g
08/12	Pão francês 1 unid 50g
11/12	Pão francês 1 unid 25g
12/12	Pão mandi 1 unid 50g
12/12	Bolo 1 unid 50g
13/12	Pão francês 2 unid 50g
15/12	Pão de milho 1 unid 50g
18/12	Pão francês 1 unid 50g



## **ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - DEZEMBRO 2023**

### **SUBSTITUIÇÕES DOS ALIMENTOS CONSTANTES NO CARDÁPIO DAS ESCOLAS DE ATENDIMENTO PARCIAL E INTEGRAL**

As substituições serão realizadas somente mediante impossibilidade de cumprimento do cardápio, devendo ser devidamente registradas no Caderno de Consumo Diário com a respectiva justificativa. A quantidade per capita para a substituição deve respeitar a "LISTA DE QUANTIDADE PER CAPITA DOS ALIMENTOS" já estabelecida.

#### **Grupo dos Cereais e Grupo das Raízes e Tubérculos**

Arroz, batata doce, batata inglesa, cará, inhame, macarrão, mandioca (assados, cozidos, ensopados ou na forma de purês)

#### **Grupo das Leguminosas**

Feijão carioca (andu, branco, feijão-de-corda, feijão-fava, fradinho, preto, rosinha, verde), ervilha, lentilha, grão de bico, soja

#### **Grupo dos Legumes e Verduras**

Abóbora, cenoura

Abobrinha, berinjela, chuchu, couve-flor, maxixe, pepino, rabante, repolho

Beterraba, cenoura, chuchu

Folhosos verde escuro (agrião, almeirão, brócolis, chicória, couve, escarola, espinafre, mostarda, rúcula, taioba), acelga, alface

Batata-baroa, batata doce, batata inglesa, cará, inhame, mandioca

Jiló, quiabo, vagem

#### **Grupo das Frutas**

Melão, melancia

Laranja, tangerina, abacaxi, morango, goiaba, acerola, caja manga, caju, kiwi, uva

Banana prata, maçã ou nanica



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - DEZEMBRO 2023**

Maçã, pêra, pêssego
Mamão, manga, ata, caqui, jabuticaba

<b>Grupo dos Cereais (Biscoitos, Bolachas, Panificados e Quitandas)</b>
Bolo, cuscuz, pão de batata, pão de forma, pão de milho, pão francês, pão mandi, rosca, tapioca, biscoito de polvilho
Quitandas e outros assados ( broa de milho, pão de queijo, quebrador)

<b>Grupo das Carnes e Ovos</b>
Carne bovina, suína, fígado
Frango, peixe (filé sem espinha), sardinha, ovo
<b>Preparações</b>
Quibe assado, farofa de carne picadinha com trigo e farinha de mandioca