



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – JANEIRO E FEVEREIRO 2024

| 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 | 1085,63 | 43,83 | 162,01 | 29,14 | 12,29 | 361,11 | 5,34 | 4,40 | 143,62 | 992,51 | 321,08 | 43,47 |
| Média mensal – 6-10 anos | 1260,43 | 52,35 | 189,40 | 32,60 | 13,04 | 416,54 | 5,87 | 5,22 | 160,48 | 1355,14 | 349,78 | 46,48 |
| Média mensal – 11-15 anos | 1441,08 | 59,09 | 217,91 | 37,01 | 15,20 | 462,89 | 6,93 | 6,03 | 189,86 | 1376,55 | 350,11 | 46,48 |

| | % de macronutrientes | | |
|-------------------------|----------------------|-------------|---------|
| | Proteína | Carboidrato | Lipídio |
| Matutino – 4 a 5 anos | 16,15 | 59,69 | 24,16 |
| Matutino - 6 a 10 anos | 16,61 | 60,11 | 23,28 |
| Matutino – 11 a 15 anos | 16,40 | 60,49 | 23,11 |



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – JANEIRO E FEVEREIRO 2024

| DIAS | | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | SÁBADO |
|---------------------|---------------------------------|---|---|--|---|--|--------|
| 22 a 26/01 | Lanche da Manhã 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 | - |
| | Almoço 11:30 | - Beterraba em cubos com cheiro verde - Arroz Maria Izabel (carne bovina ou suína) - Abóbora Kabutiá ao molho - Feijão | - Salada de repolho e tomate -Frango (coxa e sobrecoxa ou peito) ao molho de açafrão - Arroz com cenoura ralada - Feijão de caldo -Laranja (abacaxi; banana; laranja; maçã, mamão, manga ou melancia) | -Vinagrete - Escondidinho de batata (peito ou coxa e sobrecoxa ou carne bovina moída) - Arroz -Feijão -Melancia em fatias (abacaxi; banana; laranja; maçã; mamão ou manga) | -Salada de repolho, cenoura ralada e maçã -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) | - |
| | Lanche da Tarde 15:00 | -Macarrão com frango desfiado ao molho de tomate (peito ou coxa e sobrecoxa, carne bovina ou suína) | -Creme de manga -Torradas de pão francês com manteiga de leite e orégano | -Arroz Maria Izabel (carne bovina ou suína) | -Sourbet de banana - Bolo simples | -Macarrão com carne ao molho de tomate (carne bovina, suína ou frango) | - |
| 29/01 a 02/02 | Lanche da Manhã 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 francês quente com manteiga de leite e orégano | -Leite caramelado (com café ou com cacau em pó 100%) -Pão de milho com manteiga de leite | - |
| | Almoço 11:30 | -Salada de repolho e tomate -Picadinho de carne suína com legumes (batata e cenoura) -Arroz -Feijão | -Vinagrete -Frango (coxa e sobrecoxa ou peito) com batatas ao molho - Arroz - Feijão -Melancia em fatias (abacaxi; banana; laranja; maçã; mamão ou manga) | - Salada de alface e tomate - Estrogonofe de frango (peito) - Arroz - Batatas coradas - Maçã (abacaxi; banana; laranja; mamão, manga ou melancia) | -Salada de couve em tirinhas finas e manga em cubos -Carne moída ao molho de tomate -Purê de batatas -Arroz -Feijão | -Salada de repolho e abacaxi -Galinhada (peito de frango ou coxa e sobrecoxa) e cenoura ralada -Feijão de caldo -Manga em fatias (abacaxi; banana; laranja; mamão ou melancia) | - |
| | Lanche da Tarde 15:00 | -Macarrão com carne ao molho de tomate (carne bovina, suína ou frango) | - Leite enriquecido com abacate - Bolo simples | -Sopa de verduras (macarrão, carne, batata, abóbora, repolho, feijão e açafrão) | - Melancia -Pão com carne moída ao molho (carne bovina, suína ou frango) | -Macarrão com frango desfiado ao molho de tomate (frango peito ou coxa e sobrecoxa, carne bovina ou suína) | - |



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – JANEIRO E FEVEREIRO 2024

| | | | | | | | |
|---------------|---------------------------------|---|---|--|--|--|---|
| 05 a 09/02 | Lanche da Manhã 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 | - |
| | Almoço 11:30 | - Beterraba em cubos com cheiro verde - Arroz Maria Izabel (carne bovina ou suína) - Abóbora Kabutiá ao molho - Feijão | - Salada de repolho e tomate -Frango (coxa e sobrecoxa ou peito) ao molho de açafrão - Arroz com cenoura ralada - Feijão de caldo -Laranja (abacaxi; banana; laranja; maçã, mamão, manga ou melancia) | -Vinagrete - Escondidinho de batata (peito ou coxa e sobrecoxa ou carne bovina moída) - Arroz -Feijão -Melancia em fatias (abacaxi; banana; laranja; maçã; mamão ou manga) | -Salada de repolho, cenoura ralada e maçã -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) | - |
| | Lanche da Tarde 15:00 | -Macarrão com frango desfiado ao molho de tomate (peito ou coxa e sobrecoxa, carne bovina ou suína) | -Creme de manga -Torradas de pão francês com manteiga de leite e orégano | -Arroz Maria Izabel (carne bovina ou suína) | -Soubret de banana - Bolo simples | -Macarrão com carne ao molho de tomate (carne bovina, suína ou frango) | - |
| 12 a 16/02 | Lanche da Manhã 8:30 | | | | - Leite com café (caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão francês quente com manteiga de leite e orégano | -Leite caramelado (com café ou com cacau em pó 100%) -Pão de milho com manteiga de leite | |
| | Almoço 11:30 | Recesso | Feriado | Recesso | -Salada de couve em tirinhas finas e manga em cubos -Carne moída ao molho de tomate -Purê de batatas -Arroz -Feijão | -Salada de repolho e abacaxi -Galinhada (peito de frango ou coxa e sobrecoxa) e cenoura ralada -Feijão de caldo -Manga em fatias (abacaxi; banana; laranja; mamão ou melancia) - | |
| 19 a 23/02 | Lanche da Tarde 15:00 | | | | - Melancia -Pão com carne moída ao molho (carne bovina, suína ou frango) | -Macarrão com frango desfiado ao molho de tomate (frango peito ou coxa e sobrecoxa, carne bovina ou suína) | |
| | Lanche da Manhã 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 | |



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – JANEIRO E FEVEREIRO 2024

| | | | | | | | |
|------------------|---------------------------------|---|---|---|--|--|--|
| | Almoço 11:30 | - Beterraba em cubos com cheiro verde - Arroz Maria Izabel (carne bovina ou suína) - Abóbora Kabutiá ao molho - Feijão | - Salada de repolho e tomate - Frango (coxa e sobrecoxa ou peito) ao molho de açafrão - Arroz com cenoura ralada - Feijão de caldo - Laranja (abacaxi; banana; laranja; maçã, mamão, manga ou melancia) | - Vinagrete - Escondidinho de batata (peito ou coxa e sobrecoxa ou carne bovina moída) - Arroz - Feijão - Melancia em fatias (abacaxi; banana; laranja; maçã; mamão ou manga) | - Salada de repolho, cenoura ralada e maçã - 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) | |
| | Lanche da Tarde 15:00 | - Macarrão com frango desfiado ao molho de tomate (peito ou coxa e sobrecoxa, carne bovina ou suína) | - Creme de manga - Torradas de pão francês com manteiga de leite e orégano | - Arroz Maria Izabel (carne bovina ou suína) | - Sourbet de banana - Bolo simples | - Macarrão com carne ao molho de tomate (carne bovina, suína ou frango) | |
| 26/02 a 01/03 | Lanche da Manhã 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 francês quente com manteiga de leite e orégano | - Leite caramelado (com café ou com cacau em pó 100%) - Pão de milho com manteiga de leite | |
| | Almoço 11:30 | - Salada de repolho e tomate - Picadinho de carne suína com legumes (batata e cenoura) - Arroz - Feijão | - Vinagrete - Frango (coxa e sobrecoxa ou peito) com batatas ao molho - Arroz - Feijão - Melancia em fatias (abacaxi; banana; laranja; maçã; mamão ou manga) | - Salada de alface e tomate - Estrogonofe de frango (peito) - Arroz - Batatas coradas - Maçã (abacaxi; banana; laranja; mamão, manga ou melancia) | - Salada de couve em tirinhas finas e manga em cubos - Carne moída ao molho de tomate - Purê de batatas - Arroz - Feijão | - Salada de repolho e abacaxi - Galinhada (peito de frango ou coxa e sobrecoxa) e cenoura ralada - Feijão de caldo - Manga em fatias (abacaxi; banana; laranja; mamão ou melancia) | |
| | Lanche da Tarde 15:00 | - Macarrão com carne ao molho de tomate (carne bovina, suína ou frango) | - Leite enriquecido com abacate - Bolo simples | - Sopa de verduras (macarrão, carne, batata, abóbora, repolho, feijão e açafrão) | - Melancia - Pão com carne moída ao molho (carne bovina, suína ou frango) | - Macarrão com frango desfiado ao molho de tomate (frango peito ou coxa e sobrecoxa, carne bovina ou suína) | |



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – JANEIRO E FEVEREIRO 2024

| ALIMENTO | QUANTIDADE | GRAMAS | TOTAL |
|-----------------------------|-------------------|---|--------------|
| Açafrão | 9 | 0,3g | 2,7g |
| Açúcar | 19x5g+13x20g | 20g (arroz doce, canjica e leite caramelado) 15g (refresco e suco), 7g (bolo de milho) e 5g (café, cacau, creme e leite enriquecido) e 2,5 (fruta caramelada) | 355g |
| Arroz | 27x80g+3x50g | 80g (almoço), 50g (lanche) e 30g (arroz doce e baião) | 2,310g |
| Cacau em pó | - | 5g | - |
| Café | 14x3g | 3g | 42g |
| Extrato de tomate | 14x10g | 10g | 140g |
| Farinha de mandioca | - | 15g Farofa e 5g Tutu | - |
| Farinha de trigo | 5x25g | Estrogonofe 5g e 25g bolo simples | 125g |
| Feijão | 25x25g+2x10g | 25g, 15g (baião) e 10g (sopa) | 645g |
| Fermento em pó | 5 | 1g | 5g |
| Leite | - | 180ml (leite fluido e mingau) 100ml (molho branco), 50ml (estrogonofe), 14ml (bolo de milho) | - |
| Leite em pó | 35x25g | 25g, 5g (estrogonofe e molho branco) | 875g |
| Macarrão Padre Nosso | 2x15g | 15g sopa | 30g |
| Macarrão Parafuso | 11x40g | 40g macarronada e salada fria lanche e 15g macarronada almoço | 440g |
| Óleo | 46x4,5ml | 4,5mL | 207ml |
| Sal | 46x1g | 1g | 46g |
| Trigo | - | 5g (tabule e farofa) e 25g (quibe assado) | - |



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – JANEIRO E FEVEREIRO 2024

| VERDURAS | 1ª semana | 2ª semana | 3ª semana | 4ª semana | 5ª semana | 6ª semana |
|--|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| Abobora –30g almoço e lanche, 70g purê e escondidinho | 30g | 20g | 30g | - | 30g | 20g |
| Abobrinha – 20g lanche, farofa e 30g almoço | - | - | - | - | - | - |
| Alface - 20g salada e 15g sanduíche | 20g | 20g | 20g | - | 20g | 20g |
| Alho – 1g | 8g | 9g | 8g | 4g | 8g | 9g |
| Batata – 20g lanche e sopa, 30g almoço e 70g purê e escondidinho | 100g | 180g | 100g | 70g | 100g | 180g |
| Beterraba - 20g lanche e 30g almoço | 30g | - | 30g | - | 30g | - |
| Cebola – 5g | 40g | 45g | 40g | 20g | 40g | 45g |
| Cenoura - 15g recheio de pão, 20g lanche, sopa, farofa e à grega e 30g almoço | 60g | 60g | 60g | 30g | 60g | 60g |
| Cheiro verde - 1g | 2g | - | 2g | - | 2g | - |
| Chuchu – 20g lanche e 30g almoço | - | - | - | - | - | - |
| Couve - 20g | - | 20g | - | 20g | - | 20g |
| Mandioca -30g lanche e 30g almoço | - | - | - | - | - | - |
| Milho - 40g almoço e | 40g | - | 40g | - | 40g | - |



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – JANEIRO E FEVEREIRO 2024

| | | | | | | |
|---|-----|------|-----|-----|-----|------|
| 8,5g (bolo de milho) | | | | | | |
| Repolho – 20g lanche e sopa e 30g almoço | 60g | 80g | 60g | 30g | 60g | 80g |
| Tomate – 50g vinagrete, 30g salada, 20g recheio sanduíche, 15g molho e estrogonofe | 80g | 110g | 80g | - | 80g | 110g |
| Salsinha - 1g | - | - | - | - | - | - |
| Vagem - 20g no arroz à grega | - | - | - | - | - | - |
| Ovos – 50g -1 unid | - | - | - | - | - | - |



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – JANEIRO E FEVEREIRO 2024

| FRUTAS | 1ª Semana | 2ª Semana | 3ª Semana | 4ª Semana | 5ª Semana | 6ª Semana |
|---|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| Abacate - 40g leite enriquecido | | 40g | - | - | - | 40g |
| Abacaxi – 150g sobremesa, 100g refresco, 70g salada de frutas e 10g na salada salgada | - | 10g | - | 10g | - | 10g |
| Banana – 100g sobremesa, 70g salada de frutas, 50g sourbet e 40g leite enriquecido, 20g creme e farofa | 40g | - | 40g | - | 40g | - |
| Laranja – 1 un (200g) sobremesa, suco e (100g) salada de fruta | 200g | - | 200g | - | 200g | - |
| Maçã – 100g sobremesa e 40g salada de fruta e leite enriquecido e 10 g na salada salgada | 10g | 100g | 10g | - | 10g | 100g |
| Manga – 100g sobremesa e 50g creme de manga e 10g salada salgada | 150g | 110g | 150g | 110g | 150g | 110g |
| Melancia – 150g sobremesa | 300g | 300g | 300g | 150g | 300g | 300g |



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – JANEIRO E FEVEREIRO 2024

| Carnes | 1ª Semana | 2ª Semana | 3ª Semana | 4ª Semana | 5ª Semana | 6ª Semana |
|--|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| Bovina – 80g prato almoço e 40g lanche | 240g | 200g | 240g | 120g | 240g | 200g |
| Frango (coxa/sobrecoxa)- 120g almoço e 60g lanche | 120g | 120g | 120g | - | 120g | 120g |
| Frango peito- 80g almoço, 40g sopa e lanche | 200g | 200g | 200g | 120g | 200g | 200g |
| Suína- 80g almoço e 40g lanche | - | 80g | - | - | - | 80g |

| Lácteos e Polpa de frutas | 1ª Semana | 2ª Semana | 3ª Semana | 4ª Semana | 5ª Semana | 6ª Semana |
|---|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| Iogurte – 200g | - | - | - | - | - | - |
| Manteiga de leite- 5g | 30g | 25g | 30g | 10g | 30g | 25g |
| Polpa de frutas – 60g | - | - | - | - | - | - |
| Queijo Mussarela – 5g (prato salgado) e 20g recheio de pão e quibe | - | - | - | - | - | - |



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – JANEIRO E FEVEREIRO 2024

| PANIFICADOS | |
|--------------------|-------------------------|
| 22/01 | Pão mandi 1 unid 50g |
| 23/01 | Pão francês 2 unid 50g |
| 24/01 | Pão de milho 1 unid 50g |
| 25/01 | Pão francês 1 unid 50g |
| 25/01 | Bolo 1 unid 50g |
| 26/01 | Pão francês 1 unid 50g |
| 29/01 | Pão francês 1 unid 25g |
| 30/01 | Pão mandi 1 unid 50g |
| 30/01 | Bolo 1 unid 50g |
| 31/01 | Pão francês 1 unid 50g |
| 01/02 | Pão francês 2 unid 50g |
| 02/02 | Pão de milho 1 unid 50g |
| 05/02 | Pão mandi 1 unid 50g |
| 06/02 | Pão francês 2 unid 50g |
| 07/02 | Pão de milho 1 unid 50g |
| 08/02 | Pão francês 1 unid 50g |
| 08/02 | Bolo 1 unid 50g |
| 09/02 | Pão francês 1 unid 50g |
| 15/02 | Pão francês 2 unid 50g |
| 16/02 | Pão de milho 1 unid 50g |
| 19/02 | Pão mandi 1 unid 50g |



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – JANEIRO E FEVEREIRO 2024

| | |
|-------|-------------------------|
| 20/02 | Pão francês 2 unid 50g |
| 21/02 | Pão de milho 1 unid 50g |
| 22/02 | Pão francês 1 unid 50g |
| 22/02 | Bolo 1 unid 50g |
| 23/02 | Pão francês 1 unid 50g |
| 26/02 | Pão francês 1 unid 50g |
| 27/02 | Pão mandi 1 unid 50g |
| 27/02 | Bolo 1 unid 50g |
| 28/02 | Pão francês 1 unid 50g |
| 29/02 | Pão francês 2 unid 50g |
| 01/03 | Pão de milho 1 unid 50g |



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – JANEIRO E FEVEREIRO 2024

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

Maçã, pêra, pêssego



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – JANEIRO E FEVEREIRO 2024

Mamão, manga, ata, caqui, jabuticaba

Grupo dos Cereais (Biscoitos, Bolachas, Panificados e Quitandas)

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)

Grupo das Carnes e Ovos

Carne bovina, suína, fígado

Frango, peixe (filé sem espinha), sardinha, ovo

Preparações

Quibe assado, farofa de carne picadinha com trigo e farinha de mandioca