



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - JUNHO 2024

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS (MÉDIA MENSAL):

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	1059,08	40,75	161,96	27,58	12,76	346,46	5,24	4,36	139,78	1013,72	353,52	64,77
Média mensal - 6-10 anos	1227,76	49,06	188,28	30,94	13,43	395,76	5,76	5,21	154,48	1360,73	374,45	65,99
Média mensal - 11-15 anos	1379,49	53,90	213,19	34,57	15,66	438,68	6,77	5,83	182,58	1375,03	374,52	66,15

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
Matutino - 4 a 5 anos	15,39	61,17	23,44
Matutino - 6 a 10 anos	15,98	61,34	22,68
Matutino - 11 a 15 anos	15,63	61,82	22,55

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 2024

DIAS		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
03 a 07/06	Lanche da Manhã 9:00	-Leite caramelado (ou leite com café ou com cacau em pó 100%) -Pão mandi com manteiga de leite	-Leite com café (ou leite caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão francês com manteiga de leite	-Leite caramelado (ou leite com café ou com cacau em pó 100%) -Pão de milho com manteiga de leite	-Leite com café (ou leite caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão mandi com manteiga de leite	-Leite caramelado (ou leite com café ou com cacau em pó 100%) -Pão francês com manteiga de leite
	Almoço 11:30	-Salada de beterraba em cubinhos e cheiro verde -Carne moída (bovina ou suína) com batatas ao molho de tomate -Arroz -Feijão	-Salada de couve em tirinhas, laranja e cheiro verde -Galinhada (peito ou coxa e sobrecoxa) -Cenoura ao molho -Feijão -Mexerica (banana, laranja ou maçã)	-Frango (peito de frango ou coxa e sobrecoxa) ao molho de açafrão -Abobrinha batida -Arroz -Feijão	-Salada de repolho e tomate -Quibebe de mandioca com carne (bovina ou suína) -Arroz -Feijão	-Salada de repolho em tirinhas finas, cenoura ralada e cheiro verde -Frango (peito ou coxa e sobrecoxa) com batatas ao molho de açafrão -Arroz -Feijão
	Lanche da Tarde 15:00	-Laranja ou mexerica -Farofa de ovos com cenoura ralada	-Limonada -Pão francês quente com manteiga de leite, tomate e orégano	-Canjica	-Macarrão com extrato de tomate -Banana (laranja, maçã ou mexerica)	-Caldo de frango (coxa e sobrecoxa) com abóbora e milho -Torradas
10 a 14/06	Lanche da Manhã 9:00	-Leite com café (ou leite caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão francês com manteiga de leite	-Leite caramelado (ou leite com café ou com cacau em pó 100%) -Pão de milho com manteiga de leite	-Leite com café (ou leite caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão mandi com manteiga de leite	-Leite caramelado (ou leite com café ou com cacau em pó 100%) -Pão francês com manteiga de leite	-Leite com café (ou leite caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão mandi com manteiga de leite
	Almoço 11:30	-Salada de repolho e tomate -Arroz Maria Izabel -Abóbora kabutiá ao molho -Feijão	-Beterraba em cubos com cheiro verde -Frango (coxa e sobrecoxa ou peito) ao molho de açafrão -Arroz -Feijão	-Salada de alface e cheiro verde -Picadinho de carne suína (ou carne bovina) com batatas -Arroz -Feijão	-Salada de repolho e abacaxi -Galinhada (peito de frango ou coxa e sobrecoxa) -Cenoura ao molho -Feijão -Maçã (banana, laranja ou mexerica)	-Almôndegas ao molho de tomate -Purê de batatas -Arroz -Feijão
	Lanche da Tarde 15:00	-Limonada -Pipoca -Banana (laranja, maçã ou mexerica)	-Leite com cacau 100% (ou leite caramelado ou com café) -Pão francês com manteiga de leite	-Laranja ou mexerica -Torta de legumes ou sopa de legumes	-Canjica	-Limonada -Pão francês com carne ao molho de tomate (bovina, suína ou peito de frango)



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - JUNHO 2024

17 a 21/06	Lanche da Manhã 9:00	-Leite caramelado (ou leite com café ou com cacau em pó 100%) -Pão mandi com manteiga de leite	-Leite com café (ou leite caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão francês com manteiga de leite	-Leite caramelado (ou leite com café ou com cacau em pó 100%) -Pão de milho com manteiga de leite	-Leite com café (ou leite caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão mandi com manteiga de leite	-Leite caramelado (ou leite com café ou com cacau em pó 100%) -Pão francês com manteiga de leite
	Almoço 11:30	-Salada de beterraba em cubinhos e cheiro verde -Carne moída (bovina ou suína) com batatas ao molho de tomate -Arroz -Feijão	-Salada de couve em tirinhas, laranja e cheiro verde -Galinhada (peito ou coxa e sobrecoxa) -Cenoura ao molho -Feijão -Mexerica (banana, laranja ou maçã)	-Frango (peito de frango ou coxa e sobrecoxa) ao molho de açafrão -Abobrinha batida -Arroz -Feijão	-Salada de repolho e tomate -Quibebe de mandioca com carne (bovina ou suína) -Arroz -Feijão	-Salada de repolho em tirinhas finas, cenoura ralada e cheiro verde -Frango (peito ou coxa e sobrecoxa) com batatas ao molho de açafrão -Arroz -Feijão
	Lanche da Tarde 15:00	-Laranja ou mexerica -Farofa de ovos com cenoura ralada	-Limonada -Pão francês quente com manteiga de leite, tomate e orégano	-Canjica	-Macarrão com extrato de tomate -Banana (laranja, maçã ou mexerica)	-Caldo de frango (coxa e sobrecoxa) com abóbora e milho -Torradas
24 a 28/06	Lanche da Manhã 9:00	-Leite com café (ou leite caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão francês com manteiga de leite	-Leite caramelado (ou leite com café ou com cacau em pó 100%) -Pão de milho com manteiga de leite	-Leite com café (ou leite caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão mandi com manteiga de leite	-Leite caramelado (ou leite com café ou com cacau em pó 100%) -Pão francês com manteiga de leite	
	Almoço 11:30	-Salada de repolho e tomate -Arroz Maria Izabel -Abóbora kabutiá ao molho -Feijão	-Beterraba em cubos com cheiro verde -Frango (coxa e sobrecoxa ou peito) ao molho de açafrão -Arroz -Feijão	-Salada de alface e cheiro verde -Picadinho de carne suína (ou carne bovina) com batatas -Arroz -Feijão	-Salada de repolho e abacaxi -Galinhada (peito de frango ou coxa e sobrecoxa) -Cenoura ao molho -Feijão -Maçã (banana, laranja ou mexerica)	Conselho de Classe
	Lanche da Tarde 15:00	-Limonada -Pipoca -Banana (laranja, maçã ou mexerica)	-Leite com cacau 100% (ou leite caramelado ou com café) -Pão francês com manteiga de leite	-Laranja ou mexerica -Torta de legumes ou sopa de legumes	-Canjica	



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - JUNHO 2024

ALIMENTO	QUANTIDADE	GRAMAS	TOTAL
Açafrão	10	0,3g	3g
Açúcar	11x5g + 19x20g	20g (arroz doce, canjica e leite caramelado) 15g (refresco e suco) e 5g (café e cacau) e 2,5 (fruta caramelada)	435g
Arroz	19x80g	80g (almoço), 60g (lanche) e 30g (arroz doce)	1.520g
Biscoito de polvilho (Peta)	-	50g	-
Cacau em pó	2	5g	10g
Café	9	3g	27g
Extrato de tomate	6x10g + 2x5g	10g, 5g recheio de torta	70g
Farinha de mandioca	2x15g	15g Farofa e 5g Tutu	30g
Farinha de trigo	2x25g	5g Estrogonofe e 25g torta de legumes	50g
Feijão	19x25g	25g, 15g (baião) e 10g (sopa)	475g
Fermento em pó	2	1g torta de legumes	2g
Leite	25X180ml + 2x35ml	180ml (leite fluido, mingau e canjica) 100ml (molho branco), 50ml (estrogonofe), 35ml torta de legumes	4.570ml
OU	-	25g, 5g (estrogonofe e molho branco)	-
Leite em pó	-		
Macarrão Padre Nosso	-	15g sopa	-
Macarrão Parafuso	2	40g macarronada	80g
Milho para canjica	4	20g	80g
Milho para pipoca	2	20g	40g
Óleo	30x4,5mL	4,5mL	135ml
Sal	30	1g	30g



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – JUNHO 2024

VERDURAS	1ª semana 03 a 07/06	2ª semana 10 a 14/06	3ª semana 17 a 21/06	4ª semana 24 a 28/06
Abobora – 20g lanche e 30g almoço 100g (caldo)	100g	30g	100g	30g
Abobrinha – 20g lanche e 30g almoço	30g	-	30g	-
Alface - 20g salada e 15g sanduíche	-	20g	-	20g
Alho – 1g	8g	7g	8g	5g
Batata – 20g lanche e sopa, 30g almoço e 70g purê e escondidinho	60g	100g	60g	30g
Beterraba - 20g lanche e 30g almoço	30g	30g	30g	30g
Cebola – 5g	40g	35g	40g	25g
Cenoura - 15g recheio de pão e farofa, 20g lanche, sopa e à grega e 30g almoço	75g	50g	75g	50g
Cheiro verde - 1g salada e 2g torta de legumes	3g	4g	3g	4g
Chuchu – 20g lanche e 30g almoço	-	-	-	-
Couve - 20g	20g	-	20g	-
Mandioca -30g lanche e 30g almoço	30g	-	30g	-
Milho - 30g almoço 40g (caldo)	40g	-	40g	-
Pepino - 25g	-	-	-	-
Repolho – 20g lanche e sopa e 30g almoço	60g	60g	60g	60g
Tomate – 30g salada, 50g vinagrete, 20g recheio sanduíche e torta de legumes, 15g molho e estrogonofe	50g	50g	50g	50g
Salsinha - 1g	-	-	-	-
Vagem - 20g no arroz à grega	-	-	-	-
Ovos – 50g unidade farofa e 20g torta de legume	50g	20g	50g	20g



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – JUNHO 2024

FRUTAS	1ª semana 03 a 07/06	2ª semana 10 a 14/06	3ª semana 17 a 21/06	4ª semana 24 a 28/06
Abacaxi – 150g sobremesa, 40g salada de frutas e 10g na salada salgada	-	10g	-	10g
Acerola - 50g refresco natural	-	-	-	-
Banana – 100g sobremesa, 50g sourbet e 40g leite enriquecido, salada de fruta e. 20g.creme e farofa	100g	100g	100g	100g
Caju - 50g refresco natural	-	-	-	-
Laranja – 1 un (200g) sobremesa, suco e salada de fruta 10g salada salgada	210g	200g	210g	200g
Limão -25g	25g	50g	25g	25g
Maçã – 100g sobremesa e 40g salada de fruta e leite enriquecido e 10 g na salada salgada	-	100g	-	100g
Mamão – 100g sobremesa e 40g salada de fruta e leite enriquecido	-	-	-	-
Maracujá – 50g refresco natural	-	-	-	-
Mexerica -150g	150g	-	150g	-

Carnes	1ª semana 03 a 07/06	2ª semana 10 a 14/06	3ª semana 17 a 21/06	4ª semana 24 a 28/06
Bovina – 80g prato almoço e 40g lanche	160g	240g	160g	120g
Suína - 80g almoço e 40g lanche	-	80g	-	80g
Filé de pescado - 80g almoço e 40g lanche	-	-	-	-
Frango (coxa/sobrecoxa) - 120g almoço e 60g lanche	60g	120g	60g	120g
Frango peito - 90g almoço, 50g sopa e lanche	270g	90g	270g	90g

	1ª semana 03 a 07/06	2ª semana 10 a 14/06	3ª semana 17 a 21/06	4ª semana 24 a 28/06
Manteiga de leite - 5g	30g	30g	30g	25g



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - JUNHO 2024

PANIFICADOS	PANIFICADOS
03/06	Pão mandi 1 unid 50g
04/06	Pão francês 2 unid 50g cada
05/06	Pão de milho 1 unid 50g
06/06	Pão mandi 1 unid 50g
07/06	Pão francês 1 ½ unid 75g
10/06	Pão francês 1 unid 50g
11/06	Pão de milho 1 unid 50g
11/06	Pão francês 1 unid 50g
12/06	Pão mandi 1 unid 50g
13/06	Pão francês 1 unid 50g
14/06	Pão mandi 1 unid 50g
14/06	Pão francês 1 unid 50g
17/06	Pão mandi 1 unid 50g
18/06	Pão francês 2 unid 50g cada
19/06	Pão de milho 1 unid 50g
20/06	Pão mandi 1 unid 50g
21/06	Pão francês 1 ½ unid 75g
24/06	Pão francês 1 unid 50g
25/06	Pão de milho 1 unid 50g
25/06	Pão francês 1 unid 50g
26/06	Pão mandi 1 unid 50g
27/06	Pão francês 1 unid 50g



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - JUNHO 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 - JUNHO 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