



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – DEZEMBRO 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	1119,52	44,04	162,78	32,47	11,41	378,63	5,32	4,53	152,41	1175,32	358,48	57,61
Média mensal – 6-10 anos	1305,51	52,86	193,31	35,65	12,28	425,08	6,00	5,45	171,94	1544,50	368,29	65,74
Média mensal – 11-15 anos	1452,91	57,24	217,89	39,15	14,30	458,27	6,90	6,03	197,55	1554,96	368,34	65,74

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
Matutino – 4 a 5 anos	15,74	58,16	26,10
Matutino - 6 a 10 anos	16,20	59,23	24,58
Matutino – 11 a 15 anos	15,76	59,99	24,25

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 – DEZEMBRO 2024

DIAS		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
02 a 06/12	Lanche da Manhã 9:00	-Leite caramelado (ou leite com café ou com cacau em pó 100%) -Pão francês quente com manteiga de leite e queijo mussarela	-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%) -Bolo	-Leite com café (ou leite caramelado ou com cacau em pó 100%) - Pão francês quente com manteiga de leite e queijo mussarela	- Leite caramelado (ou leite com café ou com cacau em pó 100%) - Pão de queijo
	Almoço 11:30	- Salada de beterraba -Carne picada (ou carne suína ou peito) com abóbora ao molho -Arroz - Feijão	- Salada de alface - Feijão cozido com carne - Couve refogada - Farofa de cenoura ralada ou de banana - Arroz -Banana	-Salada de repolho e abacaxi -Frango ao molho com batatas (peito de frango) - Arroz - Feijão - Abacaxi em fatias	- Vinagrete - Galinhada - Abóbora kabutiá ao molho - Feijão	-Salada de repolho e tomate -Quibebe de mandioca com carne - Arroz -Feijão - Banana
	Lanche da Tarde 15:00	-Macarrão com molho de carne moída (carne bovina ou suína ou frango desfiado)	-Refresco natural de abacaxi (fruta ou polpa) -Pão de queijo	-Limonada -Farofa de ovo com cenoura ralada	- Melancia em fatias -Pão francês com carne moída ao molho de tomate	- Refresco natural de abacaxi (fruta ou polpa) - Torta de legumes
09 a 13/12	Lanche da Manhã 9:00	-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 quente com manteiga de leite e queijo mussarela	-Leite com café (ou leite com caramelado ou com cacau em pó 100%) - Pão francês com manteiga de leite	-Refresco natural de abacaxi -Pão francês quente com manteiga de leite e queijo mussarela	
	Almoço 11:30	-Salada de repolho e tomate -Quibebe de mandioca com carne -Arroz -Feijão	-Salada de beterraba -Frango ao molho com batatas (peito de frango) - Arroz - Feijão - Melancia em fatias	- Vinagrete -Arroz Maria Izabel (carne bovina ou suína) - Abóbora kabutiá ao molho - Feijão -Abacaxi em fatias	-Salada de alface e tomate -Estrogonofe de frango -Arroz	Conselho de Classe/ Encerramento do Semestre
	Lanche da Tarde 15:00	-Limonada -Pão com molho de frango desfiado	-Refresco natural de abacaxi (fruta ou polpa) -Farofa de carne picadinha com cenoura ralada	-Macarrão com molho de carne moída (carne bovina ou suína ou frango desfiado) -Banana	-Limonada -Pão francês com carne moída ao molho de tomate	



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - DEZEMBRO 2024

ALIMENTO	QUANTIDADE	GRAMAS	TOTAL
Açafraão	3	0,3g	0,9g
Açúcar	4x5g + 4x20g + 7x15g	20g (arroz doce, canjica e leite caramelado) 15g (refresco, suco e creme) e 5g (café e cacau) e 2,5 (fruta caramelada)	205g
Arroz	9x80g	80g (almoço), 60g (lanche) e 30g (arroz doce)	720g
Biscoito de polvilho (Peta)	-	50g	-
Cacau em pó	-	5g	-
Café	4	3g	12g
Extrato de tomate	6x10g	10g, 5g recheio de torta	60g
Farinha de mandioca	3x15g	15g Farofa e 5g Tutu	45g
Farinha de trigo	1x5g+ 1x25g	5g Estrogonofe e 25g torta de legumes	30g
Feijão	8x25g	25g, 15g (baião) e 10g (sopa)	200g
Fermento em pó	1g	1g torta de legumes	1g
Leite OU Leite em pó	8X180ml + 1x50ml +1x35ml -	180ml (leite fluido, mingau e canjica) 100ml (molho branco), 50ml (estrogonofe), 35ml torta de legumes 25g, 5g (estrogonofe e molho branco)	1.525ml -
Macarrão Padre Nosso	-	15g sopa	-
Macarrão Parafuso	2	40g macarronada	80g
Milho para canjica	-	20g	-
Milho para pipoca	-	20g	-
Óleo	17x4,5mL	4,5mL	76,5ml
Sal	17	1g	16g



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – DEZEMBRO 2024

VERDURAS	1ª semana 02 a 06/12	2ª semana 09 a 13/12
Abobora – 20g lanche e 30g almoço 100g (caldo)	60g	30g
Abobrinha – 20g lanche e 30g almoço	-	-
Alface - 20g salada e 15g sanduíche	20g	20g
Alho – 1g	9g	8g
Batata – 20g lanche e sopa, 30g almoço e 70g purê e escondidinho e 20g carne de panela	30g	30g
Beterraba - 20g lanche e 30g almoço	30g	30g
Cebola – 5g	45g	40g
Cenoura - 15g recheio de pão e farofa, 20g lanche, sopa e à grega e 30g almoço e 20g carne de panela	45g	15g
Cheiro verde - 1g salada e 2g torta de legumes	1g	-
Chuchu – 20g lanche e 30g almoço	-	-
Couve - 20g	20g	-
Mandioca -30g lanche e 30g almoço	30g	30g
Milho - 30g almoço 40g (caldo)	-	-
Pepino - 25g	-	-
Repolho – 20g lanche e sopa e 30g almoço	60g	30g
Tomate – 30g salada, 50g vinagrete, 20g recheio sanduíche e torta de legumes, 15g molho e estrogonofe	80g	110g
Salsinha - 1g	-	-
Vagem - 20g no arroz à grega	-	-
Ovos – 50g unidade farofa e 20g torta de legume	70g	-



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – DEZEMBRO 2024

FRUTAS	1ª semana 02 a 06/12	2ª semana 09 a 13/12
Abacaxi – 150g sobremesa, 100g (suco), 40g salada de frutas e 10g na salada salgada	360g (2 sucos 1salada 1 sobremesa)	350g (2 sucos 1 sobremesa)
Acerola - 50g refresco natural	-	-
Banana – 100g sobremesa, 50g sourbet e 40g leite enriquecido, salada de fruta e 20g.creme e farofa	200g	100g
Caju - 50g refresco natural	-	-
Laranja – 1 un (200g) sobremesa, suco e salada de fruta 10g salada salgada	-	-
Limão -25g	25g	50g
Maçã – 100g sobremesa e 40g salada de fruta e leite enriquecido e 10 g na salada salgada	-	-
Mamão – 100g sobremesa e 40g salada de fruta e leite enriquecido	-	-
Manga - 40g (salada de frutas e leite enriquecido) 40g (creme de manga) 10g (salada salgada) 100g (sobremesa)	-	-
Maracujá – 50g refresco natural	-	-
Melancia -180g	360g	360g



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – DEZEMBRO 2024

Carnes	1ª semana 02 a 06/12	2ª semana 09 a 13/12
Bovina – 80g prato almoço e 40g lanche	360g	280g
Suína - 80g almoço e 40g lanche	-	-
Filé de pescado - 80g almoço e 40g lanche	-	-
Frango (coxa/sobrecoxa) - 120g almoço e 60g lanche	-	-
Frango peito - 90g almoço, 50g sopa e lanche	180g	230g

	1ª semana 02 a 06/12	2ª semana 09 a 13/12
iogurte – 200g	-	-
Manteiga de leite- 5g	20g	23g
Polpa de frutas – 60g	-	-
Queijo Mussarela – 5g (prato salgado) e 20g recheio de pão e quibe	40g	40g
Pão de Queijo – 50g	100g	-



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - DEZEMBRO 2024

DATA	PANIFICADOS
02/12	Pão francês 1 unid 50g
03/12	Pão francês 1 unid 50g
04/12	Bolo 1 unid 50g
05/12	Pão francês (2 unid) 50g cada
09/12	Pão mandi 1 unid 50g
09/12	Pão francês 1 unid 50g
10/12	Pão francês 1 unid 50g
11/12	Pão francês 1 unid 50g
12/12	Pão francês (2 unid) 50g cada



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – DEZEMBRO 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



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - DEZEMBRO 2024

Maçã, pêra, pêssego
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