



**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	<b>Lanche da Manhã</b> 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
	<b>Almoço</b> 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
	<b>Lanche da Tarde</b> 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	<b>Lanche da Manhã</b> 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	
	<b>Almoço</b> 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	<b>Conselho de Classe/ Encerramento do Semestre</b>
	<b>Lanche da Tarde</b> 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	8X180ml + 1x50ml +1x35ml	180ml (leite fluido, mingau e canjica) 100ml (molho branco), 50ml (estrogonofe), 35ml torta de legumes	1.525ml
Leite em pó	-	25g, 5g (estrogonofe e molho branco)	-
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**

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



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – DEZEMBRO 2024**

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



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – DEZEMBRO 2024**

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

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



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - DEZEMBRO 2024**

<b>DATA</b>	<b>PANIFICADOS</b>
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