



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – ABRIL 2025

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	1114,38	40,00	165,19	32,63	12,69	410,63	5,04	4,34	135,51	976,35	318,24	61,54
Média mensal – 6-10 anos	1252,12	48,73	194,75	30,91	13,41	476,55	5,72	5,30	150,88	1110,34	319,32	63,08
Média mensal – 11-15 anos	1421,41	55,05	221,68	34,95	15,56	524,34	6,71	5,98	179,62	1130,34	319,91	63,35
VR 4-5 anos	950,00	29,70	154,40	23,80	17,58	560,00	7,00	3,50	91,00	1400,00	280,00	19,00
VR 6-10 anos	1000,00	31,20	162,50	25,00	18,70	735,00	6,30	4,70	131,00	1400,00	350,00	26,00
VR 11-15 anos	1500,00	46,90	243,80	37,50	21,10	910,00	7,50	6,30	222,00	1400,00	490,00	42,00
IA 4-5 anos	117,30	134,68	106,99	137,10	72,18	73,33	72,00	124,00	148,91	69,74	113,66	323,89
IA 6-10 anos	125,21	156,19	119,85	123,64	71,71	64,84	90,79	112,77	115,18	79,31	91,23	242,62
IA 11-15 anos	94,76	117,38	90,93	93,20	73,74	57,62	89,47	94,92	80,91	80,74	65,29	150,83

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
Matutino – 4 a 5 anos	14,36	59,29	26,35
Matutino - 6 a 10 anos	15,57	62,21	22,22
Matutino – 11 a 15 anos	15,49	62,38	22,13



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – ABRIL 2025

DIAS		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
31/03 a 04/04	Lanche da Manhã 8:30	-Leite com café (ou caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão mandi com manteiga de leite	-Leite caramelado (ou com café ou com cacau em pó 100%) -Pão de milho com manteiga de leite	-Leite com café (ou caramelado ou com cacau em pó 100%) -Bolo simples	- Leite caramelado (ou com café ou com cacau em pó 100%) -Pão francês quente com manteiga de leite	-Leite com café (ou caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão de milho com manteiga de leite	-
	Almoço 11:30	- Salada de beterraba em cubos -Arroz Maria Izabel (carne bovina ou suína) - Abóbora Kabutiá ao molho - Feijão	- Salada de alface e tomate -Macarrão em camadas (molho branco, carne moída ao molho de tomate e queijo mussarela) - Arroz - Feijão	- Salada de repolho e tomate - Galinhada - Abóbora Kabutiá ao molho - Feijão -Laranja (abacate, banana, maçã, pêra, tangerina ou escolher uma fruta da lista de substituição)	-Salada de couve em tirinhas finas e tomate -Quibebe de mandioca com carne - Arroz - Feijão -Maçã em fatias (abacate, banana, laranja, pêra ou tangerina ou escolher uma fruta da lista de substituição)	-Salada de repolho e abacaxi -Frango (peito ou coxa e sobrecoxa) ao molho com batatas - Arroz - Feijão	-
	Lanche da Tarde 15:00	-Macarronada com carne moída (carne bovina, suína, peito de frango ou coxa e sobrecoxa), cenoura ralada e molho de tomate	-Refresco natural de maracujá -Farofa de carne picadinha com cenoura ralada - Banana (abacate, laranja, maçã, pêra, tangerina ou escolher uma fruta da lista de substituição)	- Sourbet de banana -Pão pizza (pão, tomate em rodela e queijo mussarela gratinado)	- Limonada -Pão francês com carne ao molho de tomate (bovina, suína ou peito de frango)	- Laranja - Torta de legumes	-
07 a 11/04	Lanche da Manhã 8:30	-Leite caramelado (ou com café ou com cacau em pó 100%) -Pão de milho com manteiga de leite	-Leite com café (ou caramelado ou com cacau em pó 100%) -Bolo simples	-Leite caramelado (ou com café ou com cacau em pó 100%) -Pão mandi com manteiga de leite	- Leite com café (ou caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão francês quente com manteiga de leite	-Leite caramelado (ou com café ou com cacau em pó 100%) -Pão de milho com manteiga de leite	-
	Almoço 11:30	-Salada de couve em tirinhas finas e tomate -Baião de três (arroz, carne e feijão) -Abóbora kabutiá ao molho	-Salada de repolho e tomate -Galinhada (peito ou coxa e sobrecoxa) - Abobrinha picada - Feijão -Banana (abacate, laranja, maçã, pêra, tangerina ou escolher uma fruta da lista de substituição)	-Salada de alface e tomate -Estrogonofe de frango (peito de frango) -Arroz -Laranja (abacate, banana, maçã, pêra, tangerina ou escolher uma fruta da lista de substituição)	-Salada de repolho, cenoura e abacaxi -Picadinho de carne (bovina, suína ou peito de frango) com mandioca -Arroz - Feijão -Maçã em fatias (abacate, banana, laranja, pêra ou tangerina ou escolher uma fruta da lista de substituição)	-Salada de beterraba em cubinhos -Frango (peito ou coxa e sobrecoxa) com batatas ao molho de açafrão - Arroz - Feijão	-
	Lanche da Tarde 15:00	-Macarrão com carne ao molho de tomate (carne bovina, suína ou frango)	- Canjica	-Limonada -Pão com carne moída ao molho de tomate	-Leite com cacau em pó 100% -Bolo de cenoura	-Refresco natural de maracujá -Farofa de carne picadinha com cenoura ralada -Banana (abacate, laranja, maçã, pêra, tangerina ou escolher uma fruta da lista de substituição)	-



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – ABRIL 2025

14 a 18/04	Lanche da Manhã 8:30	-Leite com café (ou caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão mandi com manteiga de leite	-Leite caramelado (ou com café ou com cacau em pó 100%) -Pão de milho com manteiga de leite	-Leite com café (ou caramelado ou com cacau em pó 100%) -Bolo simples			-
	Almoço 11:30	- Salada de beterraba em cubos -Arroz Maria Izabel (carne bovina ou suína) - Abóbora Kabutiá ao molho - Feijão	- Salada de alface e tomate -Macarrão em camadas (molho branco, carne moída ao molho de tomate e queijo mussarela) - Arroz - Feijão	- Salada de repolho e tomate - Galinhada (peito ou coxa e sobrecoxa) - Abóbora Kabutiá ao molho - Feijão -Laranja (abacate, banana, maçã, pêra, tangerina ou escolher uma fruta da lista de substituição)	RECESSO	FERIADO	-
	Lanche da Tarde 15:00	-Macarronada com carne moída (carne bovina, suína, peito de frango ou coxa e sobrecoxa), cenoura ralada e molho de tomate	-Refresco natural de maracujá -Farofa de carne picadinha com cenoura ralada - Banana (abacate, laranja, maçã, pêra, tangerina ou escolher uma fruta da lista de substituição)	- Sourbet de banana -Pão pizza (pão, tomate em rodela e queijo mussarela gratinado)			-
21 a 25/04	Lanche da Manhã 8:30		-Leite caramelado (ou com café ou com cacau em pó 100%) -Pão de milho com manteiga de leite	-Leite com café (ou caramelado ou com cacau em pó 100%) -Bolo simples	-Leite caramelado (ou com café ou com cacau em pó 100%) -Pão mandi com manteiga de leite	- Leite com café (ou caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão francês quente com manteiga de leite	-
	Almoço 11:30	FERIADO	-Salada de couve em tirinhas finas e tomate -Baião de três (arroz, carne e feijão) -Abobora kabutiá ao molho	-Salada de repolho e tomate -Galinhada (peito ou coxa e sobrecoxa) - Abobrinha picada - Feijão -Banana (abacate, laranja, maçã, pêra, tangerina ou escolher uma fruta da lista de substituição)	-Salada de alface e tomate -Estrogonofe de frango (peito de frango) -Arroz -Laranja (abacate, banana, maçã, pêra, tangerina ou escolher uma fruta da lista de substituição)	-Salada de repolho, cenoura e abacaxi -Picadinho de carne (bovina, suína ou peito de frango) com mandioca -Arroz - Feijão -Maçã em fatias (abacate, banana, laranja, pêra ou tangerina ou escolher uma fruta da lista de substituição)	-
	Lanche da Tarde 15:00		-Macarrão com carne ao molho de tomate (carne bovina, suína ou frango)	- Canjica	-Limonada -Pão com carne moída ao molho de tomate	-Leite com cacau em pó 100% -Bolo de cenoura	-



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – ABRIL 2025

28/04 a 02/05	Lanche da Manhã 8:30	-Leite com café (ou caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão mandi com manteiga de leite	-Leite caramelado (ou com café ou com cacau em pó 100%) -Pão de milho com manteiga de leite	-Leite com café (ou caramelado ou com cacau em pó 100%) -Bolo simples			-
	Almoço 11:30	- Salada de beterraba em cubos -Arroz Maria Izabel (carne bovina ou suína) - Abóbora Kabutiá ao molho - Feijão	- Salada de alface e tomate -Macarrão em camadas (molho branco, carne moída ao molho de tomate e queijo mussarela) - Arroz - Feijão	- Salada de repolho e tomate - Galinhada - Abóbora Kabutiá ao molho - Feijão -Laranja (abacate, banana, maçã, pêra, tangerina ou escolher uma fruta da lista de substituição)	FERIADO	RECESSO	-
	Lanche da Tarde 15:00	-Macarronada com carne moída (carne bovina, suína, peito de frango ou coxa e sobrecoxa), cenoura ralada e molho de tomate	-Refresco natural de maracujá -Farofa de carne picadinha com cenoura ralada - Banana (abacate, laranja, maçã, pêra, tangerina ou escolher uma fruta da lista de substituição)	- Sourbet de banana -Pão pizza (pão, tomate em rodela e queijo mussarela gratinado)			-



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – ABRIL 2025

ALIMENTO	QUANTIDADE	GRAMAS	TOTAL
Açafrão	10	0,3g	3,0g
Açúcar	13x5g+9x20g+7x15g	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)	350g
Arroz	18x80g+2x30g	80g (almoço), 50g (lanche) e 30g (arroz doce e baião)	1500g
Cacau em pó	2	3g	6
Café	11x3g	3g	33g
Extrato de tomate	12x10g	10g	120g
Farinha de mandioca	4x15g	15g Farofa e 5g Tutu	60g
Farinha de trigo	7x25g+2x5g	Estrogonofe 5g e 25g bolo simples	185g
Feijão	16x25g+2x15g	25g, 15g (baião) e 10g (sopa)	430g
Fermento em pó	7	1g	6g
Leite	26x180ml+3x100ml+2x50ml	180ml (leite fluido e mingau) 100ml (molho branco), 50ml (estrogonofe), 14ml (bolo de milho)	4360g
Leite em pó	-	25g, 5g (estrogonofe e molho branco)	-
Macarrão Padre Nosso	3x40g	15g (sopa)	120g
Macarrão Parafuso	5x40g	40g (macarronada e salada fria lanche)	200g
Óleo	32x4,5ml	4,5mL	144ml
Sal	32x1g	1g	32g
Trigo	-	5g (tabule e farofa) e 25g (quibe assado)	-



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – ABRIL 2025

VERDURAS	1ª semana	2ª semana	3ª semana	4ª semana	5ª semana
Abobora –30g almoço e lanche, 70g purê e escondidinho	60g (2 almoços)	30g	60g (2 almoços)	30g	60g (2 almoços)
Abobrinha – 20g lanche, farofa e 30g almoço	-	30g	-	30g	-
Alface - 20g salada e 15g sanduíche	20g	20g	20g	20g	20g
Alho – 1g	8g	8g	5g	6g	5g
Batata – 20g lanche e sopa, 30g almoço e 70g purê e escondidinho	30g	30g	-	-	-
Beterraba - 20g lanche e 30g almoço	30g	30g	30g	-	30g
Cebola – 5g	35g	40g	25g	30g	25g
Cenoura - 15g recheio de pão, 20g lanche, sopa, farofa e à grega e 30g almoço	20g	50g (lanche, almoço)	40g (2 lanches)	30g	40g (2 lanches)
Cheiro verde - 1g	-	-	-	-	-
Chuchu – 20g lanche e 30g almoço	-	-	-	-	-
Couve - 20g	20g	20g	-	20g	-
Mandioca -30g lanche e 30g almoço	30g	30g	-	30g	-
Milho - 40g almoço e 8,5g (bolo de milho)	-	-	-	-	-
Repolho – 20g lanche e sopa e 30g almoço	60g (2 almoços)	60g (2 almoços)	30g	60g (2 almoços)	30g



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – ABRIL 2025

Tomate – 50g vinagrete, 30g salada, 20g recheio sanduíche, 15g molho e estrogonofe	110g (3 saladas, recheio sanduíche)	90g (3 saladas)	80g (2 saladas, recheio sanduíche)	110g (3 saladas, recheio sanduíche)	80g (2 saladas, recheio sanduíche)
Salsinha - 1g	-	-	-	-	-
Vagem - 20g no arroz à grega	-	-	-	-	-
Ovos – 50g -1 unid	-	-	-	-	-

FRUTAS	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana
Abacate - 40g leite enriquecido	-	-	-	-	-
Abacaxi – 150g sobremesa, 100g refresco, 70g salada de frutas e 10g na salada salgada	10g (salada salgada)	-	-	-	-
Banana – 100g sobremesa, 70g salada de frutas, 50g sourbet e 40g leite enriquecido, 20g creme e farofa	150g (sobremesa, sourbet)	200g	150g (sobremesa, sourbet)	100g	100g
Goiaba -180g (unid.) e 40g (leite enriquecido)	-	-	-	-	-
Laranja – 1 un (200g) sobremesa, suco e (100g) salada de fruta	400g (sobremesa)	200g (sobremesa)	200g (sobremesa)	200g (sobremesa)	200g (sobremesa)
Limão – 25g (suco)	25g (suco)	25g (suco)	-	25g (suco)	-
Maçã – 100g sobremesa e 40g salada de fruta e leite enriquecido e 10 g na salada salgada	100g	100g	-	100g	-
Manga – 100g sobremesa e 50g	-	-	-	-	-



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – ABRIL 2025

creme de manga e 10g salada salgada					
Melancia – 150g sobremesa	-	-	-	-	-

Carnes	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana
Bovina – 80g prato almoço e 40g lanche	360g (3 almoços e 3 lanches)	280g (2 almoços e 3 lanches)	280g (2 almoços e 2 lanche)	280g (2 almoços e 2 lanches)	280g (2 almoços e 2 lanches)
Frango (coxa/sobrecoxa)- 120g almoço e 60g lanche	-	-	-	-	-
Frango peito- 80g almoço, 40g sopa e lanche	160g (2 almoços)	240g (3 almoços)	80g (almoço)	160g (2 almoços)	80g (almoço)
Suína- 80g almoço e 40g lanche	-	-	-	-	-

Lácteos e Polpa de frutas	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana
Iogurte – 200g	-	-	-	-	-
Manteiga de leite- 5g	20g	20g	10g	15g	10g
Polpa de frutas – 60g	-	-	-	-	-
Queijo Mussarela –5g (prato salgado) e 20g recheio de pão e quibe	25g (prato salgado) recheio de pão)	-	25g (prato salgado) recheio de pão)	-	25g (prato salgado) recheio de pão)



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – ABRIL 2025

DATA	PANIFICADOS
31/03	Pão mandi 1 unid (50g)
01/04	Pão de milho 1 unid (50g)
02/04	Bolo 1 unid (50g)
02/04	Pão francês 1 unid (50g)
03/04	Pão francês 2 unid (50g) cada
04/04	Pão de milho 1 unid (50g)
07/04	Pão de milho 1 unid (50g)
08/04	Bolo 1 unid (50g)
09/04	Pão mandi 1 unid (50g)
09/04	Pão francês 1 unid (50g)
10/04	Pão francês 1 unid (50g)
10/04	Bolo 1 unid (50g)
11/04	Pão de milho 1 unid (50g)
14/04	Pão mandi 1 unid (50g)
15/04	Pão de milho 1 unid (50g)
16/04	Bolo 1 unid (50g)
16/04	Pão francês 1 unid (50g)
22/04	Pão de milho 1 unid (50g)
23/04	Bolo 1 unid (50g)
24/04	Pão mandi 1 unid (50g)
24/04	Pão francês 1 unid (50g)
25/04	Pão francês 1 unid (50g)
25/04	Bolo 1 unid (50g)
28/04	Pão mandi 1 unid (50g)
29/04	Pão de milho 1 unid (50g)



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – ABRIL 2025

30/04	Bolo 1 unid (50g)
30/04	Pão francês 1 unid (50g)



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – ABRIL 2025

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

Mamão, manga, ata, caqui, jabuticaba



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – ABRIL 2025

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