



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – JUNHO 2025

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	1105,88	44,24	165,76	29,54	12,60	452,36	5,22	4,51	142,97	975,28	200,81	63,33
Média mensal – 6-10 anos	1295,05	52,87	197,82	32,48	13,50	509,04	5,74	5,28	161,13	1099,25	207,88	69,14
Média mensal – 11-15 anos	1456,98	58,35	224,08	36,36	15,64	556,69	6,74	5,97	188,35	1117,11	208,00	69,12

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
Matutino – 4 a 5 anos	16,00	59,96	24,04
Matutino - 6 a 10 anos	16,33	61,10	22,57
Matutino – 11 a 15 anos	16,02	61,52	22,46



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - JUNHO 2025

DIAS		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
02 a 06/06	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 beterraba em cubinhos e cheiro verde -Carne moída (bovina ou suína) com batatas ao molho de tomate -Arroz -Feijão	-Vinagrete -Arroz com costelinha suína - Purê de batata - Feijão -Abacaxi em rodela (banana, laranja, maçã, mamão, manga, melão, morango ou mexerica)	-Salada de repolho e tomate -Picadinho de carne (bovina, suína ou peito de frango) com mandioca -Arroz - Feijão	- Salada de repolho em tirinhas finas e abacaxi -Galinhada (peito de frango ou coxa e sobrecoxa) -Milho refogado - Feijão - Maçã em fatias (abacaxi, banana, laranja, mamão, manga, melão, morango ou mexerica)	- Salada de alface e maçã - Estrogonofê (peito de frango ou coxa e sobrecoxa) -Arroz -Laranja (abacaxi, banana, maçã, mamão, manga, melão, morango ou mexerica)	-
	Lanche da Tarde 15:00	-Macarrão em camadas (molho branco, carne moída ao molho de tomate e queijo muçarela)	- Arroz doce	-Limonada -Pipoca -Banana (abacaxi, laranja, maçã, mamão, manga, melão, morango ou mexerica)	-Leite com café (ou caramelado ou com cacau em pó 100%) -Bolo Mané Pelado	-Sopa de legumes (macarrão, carne, batata, abóbora, repolho, feijão e açafrão) - Torradas	-
09 a 14/06	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 mandi com manteiga de leite	- Leite caramelado (ou com café ou com cacau em pó 100%) -Pão francês quente com queijo mussarela
	Almoço 11:30	- Salada de beterraba em cubinhos e cheiro verde -Arroz Maria Izabel (carne bovina ou suína) -Abóbora cabutiá ao molho -Feijão -Mexerica (abacaxi, banana, laranja, maçã, mamão, manga, melão ou morango)	-Salada de alface e salsinha -Almôndegas ao molho de tomate -Purê de batatas -Arroz -Feijão -Banana (abacaxi, laranja, maçã, mamão, manga, melão, morango ou mexerica)	-Vinagrete - Escondidinho de batata (peito ou coxa e sobrecoxa ou carne bovina moída) - Arroz -Feijão - Doce de leite	- Salada de repolho e tomate -Galinhada (peito de frango ou coxa e sobrecoxa) - Abóbora cabutiá ao molho - Feijão -Abacaxi em rodela (banana, laranja, maçã, mamão, manga, melão, morango ou mexerica)	-Salada de cenoura ralada, couve em tirinhas finas e cheiro verde -Frango assado com batatas (coxa e sobrecoxa) ou frango ao molho de açafrão com batatas -Arroz -Feijão - Laranja (abacaxi, banana, maçã, mamão, manga, melão, morango ou mexerica)	- Salada de repolho em tirinhas finas e abacaxi -Galinhada (peito de frango ou coxa e sobrecoxa) -Milho refogado - 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	-Canjica	-Limonada -Pão francês com carne ao molho de tomate (bovina, suína ou peito de frango)	-Danete - Pão de queijo	-Sopa de legumes (macarrão, carne, batata, abóbora, repolho, feijão e açafrão) - Torradas	- Arroz doce



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – JUNHO 2025

16 a 20/06	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 com café (ou caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão francês quente 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	-Vinagrete -Arroz com costelinha suína - Purê de batata - Feijão -Abacaxi em rodela (banana, laranja, maçã, mamão, manga, melão, morango ou mexerica)	- Salada de repolho em tirinhas finas e abacaxi -Galinhada (peito de frango ou coxa e sobrecoxa) -Milho refogado - Feijão - Laranja (abacaxi, banana, maçã, mamão, manga, melão, morango ou mexerica)	FERIADO	RECESSIO	-
	Lanche da Tarde 15:00	-Macarrão em camadas (molho branco, carne moída ao molho de tomate e queijo muçarela)	- Arroz doce	-Leite com café (ou caramelado ou com cacau em pó 100%) -Bolo Mané Pelado			-
23 a 27/06	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 mandi com manteiga de leite	-
	Almoço 11:30	- Salada de beterraba em cubinhos e cheiro verde -Arroz Maria Izabel (carne bovina ou suína) -Abóbora cabutiá ao molho -Feijão -Mexerica (abacaxi, banana, laranja, maçã, mamão, manga, melão ou morango)	-Salada de alface e salsinha -Almôndegas ao molho de tomate -Purê de batatas -Arroz -Feijão -Banana (abacaxi, laranja, maçã, mamão, manga, melão, morango ou mexerica)	-Vinagrete - Escondidinho de batata (peito ou coxa e sobrecoxa ou carne bovina moída) - Arroz -Feijão	- Salada de repolho e tomate -Galinhada (peito de frango ou coxa e sobrecoxa) - Abóbora cabutiá ao molho - Feijão -Abacaxi em rodela (banana, laranja, maçã, mamão, manga, melão, morango ou mexerica)	-Salada de cenoura ralada, couve em tirinhas finas e cheiro verde -Frango assado com batatas (coxa e sobrecoxa) ou frango ao molho de açafrão com batatas -Arroz -Feijão - Laranja (abacaxi, banana, maçã, mamão, manga, melão, morango ou mexerica)	-
	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	-Canjica	-Limonada -Pão francês com carne ao molho de tomate (bovina, suína ou peito de frango)	-Danete - Pão de queijo	-Sopa de legumes (macarrão, carne, batata, abóbora, repolho, feijão e açafrão) - Torradas	-



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - JUNHO 2025

ALIMENTO	QUANTIDADE	GRAMAS	TOTAL
Açafrão	10	0,3g	3g
Açúcar	14x5g+14x20g+3x15g+1x13g	5g (café, leite com cacau, creme, danete e leite enriquecido), 13g (doce de leite), 15g (suco e refresco) e 20g (leite caramelado, canjica e arroz doce)	408g
Arroz	19x80g+3x30g	80g (almoço), 50g (lanche) e 30g (arroz doce e baião)	1610g
Cacau em pó	2	3g (com leite e danete)	6
Café	12x3g	3g	36g
Extrato de tomate	13x10g	10g	130g
Farinha de mandioca	-	15g Farofa e 5g Tutu	30g
Farinha de trigo	2x5g	25g (bolo simples) e 5g (molho branco)	10g
Feijão	18x25g	25g, 15g (baião) e 10g (sopa)	450g
Fermento em pó	-	1g	-
Leite	21x180ml+5x150ml+2x100ml+1x50ml+1x45ml	180ml (leite fluido, sourbet, creme e mingau), 150ml (canjica e arroz doce), 100ml (danete), 50ml (molho branco), 45ml (doce de leite), 20ml (purê)	4.825g
Macarrão Padre Nosso	3x40g	40g (macarronada e salada fria lanche) e 15g (sopa)	120g
Macarrão Parafuso	4x40g	40g (macarronada e salada fria lanche)	160g
Milho para canjica	2x25g	25g	50g
Óleo	28x4,5ml	4,5mL	126ml
Sal	28x1g	1g	28g



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – JUNHO 2025

VERDURAS	1ª semana	2ª semana	3ª semana	4ª semana
Abobora –30g almoço e lanche, 70g purê e escondidinho	30g	60g (1 almoço + 1 sopa)	-	60g (1 almoço + 1 sopa)
Abobrinha – 20g lanche, farofa e 30g almoço	-	-	-	-
Alface - 20g salada e 15g sanduíche	20g	20g	-	20g
Alho – 1g	7g	9g	4g	8g
Batata – 20g lanche e sopa, 30g almoço e 70g purê e escondidinho	120g	190g	100g	190g
Beterraba - 20g lanche e 30g almoço	30g	30g	30g	30g
Cebola – 5g	35g	45g	20g	40g
Cenoura - 15g recheio de pão, 20g lanche, sopa, farofa e à grega e 30g almoço	-	30g	-	30g
Cheiro verde - 1g	1g	2g	1g	2g
Chuchu – 20g lanche e 30g almoço	-	-	-	-
Couve - 20g	-	20g	-	20g
Mandioca-30g lanche e 30g almoço	30g	-	-	-
Milho - 40g almoço e 8,5g (bolo de milho)	40g	80g	40g	40g
Repolho – 20g lanche e sopa e 30g almoço	80g (2 almoços + 1 sopa)	80g (2 almoços + 1 sopa)	30g	50g (1 almoço + 1 sopa)



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - JUNHO 2025

Tomate – 50g vinagrete, 30g salada, 20g recheio sanduíche, 15g molho e estrogonofe	95g (1 salada, 1 vinagrete e 1 molho de estrogonofe)	80g (1 salada e 1 vinagrete)	50g (1 vinagrete)	80g (1 salada e 1 vinagrete)
Salsinha - 1g	-	1g	-	1g
Vagem - 20g no arroz à grega	-	-	-	-
Ovos – 50g -1 unid	-	-	-	-

FRUTAS	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
Abacate - 40g leite enriquecido	-	-	-	-
Abacaxi – 150g sobremesa, 100g suco, 70g salada de frutas e 10g na salada salgada	110g (salada salgada e sobremesa)	110g (salada salgada e sobremesa)	110g (salada salgada e sobremesa)	100g (sobremesa)
Banana – 100g sobremesa, 70g salada de frutas, 50g sourbet e 40g leite enriquecido, 20g creme e farofa	100g (1 sobremesas)	100g (1 sobremesas)	-	100g (1 sobremesas)
Goiaba -180g (unid.) e 40g (leite enriquecido)	-	-	-	-
Laranja – 1 un (200g) sobremesa, suco e (100g) salada de fruta	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 10g na salada salgada	110g (sobremesa e salada salgada)	-	-	-



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – JUNHO 2025

Manga – 100g sobremesa e 50g creme de manga e 10g salada salgada	-	50g (creme de manga)	-	50g (creme de manga)
Melancia – 150g sobremesa	-	-	-	-
Mexerica – 150g sobremesa	-	150g	-	150g

Carnes	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
Bovina – 80g prato almoço e 40g lanche	240g (2 almoços e 2 lanches)	280g (2 almoços e 3 lanches)	120g (1 almoço e 1 lanche)	280g (2 almoços e 3 lanches)
Frango (coxa/sobrecoxa)- 100g almoço e 60g lanche	-	100g (1 almoço)	-	100g (1 almoço)
Frango peito- 90g almoço, 50g sopa e lanche	180g (2 almoços)	270g (3 almoços)	90g (1 almoço)	180g (2 almoços)
Suína- 80g almoço e 40g lanche Costela suína - 100g almoço	100g (1 almoço)	-	100g (1 almoço)	-

Lácteos e Polpa de frutas	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
Iogurte – 200g	-	-	-	-
Manteiga de leite- 5g e 3g (purê e escondidinho)	23g	26g	10g	26g
Polpa de frutas – 60g	-	-	-	-
Queijo Mussarela –5g (prato salgado) e 20g recheio de pão e quibe	5g (macarronada)	20g (recheio de pão)	5g (macarronada)	-



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - JUNHO 2025

DATA	PANIFICADOS
02/06	Pão de milho 1 unid (50g)
03/06	Bolo 1 unid (50g)
04/06	Pão mandi 1 unid (50g)
05/06	Pão francês 1 unid (50g)
05/06	Bolo 1 unid (50g)
06/06	Pão de milho 1 unid (50g)
06/06	Torrada de Pão francês 1/2 unid (25g)
09/06	Pão mandi 1 unid (50g)
10/06	Pão de milho 1 unid (50g)
11/06	Bolo 1 unid (50g)
11/06	Pão francês 1 unid (50g)
12/06	Pão francês 1 unid (50g)
12/06	Pão de queijo (50g)
13/06	Pão mandi 1 unid (50g)
13/06	Torrada de Pão francês 1/2 unid (25g)
14/06	Pão francês 1 unid (50g)
16/06	Pão de milho 1 unid (50g)
17/06	Bolo 1 unid (50g)
18/06	Pão francês 1 unid (50g)
18/06	Bolo 1 unid (50g)
23/06	Pão mandi 1 unid (50g)
24/06	Pão de milho 1 unid (50g)
25/06	Bolo 1 unid (50g)
25/06	Pão francês 1 unid (50g)
26/06	Pão francês 1 unid (50g)



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - JUNHO 2025

26/06	Pão de queijo (50g)
27/06	Pão mandi 1 unid (50g)
27/06	Torrada de Pão francês 1/2 unid (25g)



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - JUNHO 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 – JUNHO 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