



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – AGOSTO 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	1137,89	47,66	168,01	30,58	13,57	485,37	5,91	5,15	156,59	1070,83	333,51	76,16
Média mensal – 6-10 anos	1305,79	56,04	194,17	33,88	14,07	548,02	6,33	5,98	169,45	1209,96	366,45	87,29
Média mensal – 11-15 anos	1475,72	63,38	219,67	38,17	16,00	585,45	7,29	6,73	197,63	1244,33	369,17	87,27

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
Matutino – 4 a 5 anos	16,75	59,06	24,19
Matutino - 6 a 10 anos	17,17	59,48	23,35
Matutino – 11 a 15 anos	17,18	59,54	23,28



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – AGOSTO 2025

DIAS		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
04 a 08/08	Lanche da Manhã 8:30	-Leite caramelado (ou com cacau em pó 100%) -Pão de milho com manteiga de leite	-Leite com cacau em pó 100% (ou caramelado) -Pão francês quente com manteiga de leite	-Leite caramelado (ou com cacau em pó 100%) -Pão mandi com manteiga de leite	- Leite com cacau em pó 100% (ou caramelado) -Pão francês com queijo muçarela gratinado	-Leite caramelado (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 (carne bovina ou suína) com batatas ao molho de tomate -Arroz -Feijão	-Vinagrete - Estrogonofe (peito de frango, coxa e sobrecoxa, carne bovina ou suína) -Batatas coradas -Arroz -Mamão em cubos (abacate, banana, laranja, maçã, maracujá, mexerica, melão ou morango)	-Salada de cenoura ralada, couve em tirinhas finas e salsinha -Quibebe de mandioca com carne - Arroz - Feijão	- Salada de repolho em tirinhas finas e abacaxi -Galinhada (peito de frango ou coxa e sobrecoxa) - Abóbora cabutiá ao molho - Feijão	-Salada de beterraba em cubinhos e salsinha -Arroz Maria Izabel (carne bovina ou suína) -Abóbora cabutiá ao molho -Feijão	-
	Lanche da Tarde 15:00	-Caldo de feijão -Torradas	-Suco de abacaxi (fruta) -Farofa de carne com cenoura ralada	-Sopa de legumes (macarrão, carne, batata, abóbora, repolho, feijão e açafrão)	-Soubret de banana - Bolo simples	-Macarrão com carne moída e cenoura ralada ao molho de tomate e queijo muçarela gratinado	-
11 a 15/08	Lanche da Manhã 8:30	-Leite cacau em pó 100% (ou caramelado) -Pão mandi com queijo mussarela gratinado	-Leite caramelado (ou com cacau em pó 100%) -Pão de milho com manteiga de leite	-Leite com cacau em pó 100% (ou caramelado) -Pão francês com queijo muçarela gratinado	- Leite caramelado (ou com cacau em pó 100%) -Pão francês quente com manteiga de leite	-Leite com cacau em pó 100% (ou caramelado) -Pão mandi com manteiga de leite	-
	Almoço 11:30	-Salada de alface e salsinha -Almôndegas ao molho de tomate -Purê de batatas -Arroz -Feijão -Banana (abacate, laranja, maçã, mamão, maracujá, mexerica, melão ou morango)	-Salada de couve flor e tomate - Estrogonofe (peito de frango, coxa e sobrecoxa, carne bovina ou suína) -Arroz - Feijão -Mamão em cubos (abacate, banana, laranja, maçã, maracujá, mexerica, melão ou morango)	-Salada de alface e tomate -Escondidinho com carne moída (carne bovina, suína, peito de frango ou coxa e sobrecoxa) com abóbora cabutiá - Arroz -Feijão -Laranja (abacate, banana, maçã, mamão, maracujá, mexerica, melão ou morango)	- Salada de repolho e tomate -Galinhada (peito de frango ou coxa e sobrecoxa) - Abóbora cabutiá ao molho - Feijão -Abacaxi em rodela (abacate, banana, laranja, maçã, mamão, maracujá, mexerica, melão ou morango)	-Salada de alface e maçã -Frango assado com batatas (coxa e sobrecoxa) ou frango ao molho de açafrão com batatas -Arroz -Feijão -Laranja (abacate, banana, maçã, mamão, maracujá, mexerica, melão ou morango)	-
	Lanche da Tarde 15:00	-Refresco de laranja ou laranja -Pão francês com carne moída ao molho de tomate	-Leite com cacau em pó 100% (ou leite caramelado) -Pão francês quente com queijo muçarela gratinado -Banana (abacate, laranja, maçã, mamão, maracujá, mexerica, melão ou morango)	-Danete - Pão de queijo	-Iogurte de frutas -Pão pizza (pão francês, tomate, queijo muçarela e orégano)	- Leite caramelado (ou com cacau em pó 100%) - Bolo de chocolate sem cobertura	-



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – AGOSTO 2025

18 a 22/08	Lanche da Manhã 8:30	-Leite caramelado (ou com cacau em pó 100%) -Pão de milho com manteiga de leite	-Leite com cacau em pó 100% (ou caramelado) -Pão francês quente com manteiga de leite	-Leite caramelado (ou com cacau em pó 100%) -Pão mandi com manteiga de leite	- Leite com cacau em pó 100% (ou caramelado) -Pão francês com queijo muçarela gratinado	-Leite caramelado (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 (carne bovina ou suína) com batatas ao molho de tomate -Arroz -Feijão	- Vinagrete - Estrogonofe (peito de frango, coxa e sobrecoxa, carne bovina ou suína) -Batatas coradas -Arroz -Mamão em cubos (abacate, banana, laranja, maçã, maracujá, mexerica, melão ou morango)	-Salada de cenoura ralada, couve em tirinhas finas e salsinha -Quibebe de mandioca com carne - Arroz - Feijão	- Salada de repolho em tirinhas finas e abacaxi -Galinhada (peito de frango ou coxa e sobrecoxa) - Abóbora cabutiá ao molho - Feijão	-Salada de beterraba em cubinhos e salsinha -Arroz Maria Izabel (carne bovina ou suína) -Abóbora cabutiá ao molho -Feijão	-
	Lanche da Tarde 15:00	-Caldo de feijão -Torradas	-Suco de abacaxi (fruta) -Farofa de carne com cenoura ralada	-Sopa de legumes (macarrão, carne, batata, abóbora, repolho, feijão e açafrão)	-Sourbet de banana - Bolo simples	-Macarrão com carne moída e cenoura ralada ao molho de tomate e queijo muçarela gratinado	-
25 a 29/08	Lanche da Manhã 8:30	-Leite cacau em pó 100% (ou caramelado) -Pão mandi com manteiga de leite	-Leite caramelado (ou com cacau em pó 100%) -Pão de milho com manteiga de leite	-Leite com cacau em pó 100% (ou caramelado) -Pão francês com queijo muçarela gratinado	- Leite caramelado (ou com cacau em pó 100%) -Pão francês quente com manteiga de leite	-Leite com cacau em pó 100% (ou caramelado) -Pão mandi com manteiga de leite	-
	Almoço 11:30	-Salada de alface e salsinha -Almôndegas ao molho de tomate -Purê de batatas -Arroz -Feijão -Banana (abacate, laranja, maçã, mamão, maracujá, mexerica, melão ou morango)	-Salada de couve flor e tomate - Estrogonofe (peito de frango, coxa e sobrecoxa, carne bovina ou suína) -Arroz - Feijão -Mamão em cubos (abacate, banana, laranja, maçã, maracujá, mexerica, melão ou morango)	-Salada de alface e tomate -Escondidinho com carne moída (carne bovina, suína, peito de frango ou coxa e sobrecoxa) com abóbora cabutiá - Arroz -Feijão -Laranja (abacate, banana, maçã, mamão, maracujá, mexerica, melão ou morango)	- Salada de repolho e tomate -Galinhada (peito de frango ou coxa e sobrecoxa) - Abóbora cabutiá ao molho - Feijão -Abacaxi em rodela (abacate, banana, laranja, maçã, mamão, maracujá, mexerica, melão ou morango)	-Salada de alface e maçã -Frango assado com batatas (coxa e sobrecoxa) ou frango ao molho de açafrão com batatas -Arroz -Feijão -Laranja (abacate, banana, maçã, mamão, maracujá, mexerica, melão ou morango)	-
	Lanche da Tarde 15:00	-Macarrão em camadas (molho branco, carne moída ao molho de tomate e queijo muçarela)	-Leite com cacau em pó 100% (ou leite caramelado) -Pão francês quente com queijo muçarela gratinado -Banana (abacate, laranja, maçã, mamão, maracujá, mexerica, melão ou morango)	-Danete - Pão de queijo	-Iogurte de frutas -Pão pizza (pão francês, tomate, queijo muçarela e orégano)	-Sopa de legumes (macarrão, carne, batata, abóbora, repolho, feijão e açafrão) -Doce de leite	-

* Os produtos entregues pela GERPAE deverão ser utilizados para compor os cardápios. Não havendo necessidade de serem adquiridos no comércio local.



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – AGOSTO 2025

ALIMENTO	QUANTIDADE	TOTAL
Açafrão	8	2,4g
Açúcar	12x20g+1x13g+14x5g	423g
Arroz	20x80g	1600g
Cacau em pó	12x 2,5g e 2x3g	36g
Café	-	-
Extrato de tomate	14x10g	140g
Farinha de mandioca	2x25g	50g
Farinha de trigo	5x5g	25g
Feijão	2x50g+18x25g+3x10g	580g
Fermento em pó	-	-
Leite	25x180ml+2x100ml+5x50ml+45ml	4.895ml
Macarrão Padre Nosso	3x15g	45g
Macarrão Parafuso	3x40g	120g
Milho para canjica	-	-
Óleo	31x4,5ml	139,5ml
Sal	31x1g	31g



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – AGOSTO 2025

VERDURAS	1ª semana	2ª semana	3ª semana	4ª semana
Abobora –30g almoço e lanche/sopa, 40g caldo dourado ou de feijão, 70g purê e escondidinho	170g (caldo dourado ou de feijão, escondidinho, sopa e almoço)	100g (1 almoço e 1 escondidinho)	130g (caldo dourado ou de feijão, 2 almoço e sopa)	130g (1 almoço, 1 escondidinho e 1 sopa)
Abobrinha – 20g lanche, farofa e 30g almoço	-	-	-	-
Alface - 20g salada e 15g sanduíche	-	60g (3 saladas)	-	60g (3 saladas)
Alho – 1g	9g	6g	9g	7g
Batata – 20g lanche e sopa, 30g almoço, 50g batata corada e 70g purê e escondidinho	100g (1 almoço, batata assada/corada e sopa)	100g (purê e almoço)	100g (1 almoço, batata assada/corada e sopa)	120g (purê, almoço e sopa)
Beterraba - 20g lanche e 30g almoço	60g	-	60g	-
Cebola – 5g	45g	30g	45g	35g
Cenoura - 15g recheio de pão, 20g lanche, sopa, farofa, molho de macarrão, arroz à grega e 30g almoço	70g (almoço, molho de macarrão e farofa)	-	90g (almoço, farofa, molho de macarrão e sopa)	20g (sopa)
Cheiro verde ou salsa - 1g	3g	1g	3g	1g
Chuchu – 20g lanche e 30g almoço	-	-	-	-
Couve - 20g	20g	-	20g	-
Couve-flor - 25g	-	25g	-	25g
Mandioca -30g lanche e 30g almoço	30g	-	30g	-
Milho - 40g almoço e 8,5g (bolo de milho)	-	-	-	-
Repolho – 20g lanche e sopa e 30g almoço	50g (almoço e sopa)	30g (almoço)	50g (almoço e sopa)	50g (almoço e sopa)



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – AGOSTO 2025

Tomate – 50g vinagrete, 30g salada, 20g recheio sanduíche, 15g molho e estrogonofe	65g (vinagrete, e molho de estrogonofe)	125g (3 saladas, sanduíche e estrogonofe)	65g (vinagrete, e molho de estrogonofe)	125g (3 saladas, sanduíche e estrogonofe)
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 suco)	150g (sobremesa)	110g (salada salgada e suco)	150g (sobremesa)
Banana – 100g sobremesa, 70g salada de frutas, 50g sourbet e 40g leite enriquecido, 20g creme e farofa	40g (sourbet)	200g (2 sobremesas)	40g (sourbet)	200g (2 sobremesas)
Goiaba -180g (unid.) e 40g (leite enriquecido)	-	-	-	-
Laranja – 1 un (200g) sobremesa, suco e (100g) salada de fruta	-	600g (3 sobremesa)	-	400g (2 sobremesa)
Limão – 25g (suco)	-	-	-	-
Maçã – 100g sobremesa e 40g salada de fruta e leite enriquecido e 10g na salada salgada	-	10g (salada salgada)	-	10g (salada salgada)
Mamão – 150g sobremesa e 40g salada de fruta e leite enriquecido	150g (sobremesa)	150g (sobremesa)	150g (sobremesa)	150g (sobremesa)
Manga – 100g sobremesa e 50g creme de manga e 10g salada salgada	-	-	-	-
Melancia – 150g sobremesa	-	-	-	-



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – AGOSTO 2025

Mexerica – 150g sobremesa	-	-	-	-
----------------------------------	---	---	---	---

Carnes	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
Bovina – 80g prato almoço, 60g caldo e 40g lanche	420g (3 almoços, 1 caldo e 3 lanches)	200g (2 almoços e 1 lanche)	420g (3 almoços, 1 caldo e 3 lanches)	240g (2 almoços e 2 lanches)
Frango (coxa/sobrecoxa)- 100g almoço e 70g lanche	-	100g (1 almoço)	-	100g (1 almoço)
Frango peito- 100g almoço, 60g lanche	200g (2 almoços)	200g (2 almoços)	200g (2 almoços)	200g (2 almoços)
Suína- 80g almoço e 40g lanche Costela suína - 100g almoço	-	-	-	-

Lácteos e Polpa de frutas	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
Iogurte – 200g	-	200g	-	200g
Manteiga de leite- 5g e 3g (purê e escondidinho)	20g	21g	20g	26g
Polpa de frutas – 60g	-	-	-	-
Queijo Mussarela –5g (prato salgado) e 20g recheio de pão e quibe	25g	80g	25g	65g



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – AGOSTO 2025

DATA	PANIFICADOS
04/08	Pão de milho 1 unid (50g)
04/08	Torrada de Pão francês 1/2 unid (25g)
05/08	Pão francês 1 unid (50g)
06/08	Pão mandi 1 unid (50g)
07/08	Pão francês 1 unid (50g)
07/08	Bolo 1 unid (50g)
08/08	Pão de milho 1 unid (50g)
11/08	Pão mandi 1 unid (50g)
11/08	Pão francês 1 unid (50g)
12/08	Pão de milho 1 unid (50g)
12/08	Pão francês 1 unid (50g)
13/08	Pão francês 1 unid (50g)
13/08	Pão de queijo (50g)
14/08	Pão francês 1 unid (50g)
14/08	Pão francês 1 unid (50g)
15/08	Pão mandi 1 unid (50g)
15/08	Bolo 1 unid (50g)
18/08	Pão de milho 1 unid (50g)
18/08	Torrada de Pão francês 1/2 unid (25g)
19/08	Pão francês 1 unid (50g)
20/08	Pão mandi 1 unid (50g)
21/08	Pão francês 1 unid (50g)
21/08	Bolo 1 unid (50g)
22/08	Pão de milho 1 unid (50g)
25/08	Pão mandi 1 unid (50g)
26/08	Pão de milho 1 unid (50g)



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – AGOSTO 2025

26/08	Pão francês 1 unid (50g)
27/08	Pão francês 1 unid (50g)
27/08	Pão de queijo (50g)
28/08	Pão francês 1 unid (50g)
28/08	Pão francês 1 unid (50g)
29/08	Pão mandi 1 unid (50g)



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – AGOSTO 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 – AGOSTO 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