



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL- Turno Matutino – SETEMBRO 2021

DIAS		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
06/09 a 10/09	Lanche da Manhã 7:30			- Leite com achocolatado -Pão francês com manteiga de leite	- Suco da polpa de fruta -Pão carequinha quente com queijo mussarela derretido	- Leite com café - Pão de milho com manteiga de leite
	Almoço 10:15	RECESSO	FERIADO	- Vinagrete - Galinhada (peito) - Milho refogado - Feijão -Banana	- Salada de cenoura ralada, alface e cheiro verde -Quiubebe de mandioca com carne - Arroz/Feijão - Laranja	- Salada de repolho e abacaxi - Picadinho de carne suína com abóbora - Arroz - Feijão
13 a 17/09	Lanche da Manhã 8:00	- Leite com café - Pão francês com manteiga de leite	- Leite com achocolatado - Rosca	- Leite com café - Pão de milho com manteiga de leite	-Suco da polpa de fruta - Pão francês quente com queijo mussarela	- Leite caramelado - Pão de queijo
	Almoço 10:15	-Salada de beterraba cozida com cheiro verde -Arroz Maria Izabel -Feijão	- Salada de repolho e abacaxi - Almôndegas ao molho de tomate - Arroz / Feijão - Banana	- Salada de alface e tomate - Filé de 'pescado com batatas - Arroz - Feijão	- Salada de batata e cenoura cozidos - Galinhada (coxa e sobrecoxa) - Abobrinha refogada - Feijão - Mexerica	-Salada de repolho e tomate - Frango (peito) ao molho com batatas - Arroz/Feijão -Mamão picado
20 a 24/09	Lanche da Manhã 8:00	- Leite com café - Pão mandi	- Suco da polpa de fruta -Pão francês com ovo mexido	- Leite com achocolatado -Pão francês com manteiga de leite	- Suco da polpa de fruta -Pão carequinha quente com queijo mussarela derretido	- Leite com café - Pão de milho com manteiga de leite
	Almoço 10:15	-Salada de cenoura ralada, repolho, maçã e cheiro verde - Baião de três (arroz, feijão e carne) - Abobrinha	-Salada de alface e tomate - Frango (coxa e sobrecoxa) ao molho de tomate -Purê de batata - Arroz - Feijão	- Vinagrete - Galinhada (peito) - Milho refogado - Feijão -Mamão picado	- Salada de cenoura ralada, alface e cheiro verde -Quiubebe de mandioca com carne - Arroz/Feijão - Banana	- Salada de repolho e abacaxi - Picadinho de carne suína com abóbora - Arroz - Feijão - Laranja
27/09 a 01/10	Lanche da Manhã 8:00	- Leite com café - Pão francês com manteiga de leite	- Leite com achocolatado - Rosca	Leite com café - Pão de milho com manteiga de leite	-Suco da polpa de fruta - Pão francês quente com queijo mussarela	- Leite caramelado - Pão de queijo
	Almoço 10:15	-Salada de beterraba cozida com cheiro verde -Arroz Maria Izabel -Feijão	- Salada de repolho e abacaxi - Almôndegas ao molho de tomate - Arroz - Feijão - Banana	- Salada de alface e tomate - Filé de 'pescado com batatas - Arroz - Feijão	- Salada de batata e cenoura cozidos - Galinhada (coxa e sobrecoxa) - Abobrinha refogada - Feijão - Mexerica	-Salada de repolho e tomate -Frango (peito) ao molho com batatas - Arroz/Feijão - Mamão picado



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL- Turno Matutino – SETEMBRO 2021

ALIMENTO	QUANTIDADE	GRAMAS	TOTAL
Açafrão	6	0,3g	1,8g
Achocolatado	4	10g	40g
Açúcar	7x5g+ 5x15g+2x20g	20g (arroz doce, canjica e leite caramelado) 15 g (refresco, suco e curau), 5g (café) e 2,5g (fruta caramelada)	150g
Arroz	18x60g	60g (almoço), 50g (lanche da tarde) e 30g (arroz doce)	1.080g
Biscoito	-	30g	-
Café	7	3g	21g
Extrato de tomate	5	10g	50g
Farinha de mandioca	-	15g Farofa e 5g Tutu	-
Feijão	17x25g + 1x15g	25g, 15g (baião) e 10g (sopa)	440g
Iogurte ou bebida láctea	-	200 mL	-
Leite	-	Arroz doce 200 ml e curau e molho branco100mL	-
Leite em pó	13x25g	25g	325g
Macarrão Padre Nosso	-	15g sopa	-
Macarrão Parafuso	-	40g macarronada e 15g salada	-
Milho para pipoca-	-	25g	-
Óleo	18	4,5mL	81mL
Sal	18	0,5g	9g
Sardinha	-	25g	-



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL- Turno Matutino – SETEMBRO 2021

Suco concentrado de caju	-	25mL			-
VERDURAS	1ª semana	2ª semana	3ª Semana	4ª Semana	
Alface- 20g salada e 15g sanduíche	20g	20g	40g	20g	
Abobora – 20g lanche e 30g almoço	30g	-	30g	-	
Abobrinha - 20g lanche e 30g almoço	-	30g	30g	30g	
Alho - 1g	3g	5g	5g	5g	
Batata – 20g lanche e sopa, 30g almoço,70g escondidinho e purê	-	90g	70g	90g	
Beterraba- 20g lanche e 30g almoço	-	30g	-	30g	
Cebola - 5g	15g	25g	25g	25g	
Cenoura- 15g recheio de pão, 20g lanche, macarrão a primavera, salpicão e arroz à grega e 30g almoço	30g	30g	60g	30g	
Cheiro verde- 1g	1g	1g	2g	1g	
Chuchu – 20g lanche e 30g almoço	-	-	-	-	
Couve- 20g	-	-	-	-	
Mandioca-30g lanche e 30g almoço	30g	-	30g	-	
Milho - 30g	30g	-	30g	-	
Pepino- 25g	-	-	-	-	
Repolho – 20g lanche e macarrão primavera e 30g almoço	30g	60g	60g	60g	
Tomate – 30g salada, 20g sanduíche e 15 molho recheio	30g	60g	60g	60g	
Salsinha- 1g	-	-	-	-	
Vagem- 20g no arroz à grega	-	-	-	-	
Ovos	-	-	-	-	



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL- Turno Matutino – SETEMBRO 2021

FRUTAS	1ª semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
Abacaxi – 150g sobremesa, 40g salada de frutas e 10g na salada salgada	10g	10g	10g	10g
Banana – 80g sobremesa e 40g leite enriquecido, salada de fruta, e sourbet . Farofa 20g.	80g	80g	80g	80g
Laranja – 1 un (200g) sobremesa, suco e salada de fruta	200g	-	200g	-
Limão - 15g	-	-	-	-
Maçã - 80g sobremesa e 40g salada de fruta e leite enriquecido e 10g na salada salgada	-	-	10g	-
Mamão – 100g sobremesa e 40g salada de fruta e leite enriquecido	-	100g	100g	100g
Mexerica – 150g sobremesa	-	150g	-	150g

Carnes	1ª semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
Bovina – 80g prato almoço e 40g lanche	80g	160g	160g	160g
Filé de pescado - 80g almoço e 40g lanche	-	80g	-	80g
Frango (coxa/sobrecoxa) - 120g almoço e 60g lanche	-	120g	120g	120g
Frango peito - 80g almoço, 40g sopa e lanche	80g	80g	80g	80g
Suína - 80g almoço e 40g lanche	80g	-	80g	-



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL- Turno Matutino – SETEMBRO 2021

Iogurte, Queijo Mussarela, Polpa de fruta	1ª Quinzena (06/09 a 17/09)	2ª Quinzena (20/09 a 01/10)
Manteiga de leite- 5g	10g	15g
Polpa de frutas - 60g	120g	180g
Queijo Mussarela – 5g (prato salgado) e 20g recheio de pão e quibe	40g	40g
Requeijão cremoso- 10g	20g	20g

Data	Panificados
08/09	01 unid. pão francês
09/09	01 unid. pão carequinha
10/09	01 unid. pão de milho
13/09	01 unid. pão francês
14/09	01 unid. rosca
15/09	01 unid. pão de milho
16/09	01 unid. pão francês
17/09	01 unid. pão de queijo (50g)
20/09	01 unid. pão mandi
21/09	01 unid. pão francês
22/09	01 unid. pão francês
23/09	01 unid. pão carequinha
24/09	01 unid. pão de milho
27/09	01 unid. pão francês
28/09	01 unid. rosca
29/09	01 unid. pão de milho
30/09	01 unid. pão francês
01/10	01 unid. pão de queijo (50g)