



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL- Turno Vespertino - SETEMBRO 2021**

**INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS (MÉDIA MENSAL):**

DIAS		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>06 a 10/09</b>	<b>Refeição da tarde 15:30</b>	<b>RECESSO</b>	<b>FERIADO</b>	- Vinagrete - Galinhada (coxa e sobrecoxa) - Milho refogado - Feijão - Mamão picado	- Suco da polpa de fruta - Farofa de ovo com cenoura ralada - Banana	- Salada de repolho e abacaxi - Picadinho de carne suína com abóbora - Arroz - Feijão - Laranja
<b>13 a 17/09</b>	<b>Refeição da tarde 15:30</b>	-Salada de beterraba cozida com cheiro verde -Arroz Maria Izabel -Feijão -Suco de polpa de fruta	- Macarrão com carne ao molho de tomate -Mexerica	- Salada de alface e tomate - Filé de 'pescado com batatas - Arroz - Feijão	- Suco da polpa de fruta - Pão francês com carne ao molho - Banana	-Salada de repolho e tomate - Frango (peito) ao molho com batatas - Arroz/Feijão -Mamão picado
<b>20 a 24/09</b>	<b>Refeição da tarde 15:30</b>	-Salada de cenoura ralada, repolho, maçã e cheiro verde - Baião de três (arroz, feijão e carne) - Abobrinha -Suco de polpa de fruta	- Suco da polpa de fruta - Pão francês com carne ao molho - Maçã	- Vinagrete - Galinhada (coxa e sobrecoxa) - Milho refogado - Feijão - Mamão picado	- Suco da polpa de fruta - Farofa de ovo com cenoura ralada - Banana	- Salada de repolho e abacaxi - Picadinho de carne suína com abóbora - Arroz - Feijão
<b>27/09 a 01/10</b>	<b>Refeição da tarde 15:30</b>	-Salada de beterraba cozida com cheiro verde -Arroz Maria Izabel -Feijão -Suco de polpa de fruta	- Macarrão com carne ao molho de tomate -Mexerica	- Salada de alface e tomate - Filé de 'pescado com batatas - Arroz - Feijão -	- Suco da polpa de fruta - Pão francês com carne ao molho - Banana	-Salada de repolho e tomate - Frango (peito) ao molho com batatas - Arroz/Feijão -Mamão picado



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL- Turno Vespertino - SETEMBRO 2021**

<b>ALIMENTO</b>	<b>QUANTIDADE</b>	<b>GRAMAS</b>	<b>TOTAL</b>
<b>Açafraão</b>	4	0,3g	1,2g
<b>Achocolatado</b>	-	10g	-
<b>Açúcar</b>	7x20g	20g (arroz doce, canjica e leite caramelado) 15 g (refresco, suco e curau), 5g (café) e 2,5g (fruta caramelada)	140g
<b>Arroz</b>	11x60g	60g (almoço), 50g (lanche da tarde) e 30g (arroz doce)	660g
<b>Biscoito</b>	-	30g	-
<b>Café</b>	-	3g	-
<b>Extrato de tomate</b>	7	10g	70g
<b>Farinha de mandioca</b>	2	15g Farofa e 5g Tutu	30g
<b>Feijão</b>	10x25g + 1x15g	25g, 15g (baião) e 10g (sopa)	265g
<b>Iogurte ou bebida láctea</b>	-	200 mL	-
<b>Leite</b>	-	Arroz doce 200 ml e curau e molho branco 100mL	-
<b>Leite em pó</b>	-	25g	-
<b>Macarrão Padre Nosso</b>	-	15g sopa	-
<b>Macarrão Parafuso</b>	2	40g macarronada e 15g salada	80g
<b>Milho para pipoca-</b>	-	25g	-
<b>Óleo</b>	18	4,5mL	81mL
<b>Sal</b>	18	0,5g	9g
<b>Sardinha</b>	-	25g	-



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL- Turno Vespertino - SETEMBRO 2021**

<b>VERDURAS</b>	<b>1ª semana</b>	<b>2ª semana</b>	<b>3ª Semana</b>	<b>4ª Semana</b>
<b>Alface-</b> 20g salada e 15g sanduíche	-	20g	-	20g
<b>Abobora</b> – 20g lanche e 30g almoço	30g	-	30g	-
<b>Abobrinha</b> - 20g lanche e 30g almoço	-	-	30g	-
<b>Alho</b> - 1g	3g	5g	5g	5g
<b>Batata</b> – 20g lanche e sopa, 30g almoço,70g escondidinho e purê	-	60g	-	60g
<b>Beterraba-</b> 20g lanche e 30g almoço	-	30g	-	30g
<b>Cebola</b> - 5g	15g	25g	25g	25g
<b>Cenoura-</b> 15g recheio de pão, 20g lanche, macarrão a primavera, salpicão e arroz à grega e 30g almoço	20g	-	50g	-
<b>Cheiro verde-</b> 1g	-	1g	1g	1g
<b>Chuchu</b> – 20g lanche e 30g almoço	-	-	-	-
<b>Couve-</b> 20g	-	-	-	-
<b>Mandioca-</b> 30g lanche e 30g almoço	-	-	-	-
<b>Milho-</b> 30g	30g	-	30g	-
<b>Pepino-</b> 25g	-	-	-	-
<b>Repolho</b> – 20g lanche e macarrão primavera e 30g almoço	30g	30g	60g	30g
<b>Tomate</b> – 30g salada, 20g sanduíche e 15 molho recheio	30g	60g	30g	60g
<b>Salsinha-</b> 1g	-	-	-	-
<b>Vagem-</b> 20g no arroz à grega	-	-	-	-
<b>Ovos</b>	1 unid	-	1 unid	-



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL- Turno Vespertino - SETEMBRO 2021**

<b>FRUTAS</b>	<b>1ª semana</b>	<b>2ª Semana</b>	<b>3ª Semana</b>	<b>4ª Semana</b>
<b>Abacaxi</b> – 150g sobremesa, 40g salada de frutas e 10g na salada salgada	10g	-	10g	-
<b>Banana</b> – 80g sobremesa e 40g leite enriquecido, salada de fruta, e sourbet . Farofa 20g.	80g	80g	80g	80g
<b>Laranja</b> – 1 un (200g) sobremesa, suco e salada de fruta	200g	-	-	-
<b>Limão</b> - 15g	-	-	-	-
<b>Maçã</b> - 80g sobremesa e 40g salada de fruta e leite enriquecido e 10g na salada salgada	-	-	90g	-
<b>Mamão</b> – 100g sobremesa e 40g salada de fruta e leite enriquecido	100g	100g	100g	100g
<b>Mexerica</b> – 150g sobremesa	-	150g	-	150g

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



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL- Turno Vespertino - SETEMBRO 2021**

<b>logurte, Queijo Mussarela, Polpa de fruta</b>		
	<b>1ª Quinzena (06/09 a 17/09)</b>	<b>2ª Quinzena (20/09 a 01/10)</b>
<b>logurte - 200mL</b>	-	-
<b>Manteiga de leite- 5g</b>	-	-
<b>Polpa de frutas - 60g</b>	180g	240g
<b>Queijo Mussarela – 5g (prato salgado) e 20g recheio de pão e quibe</b>	-	-
<b>Requeijão cremoso- 10g</b>	-	-

<b>PANIFICADOS</b>	<b>PANIFICADOS</b>
16/09	01 unid. pão francês
30/09	01 unid. pão francês