



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL- Vespertino - OUTUBRO 2021

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS (MÉDIA MENSAL):

	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	515,17	20,95	83,93	10,63	7,38	126,69	2,89	2,49	93,86	352,38	159,99	81,28
Média mensal – 6-10 anos	612,95	26,28	99,78	12,08	7,87	136,12	3,27	3,07	106,78	531,72	182,18	84,78
Média mensal – 11-15 anos	706,13	29,49	115,09	14,20	9,28	147,36	3,93	3,52	125,79	499,69	192,82	113,34

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
Vespertino – 4 a 5 anos	16,27	65,17	18,57
Vespertino - 6 a 10 anos	17,15	65,11	17,74
Vespertino – 11 a 15 anos	16,71	65,20	18,10



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL- Vespertino – OUTUBRO 2021

DIAS		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
04 a 08/10	Refeição da tarde 15:30	- Salada de pepino e tomate - Carne ao molho - Arroz primavera (cenoura, vagem e cheiro verde) - Feijão - Refresco natural de caju (fruta ou polpa)	-Salada de cenoura ralada, couve em tirinhas finas e salsinha - Frango assado com batatas (coxa e sobrecoxa) -Arroz -Feijão -Mexerica	- Creme de morango - Sanduíche saudável (pão francês, queijo mussarela, alface e tomate) -Melancia	-Vinagrete -Estrogonofê de carne suína - Batatas coradas -Arroz -Abacaxi em rodela	-Salada verde de agrião, alface e cheiro verde - Escondidinho de batata com frango (peito) - Arroz / Feijão - Bolo de cenoura
11 a 15/10	Refeição da tarde 15:30	RECESSO	FERIADO	- Salada de beterraba em cubos e cheiro verde - Galinhada (coxa e sobrecoxa) -Abobrinha refogada -Tutu de feijão - Refresco natural de abacaxi (fruta ou polpa)	- Pão francês com carne -Salada de frutas (abacaxi, banana, laranja e mamão)	- Salada de alface e tomate - File de tilápia com batatas e tomate - Farofa de banana -Arroz/Feijão - Mexerica
18 a 22/10	Refeição da tarde 15:30	- Salada de pepino e tomate - Carne ao molho - Arroz primavera (cenoura, vagem e cheiro verde) - Feijão - Refresco natural de caju (fruta ou polpa)	-Salada de cenoura ralada, couve em tirinhas finas e salsinha - Frango assado com batatas (coxa e sobrecoxa) -Arroz -Feijão -Mexerica	- Creme de morango - Sanduíche saudável (pão, queijo mussarela, alface e tomate) -Melancia	-Vinagrete -Estrogonofê de carne suína - Batatas coradas -Arroz -Abacaxi em rodela	-Salada verde de agrião, alface e cheiro verde - Escondidinho de batata com frango desfiado (peito) - Arroz / Feijão - Bolo de cenoura
25 a 29/10	Refeição da tarde 15:30	- Salada de repolho e abacaxi -Carne suína com batata - Arroz /Feijão -Refresco natural de maracujá (fruta ou polpa)	- Salada de repolho, cenoura ralada e maçã - Arroz Maria Isabel - Batata doce assada - Feijão - Melancia	- Refresco natural de abacaxi (fruta ou polpa) - Sanduíche de forno (Pão francês com queijo mussarela e tomate em rodela) - Banana	FERIADO	- Salada de alface e tomate - File de tilápia ao molho com batatas e tomate - Farofa de banana -Arroz/Feijão - Mexerica



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL- Vespertino - OUTUBRO 2021

ALIMENTO	QUANTIDADE	GRAMAS	TOTAL
Açafrão	1	0,3g	0,9g
Achocolatado	-	10g	-
Açúcar	7x15g	20g (arroz doce, canjica e leite caramelado) 15 g (refresco, suco e curau), 5g (café) e 2,5g (fruta caramelada)	105g
Arroz	13x60g	60g (almoço), 50g (lanche da tarde) e 30g (arroz doce)	780g
Café	-	3g	-
Extrato de tomate	9	10g	90g
Farinha de mandioca	1x5g	15g Farofa e 5g Tutu	5g
Feijão	11x25g	25g, 15g (baião) e 10g (sopa)	275g
Iogurte	-	200 mL	-
Leite	2x180ml+ 2x100ml	180ml (leite fluido e mingau) 100ml (molho branco), 50ml (estrogonofe)	560ml
Leite em pó	-	25g	325g
Óleo	13	5mL	65mL
Sal	13	1g	13g



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL- Vespertino - OUTUBRO 2021

VERDURAS	1ª semana	2ª semana	3ª Semana	4ª Semana
Agrião - 20g salada	20g	-	20g	-
Alface - 20g salada e 15g sanduíche	35g	20g	35g	20g
Abobora – 20g lanche e 30g almoço	-	-	-	-
Abobrinha - 20g lanche e 30g almoço	-	30g	-	-
Alho - 1g	4g	3g	4g	3g
Batata – 20g lanche e sopa, 30g almoço,70g escondidinho e purê	130g	30g	130g	100g
Batata doce – 20g lanche e sopa, 30g almoço,70g escondidinho e purê	-	-	-	30g
Beterraba - 20g lanche e 30g almoço	-	30g	-	-
Cebola - 5g	40g	15g	40g	15g
Cenoura - 15g recheio de pão, 20g lanche, macarrão a primavera, salpicão e arroz à grega e 30g almoço	50g	-	50g	30g
Cheiro verde - 1g	2g	1g	2g	-
Chuchu – 20g lanche e 30g almoço	-	-	-	-



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL- Vespertino - OUTUBRO 2021

Couve- 20g	20g	-	20g	-
Couve-flor- 20g	-	-	-	-
Mandioca-30g lanche e 30g almoço	-	-	-	-
Milho - 50g	-	-	-	-
Pepino- 25g	25g	-	25g	-
Repolho – 20g lanche e macarrão primavera e 30g almoço	-	-	-	60g
Tomate – 30g salada, 20g sanduíche e 15 molho recheio	95g	30g	95g	80g
Salsinha- 1g	1g	-	1g	-
Vagem- 20g no arroz à grega	20g	-	20g	-
Ovos	-	-	-	-

FRUTAS	1ª semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
Abacaxi – 150g sobremesa, 40g salada de frutas e 10g na salada salgada	150g	190g	150g	160g
Banana – 100g sobremesa, 40g leite enriquecido, salada de fruta, e sourbet e 20g creme e farofa.	20g	60g	20g	120g
Caju – 50g suco	50g	-	50g	-
Laranja – 1 un (200g) sobremesa, suco e salada de fruta	-	200g	-	-
Limão- 15g	-	-	-	-



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL- Vespertino - OUTUBRO 2021

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	-	40g	-	-
Melancia - 180g sobremesa	180g	-	180g	180g
Maracujá - 50g suco	-	-	-	50g
Mexerica – 150g sobremesa	150g	150g	150g	150g
Morango - 50g (duas unidades e leite enriquecido)	50g	-	50g	-

Carnes	1ª semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
Bovina – 80g prato almoço e 40g lanche	80g	-	80g	80g
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	-
Suína - 80g almoço e 40g lanche	80g	-	80g	80g

	1ª Quinzena (04/10 a 15/10)	2ª Quinzena (18/10 a 29/10)
Iogurte, Queijo Mussarela, Polpa de fruta		
Manteiga de leite - 5g	-	-
Polpa de frutas - 60g	120g	120g
Queijo Mussarela – 5g (prato salgado) e 20g recheio de pão e quibe	25g	45g



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL- Vespertino - OUTUBRO 2021

Data	Panificados
06/10	01 unid. pão francês
08/10	Bolo de cenoura (50g)
14/10	01 unid. pão francês
20/10	01 unid. pão francês
22/10	Bolo de cenoura (50g)
27/10	01 unid. pão francês