



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL- Turno Matutino – NOVEMBRO 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	800,36	31,26	125,58	19,22	13,45	264,77	4,47	3,69	132,78	618,13	207,35	80,89
Média mensal – 6-10 anos	934,45	38,46	147,25	21,29	14,13	277,16	5,03	4,57	149,40	838,36	217,59	86,15
Média mensal – 11-15 anos	1055,39	42,71	166,93	24,09	16,09	299,30	5,97	5,16	174,84	845,96	214,55	83,99

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
Matutino – 4 a 5 anos	15,62	62,76	21,62
Matutino - 6 a 10 anos	16,46	63,03	20,50
Matutino – 11 a 15 anos	16,19	63,27	20,54



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL- Turno Matutino – NOVEMBRO 2021

DIAS		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
01 a 05/11	Lanche da Manhã 7:30	-	-	- Iogurte - Pão de queijo	- Leite com café - Pão de milho com manteiga de leite	- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Pão francês com queijo mussarela
	Almoço 10:15	RECESSO	FERIADO	-Vinagrete -Quibebe de mandioca e carne suína -Arroz - Feijão	- Salada de repolho e tomate -Galinhada (coxa e sobrecoxa) -Milho verde refogado -Tutu de feijão - Melancia	-Salada verde de agrião, alface, e cheiro verde - Frango assado com batatas (coxa e sobrecoxa) - Arroz / Feijão - Banana
08 a 12/11	Lanche da Manhã 8:00	-Leite com achocolatado ou milk shake - Rosca	- Refresco natural de caju (fruta ou polpa) - Sanduíche saudável (pão, queijo mussarela, alface e tomate)	- Leite com café - Pão mandi com manteiga de leite	-Salada de frutas (abacaxi, banana, laranja e mamão)	- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Pão francês com manteiga de leite
	Almoço 10:15	- Salada de cenoura ralada, couve em tirinhas finas e cheiro verde - Almôndegas ao molho de tomate - Purê de batata - Arroz/Feijão	- Salada de tomate e repolho - Picadinho de carne com abóbora - Arroz / Feijão - Abacaxi em rodela	- Salada de beterraba em cubos e cheiro verde - Galinhada (peito) -Abobrinha refogada -Tutu de feijão	- Feijão cozido com carne - Couve refogada - Farofa de cenoura ralada - Arroz - Laranja em rodela	- Salada de alface e tomate - Frango com batata ao molho de açafrão (coxa e sobrecoxa) -Arroz/Feijão - Mexerica
15 a 19/11	Lanche da Manhã 8:00		- Refresco natural de maracujá (fruta ou polpa) - Sanduíche de forno	- Iogurte - Pão de queijo	- Leite com achocolatado ou milk shake - Pão de milho com manteiga de leite	- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Pão francês com queijo mussarela
	Almoço 10:15	FERIADO	- Salada de beterraba em cubos e cheiro verde - Arroz Maria Izabel - Abóbora ao molho - Feijão	- Salada de repolho e tomate -Galinhada (coxa e sobrecoxa) -Milho verde refogado -Tutu de feijão - Melancia	-Vinagrete -Quibebe de mandioca e carne suína -Arroz - Feijão -Abacaxi em rodela	-Salada verde de agrião, alface, e cheiro verde - Frango assado com batatas (coxa e sobrecoxa) - Arroz/Feijão -Banana



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL- Turno Matutino – NOVEMBRO 2021

22 a 26/11	Lanche da Manhã 8:00	-Leite com achocolatado ou milk shake - Rosca	- Refresco natural de caju (fruta ou polpa) - Sanduíche saudável (pão, queijo mussarela, alface e tomate)	- Leite com café - Pão mandi com manteiga de leite	-Salada de frutas (abacaxi, banana, laranja e mamão)	- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Pão francês com manteiga de leite
	Almoço 10:15	- Salada de cenoura ralada, couve em tirinhas finas e cheiro verde - Almôndegas ao molho de tomate - Purê de batata - Arroz/Feijão	- Salada de tomate e repolho - Picadinho de carne com abóbora - Arroz / Feijão - Abacaxi em rodela	- Salada de beterraba em cubos e cheiro verde - Galinhada (peito) -Abobrinha refogada -Tutu de feijão	- Feijão cozido com carne - Couve refogada - Farofa de cenoura ralada - Arroz - Laranja em rodela	- Salada de alface e tomate - Frango com batata ao molho de açafrão (coxa e sobrecoxa) -Arroz/Feijão - Mexerica



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL- Turno Matutino – NOVEMBRO 2021

ALIMENTO	QUANTIDADE	GRAMAS	TOTAL
Açafrão	6	0,3g	1,8g
Achocolatado	3	10g	30g
Açúcar	3x5g+ 7x15g	20g (arroz doce, canjica e leite caramelado) 15 g (refresco, suco e curau), 5g (café) e 2,5g (fruta caramelada)	120g
Arroz	17x60g	60g (almoço), 50g (lanche da tarde) e 30g (arroz doce)	1.020g
Café	3	3g	9g
Extrato de tomate	2	10g	20g
Farinha de mandioca	4x5g +2x15g	15g Farofa e 5g Tutu	50g
Feijão	17x25g	25g, 15g (baião) e 10g (sopa)	425g
Iogurte	-	200 mL	-
Leite	-	180ml (leite fluido e mingau) 100ml (molho branco), 50ml (estrogonofe)	-
Leite em pó	2x25g	25g	50g
Óleo	17	5mL	85mL
Sal	17	1g	17g



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL- Turno Matutino – NOVEMBRO 2021

VERDURAS	1ª semana	2ª semana	3ª Semana	4ª Semana
Agrião - 20g salada	20g	-	20g	-
Alface - 20g salada e 15g sanduíche	20g	35g	20g	35g
Abobora – 20g lanche e 30g almoço	-	30g	30g	30g
Abobrinha - 20g lanche e 30g almoço	-	30g	-	30g
Alho - 1g	3g	5g	4g	5g
Batata – 20g lanche e sopa, 30g almoço,70g escondidinho e purê	30g	100g	30g	100g
Batata doce – 20g lanche e sopa, 30g almoço,70g escondidinho e purê	-	-	-	-
Beterraba - 20g lanche e 30g almoço	-	30g	30g	30g
Cebola - 5g	15g	25g	20g	25g
Cenoura - 15g recheio de pão, 20g lanche, macarrão a primavera, salpicão e arroz à grega e 30g almoço	-	50g	-	50g
Cheiro verde - 1g	1g	2g	2g	2g
Chuchu – 20g lanche e 30g almoço	-	-	-	-
Couve - 20g	-	40g	-	40g
Couve-flor - 20g	-	-	-	-



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL- Turno Matutino - NOVEMBRO 2021

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



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL- Turno Matutino – NOVEMBRO 2021

FRUTAS	1ª semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
Abacaxi – 150g sobremesa, 100g suco, 40g salada de frutas e 10g na salada salgada	-	190g	150g	190g
Acerola - 50g suco	50g	50g	50g	50g
Banana – 100g sobremesa, 40g leite enriquecido, salada de fruta, e sourbet e 20g creme e farofa.	100g	40g	100g	40g
Caju – 50g suco	-	50g	-	50g
Laranja – 1 un (200g) sobremesa, suco e salada de fruta	-	400g	-	400g
Limão - 15g	-	-	-	-
Maçã - 80g sobremesa e 40g salada de fruta e leite enriquecido e 10g na salada salgada	-	-	-	-
Mamão – 100g sobremesa e 40g salada de fruta e leite enriquecido	-	40g	-	40g
Melancia - 180g sobremesa	180g	-	180g	-
Maracujá - 50g suco	-	-	50g	-
Mexerica – 150g sobremesa	-	150g	-	150g
Morango - 50g(duas unidades e leite enriquecido)	-	-	-	-



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL- Turno Matutino – NOVEMBRO 2021

Carnes	1ª semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
Bovina – 80g prato almoço e 40g lanche	-	240g	80g	240g
Filé de pescado - 80g almoço e 40g lanche	-	-	-	-
Frango (coxa/sobrecoxa) - 120g almoço e 60g lanche	120g	120g	120g	120g
Frango peito - 80g almoço, 40g sopa e lanche	80g	80g	80g	80g
Suína - 80g almoço e 40g lanche	80g	-	80g	-

Iogurte, Queijo Mussarela, Polpa de fruta	1ª Quinzena (01/11 a 12/11)	2ª Quinzena (15/11 a 26/11)
Iogurte - 200g	200g	200g
Manteiga de leite - 5g	15g	15g
Polpa de frutas - 60g	180g	240g
Queijo Mussarela – 5g (prato salgado) e 20g recheio de pão e quibe	40g	60g



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL- Turno Matutino – NOVEMBRO 2021

Data	Panificados
03/11	01 unid. pão de queijo (50g)
04/11	01 unid. pão de milho
05/11	01 unid. pão francês
08/11	01 unid. rosca
09/11	01 unid. pão francês
10/11	01 unid. pão mandi
12/11	01 unid. pão francês
16/11	01 unid. pão francês
17/11	01 unid. pão de queijo (50g)
18/11	01 unid. pão de milho
19/11	01 unid. pão francês
22/11	01 unid. rosca
23/11	01 unid. pão francês
24/11	01 unid. pão mandi
26/11	01 unid. pão francês