



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL- Vespertino - 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	533,41	23,50	88,02	9,70	15,71	94,32	3,44	2,82	108,53	291,82	124,30	92,15
Média mensal – 6-10 anos	651,99	29,90	107,00	11,60	16,35	102,78	3,93	3,58	124,35	508,96	136,28	98,06
Média mensal – 11-15 anos	770,86	33,98	126,84	14,17	18,31	117,35	4,84	4,16	150,04	473,90	137,28	98,38

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
Vespertino – 4 a 5 anos	17,63	66,01	16,37
Vespertino - 6 a 10 anos	18,34	65,65	16,01
Vespertino – 11 a 15 anos	17,63	65,82	16,55



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL- Vespertino – NOVEMBRO 2021

DIAS		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
01 a 05/11	Refeição da tarde 15:30	RECESSO	FERIADO	-Vinagrete -Quibebe de mandioca e carne suína -Arroz - Feijão - Refresco natural de caju (fruta ou polpa)	- 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 - Sourbet de Banana
08 a 12/11	Refeição da tarde 15:30	- Salada de cenoura ralada, couve em tirinhas finas e cheiro verde - Almôndegas ao molho de tomate - Purê de batata - Arroz/Feijão -Refresco natural de caju (fruta ou polpa)	- 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 - Melancia	- Refresco natural de abacaxi (fruta ou polpa) - Pão francês com carne -Salada de frutas (abacaxi, bana- na, laranja e mamão)	- Salada de alface e tomate - Frango com batata ao molho de açafrão (coxa e sobrecoxa) -Arroz/Feijão - Mexerica
15 a 19/11	Refeição da tarde 15:30	FERIADO	- Salada de beterraba em cubos e cheiro verde - Arroz Maria Izabel - Abóbora ao molho - Feijão - Refresco natural de caju (fruta ou polpa)	- 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 - Sourbet de Banana
22 a 26/11	Refeição da tarde 15:30	- Salada de cenoura ralada, couve em tirinhas finas e cheiro verde - Almôndegas ao molho de tomate - Purê de batata - Arroz/Feijão -Refresco natural de caju (fruta ou polpa)	- 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 - Melancia	- Refresco natural de abacaxi (fruta ou polpa) - Pão francês com carne -Salada de frutas (abacaxi, banana, laranja e mamão)	- Salada de alface e tomate - Frango com batata ao molho de açafrão (coxa e sobrecoxa) -Arroz/Feijão - Mexerica



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL- Vespertino - NOVEMBRO 2021

ALIMENTO	QUANTIDADE	GRAMAS	TOTAL
Açafrão	6	0,3g	1,8g
Achocolatado	-	10g	-
Açúcar	4x15g	20g (arroz doce, canjica e leite caramelado) 15 g (refresco, suco e curau), 5g (café) e 2,5g (fruta caramelada)	60g
Arroz	15x60g	60g (almoço), 50g (lanche da tarde) e 30g (arroz doce)	900g
Café	-	3g	-
Extrato de tomate	2	10g	20g
Farinha de mandioca	4x5g	15g Farofa e 5g Tutu	20g
Feijão	15x25g	25g, 15g (baião) e 10g (sopa)	375g
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- Vespertino – NOVEMBRO 2021

VERDURAS	1ª semana	2ª semana	3ª Semana	4ª Semana
Agrião - 20g salada	20g	-	20g	-
Alface - 20g salada e 15g sanduíche	20g	20g	20g	20g
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	-	30g	-	30g
Cheiro verde - 1g	1g	2g	2g	2g
Chuchu – 20g lanche e	-	-	-	-



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL- Vespertino – NOVEMBRO 2021

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

FRUTAS	1ª semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
Abacaxi – 150g sobremesa, 40g salada de frutas e 10g na salada salgada	-	290g	150g	290g
Banana – 100g sobremesa, 40g leite enriquecido, salada de fruta, e sourbet e 20g creme e farofa.	40g	40g	40g	40g
Caju – 50g suco	50g	50g	50g	50g
Laranja – 1 un (200g) sobremesa, suco e salada de fruta	-	200g	-	200g



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL- Vespertino – NOVEMBRO 2021

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

Carnes	1ª semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
Rovina – 80g prato almoço e 40g lanche	80g	240g	160g	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	-	-	-	-

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