



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – Janeiro e Fevereiro 2022**

**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	1049,11	41,96	158,72	27,38	16,98	388,17	5,04	4,76	146,96	945,65	255,04	74,43
Média mensal – 6-10 anos	1214,26	50,25	185,23	30,26	17,77	406,87	5,67	5,66	165,20	1292,34	280,52	77,87
Média mensal – 11-15 anos	1341,71	55,12	203,76	34,02	19,82	433,89	6,66	6,31	192,38	1303,61	280,77	80,70

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
Matutino – 4 a 5 anos	16,00	60,51	23,49
Matutino - 6 a 10 anos	16,55	61,02	22,43
Matutino – 11 a 15 anos	16,43	60,75	22,82



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – Janeiro e Fevereiro 2022**

DIAS		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
17 21/01 a	<b>Lanche da Manhã 8:00</b>			- Iogurte - Pão de queijo	- Leite com cacau em pó - Pão de milho com manteiga de leite	- Refresco natural de caju (fruta ou polpa) - Pão francês com queijo muçarela
	<b>Almoço 11:30</b>	<b>PLANEJAMENTO INICIAL</b>	<b>PLANEJAMENTO INICIAL</b>	- Salada de tomate acebolado - Picadinho de carne com abóbora - Arroz - Feijão	- Salada de repolho, cenoura ralada e maçã - Carne suína com mandioca - Arroz/Feijão - Banana	- Salada de cenoura e beterraba cozidas e cheiro verde - Frango (coxa e sobrecoxa) com batata ao molho de açafrão - Arroz/Feijão - Laranja
	<b>Lanche da tarde 15:00</b>			- Refresco natural de maracujá (fruta ou polpa) - Sanduíche de forno	- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Farofa de carne picadinha	- Sourbet de banana - Enroladinho de queijo
24 28/01 a	<b>Lanche da Manhã 8:00</b>	- Leite com cacau em pó ou milk shake - Rosca	- Leite com café - Pão francês com manteiga de leite	- Refresco natural de maracujá (fruta ou polpa) - Pão pizza (Pão francês com queijo mussarela, tomate e orégano)	- Leite com café - Pão mandi com manteiga de leite	- Refresco natural de caju (fruta ou polpa) - Pão quente com queijo muçarela
	<b>Almoço 11:30</b>	- Vinagrete - Arroz Maria Izabel - Abóbora kabutiá ao molho - Feijão	- Salada verde de agrião, alface e cheiro verde - Galinhada (peito) - Milho verde - Feijão - Melancia	- Salada de alface e tomate - File de tilápia ao molho com batatas e tomate - Farofa de banana - Arroz/Feijão - Abacaxi em rodela	- Salada de repolho e abacaxi - Almôndegas ao molho de tomate - Purê de batata - Arroz/ Feijão	- Salada de beterraba e cheiro verde - Galinhada (coxa e sobrecoxa) - Abobrinha batida - Feijão
	<b>Lanche da tarde 15:00</b>	- Refresco natural de maracujá (fruta ou polpa) - Farofa de ovos com cenoura ralada	- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Sanduíche saudável (pão, queijo mussarela, alface e tomate)	- Iogurte - Bolo simples	- Salada de frutas (abacaxi, banana, laranja e mamão)	- Arroz Maria Izabel



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – Janeiro e Fevereiro 2022**

31/01 04/02	<b>Lanche da Manhã 8:00</b>	- Refresco natural de maracujá (fruta ou polpa) - Pão com ovos mexidos acebolados	- Leite com café - Pão mandi com manteiga de leite	- Iogurte - Pão de queijo	- Leite com cacau em pó - Pão de milho com manteiga de leite	- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Pão francês com queijo muçarela
	<b>Almoço 11:30</b>	- Salada de tomate acebolado - Picadinho de carne com batata - Arroz - Feijão	- Salada de alface e tomate - Estrogonofe de frango (peito) - Arroz - Batatas coradas - Maçã	- Salpicão de frango (peito) com cenoura e maçã - Arroz/Feijão	- Salada de repolho, cenoura ralada e maçã - Carne suína com mandioca - Arroz/Feijão - Banana	- Salada de cenoura e beterraba cozidas e cheiro verde - Frango (coxa e sobrecoxa) com batata ao molho de açafrão - Arroz/Feijão
	<b>Lanche da tarde 15:00</b>	- Macarronada com molho de carne	- Refresco natural de caju (fruta ou polpa) - Quibe assado	- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Sanduíche de forno	- Laranja ou laranjada - Farofa de carne picadinha	- Sourbet de banana - Enroladinho de queijo
07 11/02	<b>Lanche da Manhã 8:00</b>	- Leite com cacau em pó ou milk shake - Rosca	- Leite com café - Pão francês com manteiga de leite	- Refresco natural de maracujá (fruta ou polpa) - Pão pizza (Pão francês com queijo mussarela, tomate e orégano)	- Leite com café - Pão mandi com manteiga de leite	
	<b>Almoço 11:30</b>	- Vinagrete - Arroz Maria Izabel - Abóbora kabutiá ao molho - Feijão	- Salada verde de agrião, alface e cheiro verde - Galinhada (peito) - Milho verde - Feijão - Melancia	- Salada de alface e tomate - File de tilápia ao molho com batatas e tomate - Farofa de banana - Arroz/Feijão - Abacaxi em rodela	- Salada de repolho e abacaxi - Almôndegas ao molho de tomate - Purê de batata - Arroz/ Feijão	<b>PLANEJAMENTO PEDAGÓGICO</b>
	<b>Lanche da tarde 15:00</b>	- Refresco natural de maracujá (fruta ou polpa) - Farofa de ovos com cenoura ralada	- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Sanduíche saudável (pão, queijo mussarela, alface e tomate)	- Iogurte - Bolo simples	- Salada de frutas (abacaxi, banana, laranja e mamão)	



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – Janeiro e Fevereiro 2022**

14 18/02	a	<b>Lanche da Manhã 8:00</b>	- Refresco natural de maracujá (fruta ou polpa) - Pão com ovos mexidos acebolados	- Leite com café - Pão mandi com manteiga de leite	- Iogurte - Pão de queijo	- Leite com cacau em pó - Pão de milho com manteiga de leite	- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Pão francês com queijo muçarela
		<b>Almoço 11:30</b>	- Salada de tomate acebolado - Picadinho de carne com batata - Arroz - Feijão	- Salada de alface e tomate - Strogonofe de frango (peito) - Arroz - Batatas coradas - Maçã	- Salpicão de frango (peito) com cenoura e maçã - Arroz/Feijão	- Salada de repolho, cenoura ralada e maçã - Carne suína com mandioca - Arroz/Feijão - Banana	- Salada de cenoura e beterraba cozidas e cheiro verde - Frango (coxa e sobrecoxa) com batata ao molho de açafrão - Arroz/Feijão
		<b>Lanche da tarde 15:00</b>	- Macarronada com molho de carne	- Refresco natural de caju (fruta ou polpa) - Quibe assado	- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Sanduíche de forno	- Laranja ou laranjada - Farofa de carne picadinha	- Sourbet de banana - Enroladinho de queijo
21 25/02	a	<b>Lanche da Manhã 8:00</b>	- Leite com cacau em pó ou milk shake - Rosca	- Leite com café - Pão francês com manteiga de leite	- Refresco natural de maracujá (fruta ou polpa) - Pão pizza (Pão francês com queijo mussarela, tomate e orégano)	- Leite com café - Pão mandi com manteiga de leite	- Refresco natural de caju (fruta ou polpa) - Pão quente com queijo muçarela
		<b>Almoço 11:30</b>	- Vinagrete - Arroz Maria Izabel - Abóbora kabutiá ao molho - Feijão	- Salada verde de agrião, alface e cheiro verde - Galinhada (peito) - Milho verde - Feijão - Melancia	- Salada de alface e tomate - File de tilápia ao molho com batatas e tomate - Farofa de banana - Arroz/Feijão - Abacaxi em rodela	- Salada de repolho e abacaxi - Almôndegas ao molho de tomate - Purê de batata - Arroz/ Feijão	- Salada de beterraba e cheiro verde - Galinhada (coxa e sobrecoxa) - Abobrinha batida - Feijão
		<b>Lanche da tarde 15:00</b>	- Refresco natural de maracujá (fruta ou polpa) - Farofa de ovos com cenoura ralada	- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Sanduíche saudável (pão, queijo mussarela, alface e tomate)	- Iogurte - Bolo simples	- Salada de frutas (abacaxi, banana, laranja e mamão)	- Arroz Maria Izabel



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – Janeiro e Fevereiro 2022**

<b>ALIMENTO</b>	<b>QUANTIDADE</b>	<b>GRAMAS</b>	<b>TOTAL</b>
<b>Açafrão</b>	8	0,3g	2,4g
<b>Açúcar</b>	6x5g+8x5g+ 22x15g	20g (arroz doce, canjica e leite caramelado) 15 g (refresco, suco e curau), 5g (café e cacau) e 2,5g (fruta caramelada)	400g
<b>Arroz</b>	27x60g+2x50g	60g (almoço) e 50g (lanche da tarde)	1.720g
<b>Cacau em pó</b>	6X5g	5g	30g
<b>Café</b>	8	3g	24g
<b>Extrato de tomate</b>	12	10g	120g
<b>Farinha de mandioca</b>	6x15g	15g Farofa e 5g Tutu	90g
<b>Feijão</b>	25x25g	25g, 15g (baião) e 10g (sopa)	625 g
<b>Leite</b>	-	180ml (leite fluido e mingau) 100ml (molho branco), 50ml (estrogonofe)	-
<b>Leite em pó</b>	17x25g	25g	425g
<b>Macarrão parafuso</b>	2	40g macarronada	80g
<b>Óleo</b>	39	5mL	195mL
<b>Sal</b>	39	1g	39g
<b>Trigo para quibe</b>	2	25g	50g



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – Janeiro e Fevereiro 2022**

<b>VERDURAS</b>	<b>1ª semana</b>	<b>2ª semana</b>	<b>3ª Semana</b>	<b>4ª Semana</b>	<b>5ª Semana</b>	<b>6ª Semana</b>
<b>Agrião</b> - 20g salada	-	20g	-	20g	-	20g
<b>Alface</b> - 20g salada e 15g sanduíche	-	55g	20g	55g	20g	55g
<b>Abobora</b> – 20g lanche e 30g almoço	30g	30g	-	30g	-	30g
<b>Abobrinha</b> - 20g lanche e 30g almoço	-	30g	-	-	-	30g
<b>Alho</b> - 1g	4g	7g	8g	5g	8g	7g
<b>Batata</b> – 20g lanche e sopa, 30g almoço, 70g escondidinho e purê	30g	100g	90g	100g	90g	100g
<b>Batata doce</b> – 20g lanche e sopa, 30g almoço, 70g escondidinho e purê	-	-	-	-	-	-
<b>Beterraba</b> - 20g lanche e 30g almoço	30g	30g	30g	-	30g	30g



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – Janeiro e Fevereiro 2022**

<b>Cebola - 5g</b>	20g	35g	40g	25g	40g	35g
<b>Cenoura- 15g</b> recheio de pão, 20g lanche, farofa, macarrão a primavera, salpicão e arroz à grega e 30g almoço	60g	20g	90g	20g	90g	20g
<b>Cheiro verde- 1g</b>	1g	2g	1g	1g	1g	2g
<b>Chuchu – 20g</b> lanche e 30g almoço	-	-	-	-	-	-
<b>Couve- 20g</b>	-	-	-	-	-	-
<b>Couve-flor- 20g</b>	-	-	-	-	-	-
<b>Mandioca-30g</b> lanche e 30g almoço	30g	-	30g	-	30g	-
<b>Milho - 50g</b>	-	50g	-	50g	-	50g
<b>Pepino- 25g</b>	-	-	-	-	-	-
<b>Repolho – 20g</b> lanche e macarrão primavera e 30g almoço	30g	30g	30g	30g	30g	30g
<b>Tomate – 30g</b> salada, 20g sanduíche e 15 molho recheio	50g	115g	115g	115g	115g	115g



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – Janeiro e Fevereiro 2022**

<b>Salsinha- 1g</b>	-	-	-	-	-	-
<b>Vagem- 20g no arroz à grega</b>	-	-	-	-	-	-
<b>Ovos</b>	-	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2

<b>FRUTAS</b>	<b>1ª semana</b>	<b>2ª Semana</b>	<b>3ª Semana</b>	<b>4ª Semana</b>	<b>5ª Semana</b>	<b>6ª Semana</b>
<b>Abacaxi</b> – 150g sobremesa, 100g suco, 40g salada de frutas e 10g na salada salgada	10g	200g	-	200g	-	200g
<b>Acerola- 50g suco</b>	50g	50g	100g	50g	100g	50g
<b>Banana</b> – 100g sobremesa, 50g sourbet, 40g leite enriquecido e salada de fruta e 20g creme e farofa.	100g	60g	150g	60g	150g	60g
<b>Caju</b> – 50g suco	-	50g	50g	50g	50g	50g
<b>Laranja</b> – 1 unid. (200g) sobremesa, suco e salada de frutas	200g	200g	200g	200g	200sg	200g
<b>Limão- 15g</b>	-	-	-	--	-	-
<b>Maçã</b> - 100g sobremesa e 40g salada de fruta e leite enriquecido e 10g na salada salgada	110g	-	120g	-	120g	-
<b>Mamão</b> – 100g sobremesa e 40g salada de fruta e leite enriquecido	-	40g	-	40g	-	40g
<b>Manga- 100g sobremesa</b>	-	-	-	-	-	-
<b>Melancia- 180g sobremesa</b>	-	180g	-	180g	-	180g
<b>Maracujá- 50g suco</b>	50g	100g	50g	100g	50g	100g
<b>Mexerica</b> – 150g sobremesa	-	-	-	-	-	-





**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – Janeiro e Fevereiro 2022**

<b>Morango-enriquecido)</b> 50g(duas unidades e leite	-	-	-	-	-	
---	---	---	---	---	---	--

<b>Carnes</b>	<b>1ª semana</b>	<b>2ª Semana</b>	<b>3ª Semana</b>	<b>4ª Semana</b>	<b>5ª Semana</b>	<b>6ª Semana</b>
<b>Bovina</b> – 80g prato almoço e 40g lanche	120g	200g	200g	160g	200g	200g
<b>Filé de pescado-</b> 80g almoço e 40g lanche	-	80g	-	80g	-	80g
<b>Frango (coxa/sobrecoxa)-</b> 120g almoço e 60g lanche	120g	120g	120g	-	120g	120g
<b>Frango peito-</b> 80g almoço, 40g sopa e lanche	-	80g	160g	80g	160g	80g
<b>Suína-</b> 80g almoço e 40g lanche	80g	-	80g	-	80g	-

<b>Iogurte, Queijo Mussarela, Polpa de fruta</b>	<b>1ª Quinzena (17 a 28/01)</b>	<b>2ª Quinzena (31/01 a 11/02)</b>	<b>3ª Quinzena (14 a 25/02)</b>
<b>Iogurte</b> - 200g	200g	200g	200g
<b>Manteiga de leite-</b> 5g	15g	20g	20g
<b>Polpa de frutas</b> - 60g	420g	420g	480g
<b>Queijo Mussarela</b> – 5g (prato salgado) e 20g recheio de pão e quibe	105g	105g	125g



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – Janeiro e Fevereiro 2022**

<b>Data</b>	<b>Panificados</b>
17/01	01 unid. pão de queijo (50g)
17/01	01 unid. pão francês
18/01	01 unid. pão de milho
19/01	01 unid. pão francês
19/01	01 unid. enroladinho de queijo (50g)
24/01	01 unid. rosca
25/01	02 unid. pão francês
26/01	01 unid. pão francês
26/01	bolo (50g)
27/01	01 unid. pão mandi
28/01	01 unid. pão francês
31/01	01 unid. pão francês
01/02	01 unid. pão mandi
02/02	01 unid. pão de queijo (50g)
02/02	01 unid. pão francês
03/02	01 unid. pão de milho
04/02	01 unid. pão francês
04/02	01 unid. enroladinho de queijo (50g)
07/02	01 unid. rosca
08/02	02 unid. pão francês



**ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – Janeiro e Fevereiro 2022**

09/02	01 unid. pão francês
09/02	bolo (50g)
10/02	01 unid. pão mandi
14/02	01 unid. pão francês
15/02	01 unid. pão mandi
16/02	01 unid. pão de queijo (50g)
16/02	01 unid. pão francês
17/02	01 unid. pão de milho
18/02	01 unid. pão francês
18/02	01 unid. enroladinho de queijo (50g)
21/02	01 unid. rosca
22/02	02 unid. pão francês
23/02	01 unid. pão francês
23/02	bolo (50g)
24/02	01 unid. pão mandi
25/02	01 unid. pão francês