



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - MARÇO 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	1063,42	43,16	161,02	27,41	13,35	387,65	5,59	4,87	153,64	926,83	250,07	63,91
Média mensal – 6-10 anos	1238,83	51,76	188,22	30,99	14,27	435,34	6,19	5,75	171,70	1294,03	293,09	69,38
Média mensal – 11-15 anos	1406,11	57,92	214,60	35,11	16,53	473,82	7,30	6,56	201,85	1310,56	293,39	69,38

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
Matutino – 4 a 5 anos	16,24	60,57	23,20
Matutino - 6 a 10 anos	16,71	60,77	22,52
Matutino – 11 a 15 anos	16,48	61,05	22,47



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - MARÇO 2022

DIAS		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
28 a 04/03	Lanche da Manhã 9:00				- Leite com cacau em pó -Pão ou biscoito de queijo	- Leite com café - Pão mandi com manteiga de leite
	Almoço 11:30	RECESSO	FERIADO	RECESSO	-Vinagrete -Carne suína picadinha ao molho de tomate -Purê de batata -Arroz -Feijão -Abacaxi em rodela	-Salada de alface e tomate - Frango (peito) ao molho de açafrão -Milho verde refogado -Arroz -Feijão
	Lanche da Tarde 15:00				-Iogurte - Banana	- Sopa de verduras (macarrão, carne, batata, cenoura, repolho, feijão e açafrão)
07 a 11/03	Lanche da Manhã 9:00	- Leite com café - Pão de milho com manteiga de leite	- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Pão francês com ovos mexidos	-Leite com cacau em pó - Pão mandi com manteiga de leite	-Leite com café - Rosca	-Leite com cacau em pó -Pão ou biscoito de queijo
	Almoço 11:30	-Vinagrete -Carne ao molho -Purê de batata -Arroz - Feijão	-Salada de alface e tomate - Arroz Maria Izabel - Cenoura em rodela ao molho - Feijão - Banana	- Salada de beterraba em cubos e cheiro verde - Galinhada (coxa e sobrecoxa) -Abobrinha refogada -Tutu de feijão	- Salada de repolho e abacaxi -Carne suína picadinha com tomate e cebola - Batatas coradas - Arroz - Feijão	- Salada de repolho e tomate - Frango (peito) ao molho de açafrão - Farofa de cenoura ralada, cebola e uva passa (opcional) -Arroz -Feijão



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – MARÇO 2022

	Lanche da Tarde 15:00	- Arroz Maria Izabel	- Leite com cacau em pó ou milkshake -Bolo simples	- Refresco natural de abacaxi (fruta ou polpa) - Sanduíche saudável (pão de milho, queijo mussarela, alface e tomate)	- Laranjada ou laranja - Farofa de carne	- Salada de frutas (laranja, abacaxi, banana e mamão)
14 a 18 /03	Lanche da Manhã 9:00	- Leite com cacau em pó - Pão francês com manteiga de leite	- Leite com café - Pão carequinha com queijo mussarela	Leite caramelado - Pão de milho com manteiga de leite	- Leite com cacau em pó -Pão ou biscoito de queijo	- Leite com café - Pão mandi com manteiga de leite
	Almoço 11:30	- Salada de tomate e repolho -Arroz Maria Izabel coradas -Batatas - Feijão	- Salada de cenoura ralada, couve em tirinhas finas e salsinha - Picadinho de carne com mandioca -Arroz -Feijão	- Salada de cenoura e chuchu em cubos -Galinhada (coxa e sobrecoxa) -Feijão - Maçã	-Vinagrete - Estrogonofe de peito de frango -Purê de batata -Arroz -Feijão -Abacaxi em rodela	-Salada de alface e tomate - Frango (peito) ao molho de açafrão -Milho verde refogado -Arroz -Feijão
	Lanche da Tarde 15:00	- Macarronada com molho de carne	- Leite com cacau em pó ou milkshake - Bolo simples	- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Pão francês com molho de carne	-Iogurte - Banana	- Sopa de verduras (macarrão, carne, batata, cenoura, repolho feijão e açafrão)
21 a 25/03	Lanche da Manhã 9:00	- Leite com café - Pão de milho com manteiga de leite	- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Pão francês com ovos mexidos	-Leite com cacau em pó - Pão mandi com manteiga de leite	-Leite com café - Rosca	-Leite com cacau em pó -Pão ou biscoito de queijo



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – MARÇO 2022

	Almoço 11:30	-Vinagrete -Carne ao molho -Purê de batata -Arroz - Feijão	-Salada de alface e tomate - Arroz Maria Izabel - Cenoura em rodelas ao molho - Feijão - Banana	- Salada de beterraba em cubos e cheiro verde - Galinhada (coxa e sobrecoxa) -Abobrinha refogada -Tutu de feijão	- Salada de repolho e abacaxi -Carne suína picadinha com tomate e cebola - Batatas coradas - Arroz - Feijão	- Salada de repolho e tomate - Frango (peito) ao molho de açafrão - Farofa de cenoura ralada, cebola e uva passa (opcional) -Arroz -Feijão
	Lanche da Tarde 15:00	- Arroz Maria Izabel	- Leite com cacau em pó ou milkshake -Bolo simples	- Refresco natural de abacaxi (fruta ou polpa) - Sanduíche saudável (pão de milho, queijo mussarela, alface e tomate	- Laranjada ou laranja - Farofa de carne	- Salada de frutas (laranja, abacaxi, banana e mamão)
28/03 a 01/04	Lanche da Manhã 9:00	- Leite com cacau em pó - Pão francês com manteiga de leite	- Leite com café - Pão mandi com manteiga de leite	Leite caramelado - Pão carequinha com queijo muçarela	- Leite com cacau em pó -Pão ou biscoito de queijo	- Leite com café - Pão francês com manteiga de leite
	Almoço 11:30	- Salada de tomate e repolho -Arroz Maria Izabel -Batatas coradas - Feijão	- Salada de cenoura ralada, couve em tirinhas finas e salsinha - Picadinho de carne com mandioca -Arroz -Feijão	- Salada de cenoura e chuchu em cubos -Galinhada (coxa e sobrecoxa) -Feijão - Maçã	-Vinagrete - Estrogonofe de peito de frango -Purê de batata -Arroz -Feijão -Abacaxi em rodelas	-Salada de alface e tomate - Frango (peito) ao molho de açafrão -Milho verde refogado -Arroz -Feijão -Banana
	Lanche da Tarde 15:00	- Macarronada com molho de carne	- Leite com cacau em pó ou milkshake - Bolo simples	- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Pão francês com molho de carne	-Iogurte - Banana	- Sopa de verduras (macarrão, carne, batata, cenoura, repolho e feijão)



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - MARÇO 2022

ALIMENTO	QUANTIDADE	GRAMAS	TOTAL
Açafrão	12	0,3g	3,6g
Açúcar	9x5g+13x5 + 2x20g+ 6x15g	20g (arroz doce, canjica e leite caramelado) 15 g (refresco, suco e curau) e 5g (café e cacau) e 2,5 (fruta caramelada)	240g
Arroz	24	60 g (prato salgado) e 30g (arroz doce)	1.440g
Biscoito de polvilho (Peta)	2	50g	100g
Cacau em pó	13	5g	65g
Café	9	3g	27g
Extrato de tomate	8	10g	80g
Farinha de mandioca	2x15+2x5g	15g Farofa e 5g Tutu	40g
Farinha de trigo	2	Estrogonofe 5g	10g
Feijão	22x25g+ 3x10g	25g, 15g (baião) e 10g (sopa)	580g
Fermento em pó	-	-	-
Leite	-	180ml (leite fluido e mingau) 100ml (molho branco), 50ml (estrogonofe)	-
Leite em pó	16x25g + 2x5g	25g, 5g (estrogonofe)	410g
Macarrão Padre Nosso	3	15g sopa	45g
Macarrão Parafuso	2	40g macarronada	80g
Milho para pipoca	-	20g	-
Óleo	35 x4,5mL	4,5mL	157,5ml
Sal	35	1g	35g

VERDURAS	1ª semana	2ª semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana
-----------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - MARÇO 2022

Alface- 20g salada e 15g sanduíche	20g	35g	20g	35g	20g
Abobora – 20g lanche e 30g almoço	-	-	-	-	-
Abobrinha – 20g lanche e 30g almoço	-	30g	-	30g	-
Alho – 1g	3g	7g	8g	7g	8g
Batata – 20g lanche e sopa, 30g almoço e 70g purê e escondidinho	90g	100g	120g	100g	120g
Beterraba- 20g30glanche e 30g almoço	-	30g	-	30g	-
Cebola – 5g	15g	35g	40g	35g	40g
Cenoura- 15g recheio de pão, 20g lanche, sopa e à grega e 30g almoço	20g	60g	80g	60g	80g
Cheiro verde- 1g	-	1g	-	1g	-
Chuchu – 20g lanche e 30g almoço	-	-	30g	-	30g
Couve- 20g	-	-	20g	-	20g
Mandioca- 30g lanche e 30g almoço	-	-	30g	-	30g
Milho- 30g almoço	30g	-	30g	-	30g
Pepino- 25g	-	-	-	-	-
Repolho – 20g lanche e sopa e 30g almoço	20g	60g	50g	60g	50g
Tomate – 30g salada, 20g recheio sanduíche,15g molho e estrogonofe	75g	125g	105g	125g	90g
Salsinha- 1g	-	-	1g	-	1g
Vagem- 20g no arroz à grega	-	-	-	-	-
Ovos	-	1unid	-	1unid	-



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – MARÇO 2022

FRUTAS	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana
Abacaxi – 150g sobremesa, 40g salada de frutas e 10g na salada salgada	150g	50g	150g	50g	150g
Banana – 100g sobremesa, 50g sourbet e 40g leite enriquecido, salada de fruta e. 20g.creme e farofa	100g	140g	100g	140g	100g
Laranja – 1 un (200g) sobremesa, suco e salada de fruta	-	400g	-	400g	-
Limão	-	-	-	-	-
Maçã – 100g sobremesa e 40g salada de fruta e leite enriquecido e 10 g na salada salgada	-	-	100g	-	100g
Mamão – 100g sobremesa e 40g salada de fruta e leite enriquecido	-	40g	-	40g	-
Maracujá – 50g suco	-	-	-	-	-

Carnes	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana
Bovina – 80g prato almoço e 40g lanche	40g	240g	280g	240g	280g
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	80g	80g	160g	80g	160g



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – MARÇO 2022

lanche					
Suína- 80g almoço e 40g lanche	80g	80g	-	80g	-

	28/02 a 04/03	07 a 11/03	14 a 18 /03	21 a 25/03	28/03 a 01/04
logurte – 200ml	200ml	-	200ml	-	200ml
Manteiga de leite- 5g	5g	10g	15g	10g	15g
Polpa de frutas – 60g	-	120g	60g	120g	60g
Queijo Mussarela – 5g (prato salgado) e 20g recheio de pão e quibe	-	20g	20g	20g	20g

PANIFICADOS	PANIFICADOS
03/03	Pão ou biscoito de queijo 50g
04/03	Pão mandi 1 unid 50g
07/03	Pão de milho 1 unid 50g
08/03	Pão francês 1 unid 50g
08/03	Bolo simples 1 unid 50g
09/03	Pão mandi 1 unid 50g
09/03	Pão de milho 1 unid 50g
10/03	Rosca 1 unid 50g
11/03	Pão ou biscoito de queijo 50g
14/03	Pão francês 1 unid 50g
15/03	Pão carequinha 1 unid 50g
15/03	Bolo simples 1 unid 50g



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - MARÇO 2022

16/03	Pão de milho 50g
16/03	Pão francês 1 unid 50g
17/03	Pão ou biscoito de queijo 50g
18/03	Pão mandi 1 unid 50g
21/03	Pão de milho 1 unid 50g
22/03	Pão francês 1 unid 50g
22/03	Bolo simples 1 unid 50g
23/03	Pão mandi 1 unid 50g
23/03	Pão de milho 1 unid 50g
24/03	Rosca 1 unid 50g
25/03	Pão ou biscoito de queijo 50g
28/03	Pão francês 1 unid 50g
29/03	Pão mandi 1 unid 50g
29/03	Bolo simples 1 unid 50g
30/03	Pão carequinha 1 unid 50g
30/03	Pão francês 1 unid 50g
31/03	Pão ou biscoito de queijo 50g
01/04	Pão francês 1 unid 50g