



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – MAIO 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	1040,71	41,66	155,19	28,15	12,23	320,82	5,36	4,85	147,75	980,63	255,95	173,93
Média mensal – 6-10 anos	1218,97	49,47	182,83	32,20	13,19	355,22	6,02	5,82	163,88	1379,58	273,43	179,41
Média mensal – 11-15 anos	1394,62	56,37	210,70	36,26	15,22	383,60	7,11	6,79	194,59	1377,57	277,63	202,65

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
Matutino – 4 a 5 anos	16,01	59,65	24,34
Matutino - 6 a 10 anos	16,23	59,99	23,77
Matutino – 11 a 15 anos	16,17	60,43	23,40

A elaboração dos cardápios é realizada com base nas seguintes normativas:

BRASIL. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. **Resolução/CD/FNDE nº 06, de 08 de maio de 2020.** Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar- PNAE. Brasília, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira.** 2ª.ed. Brasília, 2014. 156p.



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – MAIO 2022

DIAS		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
02 a 06/05	Lanche da Manhã 8:30	-Leite com cacau em pó (100%) - Pão mandi com manteiga de leite	- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Pão francês com ovos mexidos	- Leite com café -Pão de milho com manteiga de leite	- Refresco natural de caju (fruta ou polpa) - Pão francês com queijo mussarela	-Leite com café - Rosca
	Almoço 11:30	- Salada de alface e tomate - Quibebe de carne suína com mandioca - Arroz -Feijão	- Vinagrete - Arroz Maria Izabel - Abóbora kabutiá ao molho -Feijão	-Salada de batata e chuchu cozidos - Frango (coxa e sobrecoxa) ao molho de açafrão - Farofa de abobrinha - Arroz - Feijão - Mamão em pedaços	- Salada de cenoura ralada, couve em tirinhas finas e salsinha -Galinhada (coxa e sobrecoxa) -Batatas coradas -Feijão - Banana	- Salada de repolho e abacaxi - Almôndegas ao molho de tomate - Purê de batatas - Arroz - Feijão
	Lanche da Tarde 15:00	- Refresco natural de caju (fruta ou polpa) - Pão francês com molho de carne	- Laranjada ou laranja - Farofa de carne	- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Sanduíche saudável (pão francês, queijo mussarela, alface e tomate	- Macarrão com frango (peito) desfiado ao molho	- Sopa de verduras (macarrão, carne, batata, abóbora, repolho, feijão e açafrão)
09 a 13 /05	Lanche da Manhã 8:30	- Leite com cacau em pó (100%) - Pão francês com manteiga de leite	-Leite com café -Biscoito de queijo	- Leite caramelado - Pão de milho com manteiga de leite	- Refresco natural de caju (fruta ou polpa) - Pão francês com queijo mussarela e tomate	- Leite com cacau em pó (100%) - Pão francês com manteiga de leite
	Almoço 11:30	-Salada de beterraba em cubos e cheiro verde - Carne picadinha com mandioca -Arroz - Feijão	-Salada de alface e tomate - Baião de três (arroz, carne e feijão) - Abobrinha - Maçã	- Salada de repolho e abacaxi -Frango (coxa e sobrecoxa) com batatas ao molho - Arroz branco -Feijão	- Vinagrete - Farofa de carne suína picadinha - Abóbora kabutiá ao molho -Arroz -Feijão	- Salada de couve em tirinhas finas e laranja -Galinhada (coxa e sobrecoxa) -Abobrinha refogada -Feijão



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – MAIO 2022

	Lanche da Tarde 15:00	-Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Farofa de ovo e cenoura ralada	- Galinhada (peito)	- Salada de frutas (laranja, abacaxi, banana e mamão)	- Iogurte - Pão de queijo - Banana	- Arroz Maria Izabel
16 a 20/05	Lanche da Manhã 8:30	-Leite com cacau em pó (100%) - Pão mandi com manteiga de leite	- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Pão francês com ovos mexidos	- Leite com café -Pão de milho com manteiga de leite	- Refresco natural de caju (fruta ou polpa) - Pão francês com queijo mussarela	-Leite com café - Rosca
	Almoço 11:30	- Salada de alface e tomate - Quibebe de carne suína com mandioca - Arroz -Feijão	- Vinagrete - Arroz Maria Izabel - Abóbora kabutiá ao molho -Feijão	-Salada de batata e chuchu cozidos - Frango (coxa e sobrecoxa) ao molho de açafrão - Farofa de abobrinha - Arroz - Feijão - Mamão em pedaços	- Salada de cenoura ralada, couve em tirinhas finas e salsinha -Galinhada (coxa e sobrecoxa) -Batatas coradas -Feijão - Banana	- Salada de repolho e abacaxi - Almôndegas ao molho de tomate - Purê de batatas - Arroz - Feijão
	Lanche da Tarde 15:00	- Refresco natural de caju (fruta ou polpa) - Pão francês com molho de carne	- Laranjada ou laranja - Farofa de carne	- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Sanduíche saudável (pão francês, queijo mussarela, alface e tomate)	- Macarrão com frango (peito) desfiado ao molho	- Sopa de verduras (macarrão, carne, batata, abóbora, repolho, feijão e açafrão)
23 a 27/05	Lanche da Manhã 8:30			- Leite com cacau em pó (100%) - Pão francês com manteiga de leite	- Refresco natural de caju (fruta ou polpa) - Pão francês com queijo mussarela e tomate	- Leite caramelado - Pão de milho com manteiga de leite
	Almoço 11:30	RECESSO	FERIADO	-Salada de beterraba em cubos e cheiro verde - Carne picadinha com mandioca -Arroz - Feijão	- Vinagrete - Farofa de carne suína picadinha - Abóbora kabutiá ao molho -Arroz -Feijão	- Salada de repolho e abacaxi -Frango (coxa e sobrecoxa) com batatas ao molho - Arroz branco -Feijão



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – MAIO 2022

	Lanche da Tarde 15:00			-Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Farofa de ovo e cenoura ralada	- Iogurte - Pão de queijo - Banana	- Salada de frutas (laranja, abacaxi, banana e mamão)
30/05 a 03/06	Lanche da Manhã 8:30	-Leite com cacau em pó (100%) - Pão mandi com manteiga de leite	- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Pão francês com ovos mexidos	- Leite com café -Pão de milho com manteiga de leite	- Refresco natural de caju (fruta ou polpa) - Pão francês com queijo mussarela	-Leite com café - Rosca
	Almoço 11:30	- Salada de alface e tomate - Quibebe de carne suína com mandioca - Arroz -Feijão	- Vinagrete - Arroz Maria Izabel - Abóbora kabutiá ao molho -Feijão	-Salada de batata e chuchu cozidos - Frango (coxa e sobrecoxa) ao molho de açafrão - Farofa de abobriha - Arroz - Feijão - Mamão em pedaços	- Salada de cenoura ralada, couve em tirinhas finas e salsinha -Galinhada (coxa e sobrecoxa) -Batatas coradas -Feijão - Banana	- Salada de repolho e abacaxi - Almôndegas ao molho de tomate - Purê de batatas - Arroz - Feijão
	Lanche da Tarde 15:00	- Refresco natural de caju (fruta ou polpa) - Pão francês com molho de carne	- Laranjada ou laranja - Farofa de carne	- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Sanduíche saudável (pão francês, queijo mussarela, alface e tomate	- Macarrão com frango (peito) desfiado ao molho	- Sopa de verduras (macarrão, carne, batata, abóbora, repolho, feijão e açafrão)



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - MAIO 2022

ALIMENTO	QUANTIDADE	GRAMAS	TOTAL
Açafrão	10	0,3g	3g
Açúcar	6x5g+7x5g + 2x20g+ 16x15g	20g (arroz doce, canjica e leite caramelado) 15 g (refresco, suco e curau) e 5g (café e cacau) e 2,5 (fruta caramelada)	345g
Arroz	22x60g+2x50g+3x30g	60 g (almoço), 50g (lanche) e 30g (arroz doce e baião)	1.510g
Biscoito de polvilho (Peta)	-	50g	-
Cacau em pó	6	5g	30g
Café	7	3g	21g
Extrato de tomate	8	10g	80g
Farinha de mandioca	6x15g	15g Farofa e 5g Tutu	90g
Farinha de trigo	-	Estrogonofe 5g	-
Feijão	22x25g+ 1x15g+ 3x10g	25g, 15g (baião) e 10g (sopa)	595g
Fermento em pó	-	-	-
Leite	-	180ml (leite fluido e mingau) 100ml (molho branco), 50ml (estrogonofe)	-
Leite em pó	15x25g	25g, 5g (estrogonofe e molho branco)	375g
Macarrão Padre Nosso	3	15g sopa	45g
Macarrão Parafuso	2	40g macarronada	80g



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - MAIO 2022

Milho para pipoca	-	20g	-
Óleo	41 x4,5mL	4,5mL	184,5ml
Sal	41	1g	41g

VERDURAS	1ª semana	2ª semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana
Abobora –30g almoço e lanche	60g	30g	60g	30g	60g
Abobrinha – 20g lanche, farofa e 30g almoço	20g	60g	20g	-	20g
Alface - 20g salada e 15g sanduiche	35g	20g	35g	-	35g
Alho – 1g	9g	8g	9g	4g	9g
Batata – 20g lanche e sopa, 30g almoço e 70g purê e escondidinho	150g	30g	150g	30g	150g
Beterraba - 20g30glanche e 30g almoço	-	30g	-	30g	-
Cebola – 5g	45g	40g	45g	20g	45g
Cenoura - 15g recheio de pão, 20g lanche, sopa e à grega e 30g almoço	30g	20g	30g	20g	30g
Cheiro verde - 1g	-	1g	-	1g	-
Chuchu – 20g lanche e 30g almoço	30g	-	30g	-	30g
Couve - 20g	20g	20g	20g	-	20g
Mandioca -30g lanche e 30g almoço	30g	30g	30g	30g	30g
Milho - 30g almoço	-	-	-	-	-
Pepino - 25g	-	-	-	-	-
Repolho – 20g lanche e sopa e 30g	50g	30g	50g	30g	50g



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - MAIO 2022

almoço					
Tomate – 30g salada, 20g recheio sanduíche, 15g molho e estrogonofe	80g	60g	80g	30g	80g
Salsinha - 1g	1g	-	1g	-	1g
Vagem - 20g no arroz à grega	-	-	-	-	-
Ovos	1 unid	1unid	1 unid	1 unid	1 unid

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



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - MAIO 2022

Carnes	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana
Bovina – 80g prato almoço e 40g lanche	280g	200g	280g	80g	280g
Filé de pescado - 80g almoço e 40g lanche	-	-	-	-	-
Frango (coxa/sobrecoxa) - 120g almoço e 60g lanche	240g	240g	240g	120g	240g
Frango peito - 80g almoço, 40g sopa e lanche	40g	40g	40g	-	40g
Suína - 80g almoço e 40g lanche	80g	80g	80g	80g	80g

Lácteos e Polpa de frutas	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana
Iogurte – 200ml	-	200ml	-	200ml	-
Manteiga de leite - 5g	10g	15g	10g	10g	10g
Polpa de frutas – 60g	240g	120g	240g	120g	240g
Queijo Mussarela – 5g (prato salgado) e 20g recheio de pão e quibe	40g	20g	40g	20g	40g

PANIFICADOS	
02/05	Pão mandi 1 unid 50g
02/05	Pão francês 1 unid 50g
03/05	Pão francês 1 unid 50g
04/05	Pão de milho 1 unid 50g
04/05	Pão francês 1 unid 50g



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - MAIO 2022

05/05	Pão francês 1 unid 50g
06/05	Rosca 1 unid 50g
09/05	Pão francês 1 unid 50g
10/05	Biscoito de queijo 50g
11/05	Pão de milho 50g
12/05	Pão francês 1 unid 50g
12/05	Pão de queijo 50g
13/05	Pão francês 1 unid 50g
16/05	Pão mandi 1 unid 50g
16/05	Pão francês 1 unid 50g
17/05	Pão francês 1 unid 50g
18/05	Pão de milho 1 unid 50g
18/05	Pão francês 1 unid 50g
19/05	Pão francês 1 unid 50g
20/05	Rosca 1 unid 50g
25/05	Pão francês 1 unid 50g
26/05	Pão francês 1 unid 50g
26/05	Pão de queijo 50g
27/05	Pão de milho 50g
30/05	Pão mandi 1 unid 50g
30/05	Pão francês 1 unid 50g
31/05	Pão francês 1 unid 50g
01/06	Pão de milho 1 unid 50g
01/06	Pão francês 1 unid 50g



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - MAIO 2022

02/06	Pão francês 1 unid 50g
03/06	Rosca 1 unid 50g