



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - JUNHO 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	1036,01	42,62	156,96	26,41	13,17	347,92	5,30	5,11	149,64	980,00	358,33	273,09
Média mensal – 6-10 anos	1193,42	50,30	181,50	29,58	13,89	375,08	5,87	6,05	164,81	1372,12	393,32	274,13
Média mensal – 11-15 anos	1346,20	56,29	204,85	33,52	16,03	379,02	6,93	6,87	194,68	1378,44	404,66	312,59

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
Matutino – 4 a 5 anos	16,45	60,60	22,94
Matutino - 6 a 10 anos	16,86	60,83	22,31
Matutino – 11 a 15 anos	16,72	60,87	22,41

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 – JUNHO 2022

DIAS		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
06 a 11/06	Lanche da Manhã 8:30	- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Pão francês com ovos mexidos	-Leite com cacau em pó (100%) - Pão mandi com manteiga de leite	- Refresco natural de caju (fruta ou polpa) - Pão francês com queijo mussarela	-Leite com café - Rosca simples	- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Pão francês com ovos mexidos	-Leite com café - Rosca simples
	Almoço 11:30	- Vinagrete - Arroz Maria Izabel - Abóbora ao molho - Arroz -Feijão	- Feijão cozido com carne - Couve refogada - Farofa de banana - Arroz - Laranja em rodela	-Salada de repolho e tomate - Frango (coxa e sobrecoxa) ao molho de açafrão - Abobrinha batida - Arroz - Feijão	- Salada de beterraba com cheiro verde -Galinhada (coxa e sobrecoxa) -Cenoura ao molho -Feijão Mexerica	- Salada de cenoura ralada, couve em tirinhas finas - Carne moída com batata picada - Arroz - Feijão - Banana	- Vinagrete - Arroz Maria Izabel - Abóbora ao molho - Arroz -Feijão
	Lanche da Tarde 15:00	- Refresco natural de caju (fruta ou polpa) - Pão francês com molho de carne	- Caldo de frango (peito)	- Leite com cacau em pó (100%) - Bolo de milho - Maçã	- Macarrão a bolonhesa (molho de carne moída e queijo mussarela)	- Sopa de verduras (macarrão, carne, batata, abóbora, repolho, feijão e açafrão)	-Caldo de frango (peito)
13 a 17/06	Lanche da Manhã 8:30	- Leite com café - Pão francês com manteiga de leite	- Leite com cacau em pó (100%) - Biscoito de queijo	- Refresco natural de caju (fruta ou polpa) - Pão francês com queijo mussarela e tomate			-
	Almoço 11:30	-Vinagrete - Baião de três (arroz, carne e feijão) - Cenoura ao molho - Maçã	- Salada de repolho em tirinhas finas, cenoura ralada e maçã -Frango (coxa e sobrecoxa) com batatas ao molho - Arroz branco -Feijão	- Salada de alface e cheiro verde -Filé de pescado com batatas ao molho de tomate - Arroz branco -Feijão	FERIADO	RECESSO	-
	Lanche da Tarde 15:00	- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Pão francês com molho de carne	- Salada de frutas (laranja, abacaxi, banana e mamão)	- Iogurte - Pipoca - Banana			-



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – JUNHO 2022

20 a 25/06	Lanche da Manhã 8:30	- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Pão francês com ovos mexidos	-Leite com cacau em pó (100%) - Pão mandi com manteiga de leite	- Refresco natural de caju (fruta ou polpa) - Pão francês com queijo mussarela	-Leite com café - Rosca simples	- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Pão francês com ovos mexidos	-Leite com café - Rosca simples
	Almoço 11:30	- Vinagrete - Arroz Maria Izabel - Abóbora ao molho - Arroz -Feijão	- Feijão cozido com carne - Couve refogada - Farofa de banana - Arroz - Laranja em rodela	-Salada de repolho e tomate - Frango (coxa e sobrecoxa) ao molho de açafrão - Abobrinha batida - Arroz - Feijão	- Salada de beterraba com cheiro verde -Galinhada (coxa e sobrecoxa) -Cenoura ao molho -Feijão Mexerica	- Salada de cenoura ralada, couve em tirinhas finas - Carne moída com batata picada - Arroz - Feijão - Banana	- Vinagrete - Arroz Maria Izabel - Abóbora ao molho - Arroz -Feijão
	Lanche da Tarde 15:00	- Refresco natural de caju (fruta ou polpa) - Pão francês com molho de carne	- Caldo de frango (peito)	- Leite com cacau em pó (100%) - Bolo de milho - Maçã	- Macarrão a bolonhesa (molho de carne moída e queijo mussarela)	- Sopa de verduras (macarrão, carne, batata, abóbora, repolho, feijão e açafrão)	-Caldo de frango (peito)
27 a 30/06	Lanche da Manhã 8:30	- Leite com café - Pão francês com manteiga de leite	-Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) -Pão francês quente com queijo mussarela	- Leite com cacau em pó (100%) - Biscoito de queijo	- Refresco natural de caju (fruta ou polpa) - Pão francês com queijo mussarela e tomate	-	-
	Almoço 11:30	-Vinagrete - Baião de três (arroz, carne e feijão) - Cenoura ao molho - Maçã	- Salada de repolho em tirinhas finas, cenoura ralada e maçã -Frango (coxa e sobrecoxa) com batatas ao molho - Arroz branco -Feijão	- Salada de repolho e tomate - Carne moída com cenoura - Arroz -Feijão - Mexerica	- Salada de alface e cheiro verde -Filé de pescado com batatas ao molho de tomate - Arroz branco -Feijão	-	-
	Lanche da Tarde 15:00	- Refresco natural de caju (fruta ou polpa) - Pão francês com molho de carne	- Salada de frutas (laranja, abacaxi, banana e mamão)	-Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Sanduíche saudável (pão francês, queijo mussarela, alface e tomate)	- Iogurte - Pipoca - Banana	-	-



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - JUNHO 2022

ALIMENTO	QUANTIDADE	GRAMAS	TOTAL
Açafrão	6	0,3g	1,8g
Açúcar	12x5g+13x15g+2x7g	20g (arroz doce, canjica e leite caramelado) 15 g (refresco e suco), 7g (bolo de milho) e 5g (café e cacau) e 2,5 (fruta caramelada)	269g
Arroz	17x60g+2x30g	60 g (almoço), 50g (lanche) e 30g (arroz doce e baião)	1080g
Biscoito de polvilho (Peta)	-	50g	-
Cacau em pó	6x5g	5g	30g
Café	6x3g	3g	18g
Extrato de tomate	9x10g	10g	90g
Farinha de mandioca	2x15g	15g Farofa e 5g Tutu	30g
Farinha de trigo	-	Estrogonofe 5g	-
Feijão	17x25g+2x15g+2x10g	25g, 15g (baião) e 10g (sopa)	475g
Fermento em pó	2x1g	1g	2g
Fubá de milho	2x21g	21g (bolo de milho)	42g
Leite	2x14ml	180ml (leite fluido e mingau) 100ml (molho branco), 50ml (estrogonofe), 14ml (bolo de milho)	28g
Leite em pó	12x25g	25g, 5g (estrogonofe e molho branco)	300g
Macarrão Padre Nosso	2x15g	15g sopa	30g
Macarrão Parafuso	2x40g	40g macarronada	80g
Milho para pipoca	2x20g	20g	40g



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - JUNHO 2022

Óleo	38x4,5ml+2x7ml	4,5mL e 7mL (bolo de milho)	185ml
Sal	38x1g	1g	38g

VERDURAS	1ª semana	2ª semana	3ª Semana	4ª Semana
Abobora –30g almoço e lanche	90g	-	90g	-
Abobrinha – 20g lanche, farofa e 30g almoço	30g	-	30g	-
Alface - 20g salada e 15g sanduíche	-	20g	-	35g
Alho – 1g	11g	4g	11g	7g
Batata – 20g lanche e sopa, 30g almoço e 70g purê e escondidinho	50g	60g	50g	60g
Beterraba - 20g lanche e 30g almoço	30g	-	30g	-
Cebola – 5g	55g	20g	55g	35g
Cenoura - 15g recheio de pão, 20g lanche, sopa e à grega e 30g almoço	60g	60g	60g	90g
Cheiro verde - 1g	3g	1g	3g	1g
Chuchu – 20g lanche e 30g almoço	-	-	-	-
Couve - 20g	40g	-	40g	-
Mandioca -30g lanche e 30g almoço	-	-	-	-
Milho - 40g almoço e 8,5g (bolo de milho)	88,5g	-	88,5g	-
Pepino - 25g	-	-	-	-
Repolho – 20g lanche e sopa e 30g almoço	50g	30g	50g	60g
Tomate – 30g salada, 20g recheio sanduíche,15g molho e estrogonofe	90g	30g	90g	100g



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - JUNHO 2022

Salsinha- 1g	-	-	-	-
Vagem- 20g no arroz à grega	-	-	-	-
Ovos – 50g -1 unid	2 unid	-	2 unid	-

FRUTAS	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
Abacaxi – 150g sobremesa, 40g salada de frutas e 10g na salada salgada	-	40g	-	40g
Acerola- 50g refresco natural	100g	50g	100g	100g
Banana – 100g sobremesa, 50g sourbet e 40g leite enriquecido, salada de fruta e. 20g.creme e farofa	120g	140g	120g	140g
Caju- 50g refresco natural	100g	50g	100g	100g
Laranja – 1 un (200g) sobremesa, suco e (100g) salada de fruta	200g	100g	200g	100g
Limão	-	-	-	-
Maçã – 100g sobremesa e 40g salada de fruta e leite enriquecido e 10 g na salada salgada	100g	110g	100g	110g
Mamão – 100g sobremesa e 40g salada de fruta e leite enriquecido	-	40g	-	40g
Maracujá – 50g refresco natural	-	-	-	-
Mexerica- 150g sobremesa	150g	-	150g	150g



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – JUNHO 2022

Carnes	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
Bovina – 80g prato almoço e 40g lanche	440g	120g	440g	120g
Filé de pescado - 80g almoço e 40g lanche	-	80g	-	80g
Frango (coxa/sobrecoxa) - 120g almoço e 60g lanche	240g	120g	240g	120g
Frango peito - 80g almoço, 40g sopa e lanche	80g	-	80g	-
Suína - 80g almoço e 40g lanche	-	-	-	-

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

PANIFICADOS	
06/06	Pão francês 2 unid 50g
07/06	Pão mandi 1 unid 50g
08/06	Pão francês 1 unid 50g
08/06	Bolo de milho - 50g
09/06	Rosca 1 unid 50g
10/06	Pão francês 1 unid 50g
11/06	Rosca 1 unid 50g



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - JUNHO 2022

13/06	Pão francês 2 unid 50g
14/06	Biscoito de queijo 50g
15/06	Pão francês 1 unid 50g
20/06	Pão francês 2 unid 50g
21/06	Pão mandi 1 unid 50g
22/06	Pão francês 1 unid 50g
22/06	Bolo de milho - 50g
23/06	Rosca 1 unid 50g
24/06	Pão francês 1 unid 50g
25/06	Rosca 1 unid 50g
27/06	Pão francês 2 unid 50g
28/06	Pão francês 1 unid 50g
29/06	Biscoito de queijo- 50g
29/06	Pão francês 1 unid 50g
30/06	Pão francês 1 unid 50g